

Шардза Таши Гьялцен

КАПЛИ СЕРДЦА ДХАРМАКАЙИ

Практика Дзогчен традиции Бон

Назначение и практика ума — такова тема этого текста. С его помощью вы можете устранить всю затуманенность и негативность ума, а также устранить все волнения и прекратить желания. И в конце концов достичь Дхармакайи. Этот текст излагается во благо всех живых существ, а не только для какого-то ограниченного круга лиц.

Сипа Гьялмо¹

Это учебное пособие по практикам Дзогчен написано в форме личных наставлений Шардзы Т.Г. - признанного мастера Дзогчен — своим ученикам и дополнено комментариями Лопона Тензина Намдака. Книга содержит подробные практические указания и вскрывает саму суть техник Дзогчен.

Шардза Таши Гьялцен (1859–1935) родился в Тибете в области Кхам. Будучи необычайно одаренным ребенком, в возрасте девяти лет он стал монахом. В тридцать четыре он удалился в горы, где и провел остаток жизни как отшельник — медитируя, занимаясь составлением книг и обучением учеников, следующих традициям Буддизма и Бонпо.

Лопон Тензин Намдак родился в 1926 году в Восточном Тибете. Он является основателем и Магистром Наук монастырских колледжей Бонпо в Доланджи (Индия) и Катманду (Непал).

Выражаем особую признательность Джеффри Коксу, президенту издательства “Snow Lion Publication” за любезное предоставление прав на издание этой книги в России.

Тонпа Трицуг Гьялва²

¹ Сипа Гьялмо

Центральной фигурой является Сипа Гьялмо (срид па ргьял мо), божество-покровительница с тремя головами и шестью руками, восседающая на черном муле. Она изображена окруженной пламенем на озере крови, взятом в кольца змеями, проникающими сквозь камни. Она держит мечи, кинжал, зеркало, чашу из черепа и крюк.

Существует четыре эманации Сипы Гьялмо. Миролюбивая Сипа Гьялмо восседает на белом муле, у нее четыре головы и восемь рук. Всеобъемлющая Сипа Гьялмо восседает на голубом муле; Сипа Гьялмо-покорительница восседает на красном муле, и гневная Сипа Гьялмо — на черном. Здесь изображена гневная форма Сипы Гьялмо. Слева расположена форма покорительницы на красном муле; справа — эманация Сипы Гьялмо, именуемая Мидрема (ми дред ма), восседающая на яке. Она является особой покровительницей цикла учений Дзогчен, называемых Цеванг Во Юлма (тше дбанг доб юл ма).

Перед Сипой Гьялмо изображен Ньяме Шераб Гьялцен (мньям мед шес раб ргьял мтшан), основатель монастыря Менри.

Сипа Гьялмо является покровительницей всех учений Юнгдрунг Бон и этого текста.

Эта танка выполнена заново Церингом Янгпелом (тше ринг гьянг 'пхел), который является двоюродным братом Лопона Тензин Намдака и считается ведущим художником танки, по сей день проживающим в Тибете.

² Тонпа Трицуг Гьялва

Тонпа Трицуг Гьялва (стон па кхри гут ргьял ба) — это Тонпа Шенраб в форме монаха после посвящения в духовный сан в возрасте тридцати двух лет.

Рисунок Церинга Янгпела.

Предисловие

Публикация данного текста является достаточно значительным явлением по двум причинам. Во-первых, текст, принадлежащий традиции Бон, впервые дается во всей его полноте, демонстрируя жизненность и огромную значимость этой традиции, сохранившейся в первоизданном виде с древнейших времен. Во-вторых, впервые полный текст, относящийся к практике Дзогчен, стал доступен широкой аудитории западных читателей, и что очень важно, он был составлен в наше время, скорее всего после 1930 года. Написанный Шардзой Таши Гьялценом (1859–1935), известным мастером Бон, обучавшим учеников других школ тибетского Буддизма наряду с большим количеством учеников, принадлежащих к Бонпо, текст относится к неразрывной цепи преемственности, которая сохраняет свою активность и по сей день.

Традиция Бонпо и ее роль в развитии тибетской культуры является темой многих научных работ, появившихся на Западе в течение последних двадцати лет, и мы надеемся, что данная книга внесет свой вклад в это дело. С этой целью мы включили в текст краткую историю традиции Юнгдрунг (Вечный) Бон, а также биографии Шардзы Таши Гьялцена и Лопона Тензин Намдака, мастера Бон, выполнившего этот перевод.

Важно отметить, что Лопон выделяет три различных типа традиции Бон — старый Бон, целиком шаманский; новый, или реформированный, Бон, возникший в ответ на соперничество со стороны других Буддийских школ; и Юнгдрунг, или Вечный, Бон, который и являет собой ту традицию, которая здесь представлена. Юнгдрунг Бон имеет много общего с другими традициями тибетского Буддизма, но своими корнями восходит к учителю, который жил намного раньше Будды Шакьямуни, а именно к Тонпе (Будда) Шен-рабу, который осуществлял свою миссию в стране, расположенной к западу от Тибета. Затем эта традиция распространилась на западные области Тибетского плоскогорья, особенно в царстве Жанг Жунг в районе Кайлаша, и когда царь Сонгцен Гампо (сронг брстан сгам по) завоевал это царство в седьмом веке, эта традиция уже тогда считалась очень древней.

Изучая древнюю историю, которая значительно отличается от буддийских исторических повествований о Тибете, всегда пытаешься найти какие-то факты-указатели, которые могли бы либо подтвердить, либо по крайней мере обозначить точное место некоторых событий в рамках западной концепции культурного развития. Например, идея того, что культура Юнгдрунг Бон берет свое начало в Персии, и что многие учения возникли в западной части Тибетского плоскогорья, а не на Индийском субконтиненте, и что это происходило до времени исторического Будды, кажется почти невероятной тем, кто привык к общепринятой истории о проникновении Буддизма в Тибет в седьмом веке.

И действительно, из-за периодических катаклизмов, происходивших в этой области, и недолговечности бумаги, на которой тексты были записаны, любая попытка самостоятельно разобраться в этой истории становится неизмеримо более трудной из-за недостаточного количества древних текстов, сохранившихся в своей первоизданной форме. Кроме того, в Бон вся информация по цепи преемственности этой традиции передавалась исключительно устным образом, поэтому, похоже, не сохранилось никаких письменных записей, которые могли бы пролить свет на ее раннюю историю.

Однако здесь есть два исключения. Первое относится к важным элементам древнетибетской культуры, включая как архитектуру, так и религиозные концепции, которые, как заметили ученые, имеют много общего с элементами древнеперсидской культуры³.

³ См. работу Джузеппе Туччи “Религии Тибета” (Лондон, изд-во Раут-ледж энд Кеган Пол, 1980 г.) о происхождении “Тибетской Книги Мертвых”; работу Х.Ричардсона и Д.Снеллгроува “История культуры Тибета” (Бостон, изд-во Шамбала, 1986 г.) об архитектуре Тибета; и работу Дж. Орофино “Священные тибетские учения о смерти и освобождении” (Бридпорт, изд-во Призм Пресс, 1990 г.), в которой идет речь о схожести тибетского и зороастрийского дуализма.

Поскольку эти элементы относятся к тому периоду истории, когда религия Бон была преобладающей в Тибете, они придают большую вероятность идее того, что в древние времена персидские влияния были весьма значительны.

Еще более прямые свидетельства дает представление о стиле и происхождении бонских храмовых монументов-чортонов. Здесь, как и относительно многих других элементов культуры Бон, делаются утверждения, что Бонпо копирует стиль буддийских ступ в попытке конкурировать с буддийской культурой, хотя между ними существуют значительные различия. Особо следует отметить тексты Бонпо, в которых содержатся описания храмовых элементов в структуре чортонов, часто изображаемых с коробоподобным нижним ярусом под легкоузнаваемой формой ступы над ним. Другое существенное отличие — использование трезубца с центральным элементом в виде пламенеющего меча, помещаемого на вершину сооружения; в то время как в буддийском стиле в качестве символов используются солнце и полумесяц.

Недавно были опубликованы два исследования, в которых рассматриваются древние изображения, высеченные на скалах в Каракоруме и в Ладакхе к западу от Тибета.⁴ Эти наскальные рисунки представляют особый интерес, поскольку их датировку можно определить другими способами и таким образом получить прямое хронологическое свидетельство относительно раннего периода тибетской культуры. Поэтому знаменательно, что один из таких каракорумских рисунков, датируемых I веком, четко изображает характерный стиль ступы Бонпо с отверстием в основании и с символом-трезубцем, а также с символом-свастикой, относящейся к Юнгдрунг Бон. Такое свидетельство должно заставить задуматься относительно убедительных утверждений, что этот стиль был скопирован у индо-буддийской культуры, которая проникла в Тибет лишь шестью веками позднее! Ладакхские рисунки дополняют эту картину, так как, хотя они создавались воинами в период расширения тибетского влияния, который совпадает со временем проникновения Буддизма из Индии, в них также используется бонский стиль ступ, а также присутствуют надписи на древнем языке Западного Тибета, царства Жанг Жунг, который был заменен тибетским языком. Так что общепринятая идея о том, что письменный язык появился в Тибете вместе с Буддизмом из Индии, в свете этих находок кажется менее вероятной.

Перевод текста

Текст, который здесь представлен, изложен в стиле личных указаний Шардзы своим ученикам. Такого рода тексты в традиции Дзогчен именуется менагге (ман нгаг еде). Данный текст содержит в сжатом виде информацию из двухтомной работы Шардзы, составленной в том же стиле.

Перевод был осуществлен в августе 1991 года Лопоном Тензин Намдаком во время занятий по изучению этого текста с небольшой группой студентов из западных стран в его монастыре, расположенном в долине Катманду (Непал). В то время как дождь орошал землю вокруг нас, Лопон в течение около двух часов ежедневно был занят обучением и переводом текста, который печатался на текстовом процессоре тут же с его слов. Перевод также записывался на магнитофон, что давало нам возможность убедиться как в точности печатаемого текста, так и в том, что не было допущено никаких пропусков в тибетском оригинале. Набирал текст и корректировал английский перевод я, сверяла же текст с записью на пленке и оригиналом Моника Джентайл, которая в настоящий момент завершает работу

⁴ Относительно каракорумских рисунков см. работу Карла Джеттмара “Между Гхандарой и Шелковым Путем: Наскальные рисунки Каракорумского большака” (1987), иллюстрация 14, или “Античность Северного Пакистана” (под ред. Карла Джеттмара (1989 г., обе книги изд-ва Майнц: Ферлаг Филипп фон Цаберн), том 1, иллюстрации 5–6. Относительно ладакхских наскальных рисунков см. статью Джакомелла Орофино в сб. “Восток и Запад” (1991 г.).

над своей диссертацией по тибетской культуре в Университете санскрита в Бенаресе (Индия). Окончательный вариант был затем прочитан Лопо-ну, который еще раз сверил его с тибетским оригиналом. То же было сделано со всеми частями оригинального текста Шардзы и с сопровождающими его приложениями. Также хотим выразить благодарность Чех Гоу, который оказывал помощь в переводе биографии Шардзы Таши Гьялцена, и Тадеушу Скорупски, сделавшему перевод краткой истории Бон (Приложение 2).

Будучи признанным мастером Дзогчен, Лопон Тензин Намдак является также выдающимся учителем, обладающим энциклопедическими познаниями в области культуры Бонпо и имеющим огромный опыт в преподавании этого предмета монахам как в Тибете, так и в Индии. Он мог не только переводить текст, читая его нам, но и был счастлив ответить на любые вопросы, возникающие во время наших занятий, и ответы его могут составить еще один текст менагдэ вместе с оригиналом. Эти комментарии можно найти в многочисленных сносках, сопровождающих текст, и их следует читать как комментарии к нему, одновременно с текстом. Читая этот текст сейчас в Лондоне, я сталкиваюсь с множеством других вопросов, которые я бы хотел задать ему, но я надеюсь, что на многие вопросы будут даны ответы через представление текста таким образом.

По мнению Пера Квэрна, который предложил написать введение к тексту, а также откорректировать мой английский, текст этот лучше назвать комментарием-толкованием, чем строгим переводом. Поскольку это комментарий к личным наставлениям, даваемым великим мастером Дзогчен, это не должно вызвать большой проблемы, и мы надеемся, что он сохранил в себе “аромат” текста в том виде, в каком он излагался. Для тех, кто еще не знаком с таким учением, как Дзогчен, профессор Квэрн предлагает обширное резюме литературы по данной теме в библиографическом очерке, помещенном в книге после текста.

И последний вопрос относится к такой проблеме, как передача тибетских терминов: мы решили использовать приблизительное произношение тибетских оригинальных слов, а после них в скобках давать более точную транслитерацию, с тем чтобы было удобно читать текст, не прерываясь. Как уже говорилось в начале этого предисловия, публикация данной книги действительно является редким событием, и мы очень надеемся, что этот исключительно ясный и сжатый текст будет понятен и полезен всем, кто будет изучать его. Он относится к традиции, которую можно назвать в высшей степени “экстраординарной”, и которая все еще жива и доступна. Да послужит он во благо всех живых существ.

Ричард Дикси
Лондон
октябрь 1991 г.

Введение

Тот факт, что Буддизм является не единственной религией в Тибете, еще не очень широко известен. Введенный в седьмом веке н. э. под влиянием могущественных тибетских правителей, Буддизм стал главенствующей религиозной верой в одиннадцатом веке и остается таковым и по сей день. Тем не менее наряду с Буддизмом еще одна религия сохранилась на протяжении многих веков. Эта религия, для которой нет другого названия, чем ее тибетское наименование Бон, утверждает, что является той религией, которая господствовала в Тибете на протяжении долгого времени до того, как Буддизм взошел на сцену. Бон, как утверждают его сторонники, имеет древнюю и славную историю, уходящую корнями в более далекое прошлое, чем появление Буддизма в Индии. Обычно западные ученые отвергали это утверждение, подчеркивая многочисленные точки соприкосновения — часто даже тождественности — между Буддизмом и религией Бон, и, таким образом, делали заключение, что Бон по существу являет собой не что иное, как неортодоксальную форму Буддизма.

Однако среди некоторых ученых начинает возникать мнение о том, что утверждение о самостоятельности Бон следует принимать серьезно. Не нужно забывать и о том, что тибетский Буддизм в целом также рассматривает Бон как абсолютно отдельную, независимую не-буддийскую религию. Это не означает, что бонская версия истории этой традиции должна приниматься безоговорочно, по крайней мере относительно ее периода до седьмого века н. э. Однако это означает, что, если вместо того, чтобы сосредоточивать внимание на монастырской жизни и метафизической доктрине (где совпадение с Буддизмом часто кажется наиболее полным), обратиться к авторитетным религиозным источникам, можно тут же обнаружить отличительные черты Бон, как это понимают большинство тибетцев. Узаконенным авторитетом представителей Бон по является в отличие от буддистов не Будда Шакьямуни, а Просветленное Существо Тонпа Шенраб (стон па гшен раб, “учитель Шенраб”). Задолго до рождения Шакьямуни Тонпа Шенраб был принцем (а позже и правителем) земли Олмо Лунгринг, расположенной, как утверждают представители Бонпо, к западу от Тибета. Олмо Лунгринг часто отождествляют со страной Тазиг, которую тибетцы обычно относят к иранскому или персидскому миру. Далее, доктрина, которую проповедовал Тонпа Шенраб, то есть Бон, проникла в Тибет, как считают, не из Индии, подобно Буддизму, а из страны, историческое существование которой полностью подтверждено, а именно Жанг Жунг, находившейся в том месте, что сейчас составляет западный и северный Тибет.

Религия Бон жива и в некоторой степени даже находится в расцвете в настоящее время — и не только в самом Тибете, где целые области полностью прочно придерживаются Бон, особенно на востоке (Кхам) и северо-востоке (Амдо), но также и в Непале (Долпо и Лубра) и в поселениях тибетских беженцев в Индии. Как в Тибете, так и среди беженцев есть несколько высокообразованных лам Бонпо, достигших больших духовных вершин. Одним из самых высокочтимых является и Лопон (слоб дпон, “Главный Учитель”) Тензин Намдак. Для большого количества его тибетских и западных учеников и друзей, число которых продолжает расти, его преподавательская деятельность и его присутствие, наполненное теплом и состраданием, являются воистину глубоким духовным переживанием.

Настоящий текст следует рассматривать как результат или плод встречи между великим мастером, тибетским ламой Бонпо, исполненным искреннего стремления делиться своим огромным багажом знаний с другими, и его западным учеником, в равной степени исполненным искреннего желания получить учение и передать его другим. Изучение этого текста, являющего собой результат такого взаимодействия, будет вознаграждено сполна. Он указывает направление, дает своего рода намек на духовные сокровища, которые можно обнаружить в религии Бон. В то же время следует понять, чем этот текст не является. Он не являет собой простой перевод. Еще предстоит тщательная работа по интерпретации и сравнению большого количества тибетских текстов в оригинале, работа, основанная на их кропотливом и компетентном изучении; только после этого, в будущем, можно будет говорить о точных и адекватных переводах. Пусть у читателя не будет никаких иллюзий на этот счет. И в еще меньшей степени нужно рассматривать этот текст как “самоучитель” для тех, кто стремится на деле практиковать духовную дисциплину с целью достижения описанного в нем “Великого Совершенства”. Для выполнения такой практики абсолютно необходимо личное, регулярное руководство со стороны опытного, квалифицированного ламы. Желаящие поэкспериментировать самостоятельно должны знать, что любые ментальные переживания, которые они могут получить, будут либо иллюзорны, либо — и такая опасность действительно существует — разрушающи.

Великое совершенство (Дзогпа Ченпо, Дзогчен, рдзогс па чен по) считается представителями Бонпо высшей, конечной религиозной практикой. Она сохранилась в нескольких отдельных друг от друга традициях. Так, в буддийской школе Ньингма также существует традиция Дзогчен, которая, как утверждают, восходит корнями к великому сиддхе Падма-самбхаве (восьмой век н. э.) и его ученикам. Сравнительное изучение различий практики Дзогчен в Бонпо и Ньингма еще предстоит предпринять. Тем не менее в последние

годы наблюдается довольно живой интерес к Дзогчен как среди многих ученых, так и среди еще более многочисленных западных адептов. Библиографический очерк, служащий дополнением к тексту, не является полным, но он будет полезен тем, кто желает найти дальнейшую информацию и, возможно, вернуться еще раз к данному тексту с уже более полным пониманием этой темы.

Пер Квэрн

Университет г. Осло

Биография Шардзы Таши Гьялцена

Шардза Таши Гьялцен⁵

Если говорить в общем, в биографии любого мастера можно выделить три стороны: внешнюю (общая биографическая канва), внутреннюю и эзотерическую. Здесь дается описание только общей биографии, но в ней также присутствуют и некоторые части, которые относятся к специфическим внутренним и эзотерическим аспектам.

Внешнюю биографию Шардзы Таши Гьялцена можно разделить на восемь частей:

1. Рождение
2. Начало изучения религиозного пути
3. Период начальных размышлений и выполнение практики согласно пути Юнгдрунг Бон
4. Получение учения, посвящения и обеты
5. Выполнение практики в уединении
6. Распространение доктрин Тонпы Шенраба во благо всех живых существ
7. Учения и работы, которые он после себя оставил
8. Как он проявил свое великое знание в виде радужного тела

Рождение

Рождение Шардзы Таши Гьялцена (*шар рдза бкра шис ргьял мтиан*) сопровождалось многочисленными знаменательными знаками. В небе сияло множество радуг, и с него сыпался целый “дождь” цветов. Местность, в которой он родился, находится в Кхамской области восточного Тибета. Она расположена между двумя реками — Дза Чу (*рдза чу*) и Нгул Чу (*днгул чу*) и называется “Да Ганг”, или “Гряда Да Ганг” (*зла ганг*). В этой местности и ранее рождалось много святых, многие обитали здесь или посещали эти места. Известно это место как Дзаког (*рдза кхог*).

Деревня, в которой Шардза родился, называлась Да (*брда*), и была расположена у

⁵ Шардза Таши Гьялцен

Здесь Шардза изображен в своей обычной форме. Над центральной фигурой слева расположен йидам Шардзы — Пурба Другое Чемпа (*пхур па 'бруг гсас чем па*). Вверху в центре расположен Дхармакайя-Будда Кунтузангпо, символизирующий природу достижения Шардзы, его три кайи (тела). Справа вверху изображена эманация Сиддхи Цеванг Ригдзина (*тсе дбанг риг 'дзин*), брата-близнеца Гуру Ринпоче, сына Жанг Жунг Дренпа Намкхи (*жанг жунг дран па нам мкх'а*) и индийской девушки из семьи браминов Оден Бармы (*од лдан 'бар ма*), как указывает бонская традиция.

Слева внизу изображен Шардза в форме йогина, практикующего тантру. Нижняя центральная фигура является особым покровителем цепи преемственности и практикующих Дзогчен, Йеше Валмо (*йе шес дбал мо*). Справа внизу изображена форма Шардзы в виде йогина, практикующего Дзогчен. Вокруг Шардзы изображены различные животные, символизирующие сострадание ко всем существам.

Это изображение было сделано в монастыре Шардза Ритро (*шар рдза ри кхрод*) в Деге.

подножия гор. Отец его принадлежал роду Хор (*хор*), его звали Таши Га (*бкра шис дга*), имя матери было Болег (*бо легс*). Шардза родился в восьмой день третьего месяца года земной овцы (1859).

Будучи ребенком, он не доставлял своим родителям никаких беспокойств, воспитывать его было очень легко. С самого младенчества он отличался хорошими манерами, был тихим и спокойным. Благоприятными знаками его развития было то, что он обучал других детей, сооружал ступы, занимался воспеванием мантр — и во всем этом он действовал в роли наставника. Время от времени ему являлись видения божественных существ.

Когда ему было девять лет, великий сиддха по имени Тензин Вангьял (*бстан 'дзин дбанг ргьял*), духовное имя которого было Дренпа Дудул (*дран па бдуд 'дул*), сказал его родителям: “Ваш сын должен стать монахом”. Но родители ответили отказом, так как Шардза был их единственным сыном. Вскоре после этого Шардза заболел каким-то психическим расстройством и в течение многих дней не спал и не ел. Тогда родители привели его к Тензину Вангьялу, который опять заявил: “Вашему ребенку предначертан религиозный путь, и вы должны пустить его по этому пути, иначе никакой пользы вам от него не будет”. На этот раз родители приняли эту идею и решили позволить сыну стать монахом. По возвращении домой психическое состояние ребенка постепенно стало улучшаться, и в конце концов он полностью выздоровел.

Начало изучения религиозного пути

Тензин Вангьял знал, что на протяжении многих прошлых жизней у него была очень тесная и долгая связь с мальчиком, и он был очень добр к нему с самого начала; мальчик, со своей стороны, проявлял глубокую привязанность к своему наставнику. Когда ребенок только родился, он получил благословение от Тензина Вангьяла на долгую жизнь. Став старше, мальчик получил “принятие прибежища” от своего наставника, который молился, чтобы Шардза стал человеком, посвятившим себя благу всех живых существ. И он дал мальчику имя Таши Гьялцен. Тензин Вангьял также обращался с особой молитвой к красному Сипа Гьялмо (*срид па ргьял мо*), прося о благословении для мальчика.

Когда Шардзе исполнилось двенадцать лет, он отправился к своему дяде Юнгдрунг Гьялцену (*гьунг друнг ргьял мстхан*) обучаться чтению и письму. Через некоторое время мальчик получил много посвящений, учений и прямую передачу знания от мастера Тензин Вангьяла.

Тензин Вангьял знал, что мальчик будет играть важную роль в распространении учения Тонпы Шенраба на благо всех живых существ, поэтому он посоветовал мальчику принять обет Винаи, обет Тантры и обет Дзогчен, а также усердно выполнять практику, медитировать и изучать Сутру, Тантру и Дзогчен.

Однажды Тензин Вангьял поместил огромную стопу книг на голову мальчика и, совершив долгую молитву, сказал: “Ты станешь хозяином этой доктрины”. В этот момент Шардза ощутил нечто необыкновенное — и с этого времени ему стали являться знаменательные знаки. Это было началом ментальной инициации и благословения, которые Шардза должен был получить от Тензин Вангьяла. Ум мальчика стал тонким и пронизательным, сам он исполнился великой устремленности и отбросил все желания мирской жизни, углубилось его сострадание, а также преданность наставникам и духовным доктринам, в особенности Тензин ' Вангьялу, от которого он получил ментальное благословение.

Однажды весной, когда была сильная засуха, местные жители обратились к Тензин Вангьялу с просьбой вызвать дождь. Мастер взял мальчика с собой в качестве помощника и, дав ему в руки меч, попросил “держаться по ветру”. Шардза ухватился за меч. Через некоторое время мастер внезапно вернулся, отобрал меч у мальчика, и на лице его отразился великий гнев. Мечом он нанес Шардзе удар, и тот упал без сознания. Когда через некоторое

время Шардза пришел в себя — он получил прямую — передачу от своего мастера и реализовал естественное состояние ясности — на том же уровне, что и его наставник. С тех пор, чему бы он ни обучался, все давалось ему так легко, как будто он уже знал все это раньше, и он медитировал день и ночь, осознавая свое естественное состояние. И никогда больше не было у него ни сомнений, ни страха неведения естественного состояния.

Также он начал изучать грамматику и поэзию и с тех пор стал вести записи для своих книг под названием “Пять сокровищ”, которые составили собрание его работ в тринадцати томах. Кроме того, медитация его отличалась необыкновенной устойчивостью, которая развивалась без каких-либо упорных усилий с его стороны, необходимых другим людям для достижения того же. Также он обладал особым знанием девяти путей Бон. Однако внешне поведение его оставалось таким же, как у обычного молодого парня.

Получение учения, посвящения и обеты

Будучи еще очень юным, Шардза неукоснительно придерживался “принятия прибежища” и других простых обетов. Все восхищались его приверженностью принятым обетам. Однажды, когда он был уже постарше, в Кхам прибыл аббат монастыря Юнгдрунг Линг (*гьюнг друнг глинг*) по имени Келзанг Ньима Тоги Гьялцен (скал бзанг ньи ма тог ги ргьял мтшан). От него Шардза получил приглашение посетить Дза Тенгчен Гонпа (*рдза стенг чен дзон па*), монастырь для мальчиков. Многие тогда приняли обет от аббата, и каждый получил также духовное имя. Шардза получил имя Тенпа Друдраг (*бстан па 'бруг грагс*), и аббат повторил его три раза. Все, кто участвовал в церемонии принятия обета, громко рассмеялись, и тогда аббат сказал, что это очень благоприятный знак, и что этот мальчик станет великим человеком.

По приглашению монастыря, в котором жил Шардза, в Дзаког (*рдза кхог*) прибыл Шенгьял Тензин (*гшен ргьял бстан 'дзин*), являющий собой реинкарнацию Тажига (*стаг жиг*). Он был держателем обетов винаи цепи преемственности Менри (*сман ри*). Перед аббатом, лопоном (*слоб дпон*), или учителем, свидетелем и толкователем⁶ все четверо были монахами высокого ранга — Шардза принял высшие и окончательные обеты винаи. Он оставил свое первоначальное имя, Тенпа Друдраг, и получил еще одно — Дриме Ньингпо (*дри мед сньинг по*). С того времени он никогда не употреблял ни капли алкоголя, не ел мясо, не носил шкуры животных, и поведение его полностью соответствовало правилам винаи. В общей сложности он соблюдал двести пятьдесят обетов.

Другой обет — это обет бодхичитты, он принял от Самтена Йеше (*бсам гтан йе шес*). Одновременно он получил еще одно имя — Гьялсе Женпен Норбу (*ргьял срас гжан пхан нор бу*). Он практиковал два вида бодхичитты: согласно абсолютной истине и согласно относительной истине. Он принимал обеты, делая подношения из сотен и тысяч масляных ламп, цветов, благовоний и тюрм (ритуальных лепешек). С тех пор как это произошло, он соблюдал все обеты с предельной точностью, с вниманием к каждой мельчайшей подробности.

В рамках данной традиции различные тексты упоминают разные обеты как часть обета бодхичитты. В одних упоминается двадцать обетов, в других — расширенный вариант из 360 обетов, в некоторых — средний вариант из 108 обетов и в некоторых иных — двадцать восемь. Эти обеты могут быть описаны как четыре вида обетов бодхичитты, все их Шардза строго практиковал.

Тантрические обеты

⁶ Присутствие толкователя необходимо для того, чтобы принимающий обет мог ясно понять его суть. Таким образом позже он не сможет заявить, что значение обета не было объяснено ему достаточно четко.

Шардза принял тантрические обеты от своего “корневого” мастера Тензин Вангьяла. Он был посвящен в йидам, именуемый Валсе Нгампа (дбал гсас рнгам па). Во время инициации он получил знание о природе ума, четыре посвящения в йидам и посвящение в Дзогчен, именуемое Гьялтаб Чилуг (ргьял тхабс спий лугс).

От другого мастера, Ригдзин Цеванг Драгпы (риг 'дзин цхе дбанг грагс па), который был также известен под именем Дечен Лингпа (бде чен глинг па), он получил посвящение в мирную и гневную форму того же йидама, Валсе Нгампа. Также он получил посвящение в Дзогчен Ригпай Целванга (риг па'й ртсал дбанг), и кроме того — предварительные и основные учения Атри (а кхрид) наряду со многими другими тантрическими посвящениями.

Тантрический обет содержит в себе пять “корневых” обетов и двадцать пять обетов-”ответвлений” для Кьерим (бскиед рим) и пять “корневых” обетов и сто “ответвлений” для Дзогрим (рдзогс рим). К практике Дзогчен относятся тридцать обетов. Шардза соблюдал все эти обеты неукоснительно. В традиции Бонпо все названные выше обеты могут быть приняты только человеком, который взял все три вида обета, это Шардза и сделал.

Всего у Шардзы было двадцать четыре учителя, которые обучали его по различным предметам. В те дни люди обычно довольствовались получением наставлений от одного или двух мастеров. Но Шардза был особенным учеником. Он не прекращал свой поиск и непрерывно продолжал свое обучение. Все свое богатство он преподнес нижеперечисленным мастерам, которые обучали его различным дисциплинам, давали ему посвящения и прямую передачу знаний.

1. Дзатрул Тензин Вангьял (*дза спрул бстан 'дзин дбванг ргьял*)
2. Дечен Лингпа (*бде чен глинг па*)
3. Дудул Лингпа (*бдуд 'дул глинг па*)
4. Самтен Йеше (*бсам гтан йе шес*)
5. Шенгьял Тензин (*гшен ргьял бстан 'дзин*)
6. Цеванг Гьюрме (*цхе дбанг 'гьюр мед*)
7. Ринчен Намгьял (*рин чен рнам ргьял*)
8. Келцанг Ньима (*бскал бзанг ньи ма*)
9. Метон Ньима Гьялцен (*ме стон ньи ма ргьял м цхан*)
10. Патон Ньима Бумсел (*спа стон ньи ма 'бум гсал*)
11. Юнгдрунг Вангьял (*гьюнг гдрунг дбанг гьял*)
12. Цултрим Намдак (*цхул кхримс рнам даг*)
13. Совам Гьялцен (*бсо намс ргьял м цхан*)
14. Цултрим Пелцанг (*ц хул кхримс дпал бзанг*)
15. Сонам Пелцанг (*бсо намс дпал бзанг*)
16. Ньима Оцер (*ньи ма 'од зер*)
17. Тогден Геде (*ртогс лдан дга' бде*)
18. Йеше Тензин (*йе шес бстан 'дзин*)
19. Лама Тенгьял (*бла ма бстан ргьял*)
20. Йежин Вангьял (*йед бжин дбанг ргьял*)
21. Сангнгаг Лингпа (*гсанг снгагс глинг па*)
22. Чиме Цугпу (*'чи мед гцуг пхуд*)
23. Ньима Цангпо (*ньи ма бзанг по*)
24. Дава Драгпа (*зла ба грагс па*)

Выполнение практики в уединении

Когда Шардзе исполнилось тридцать четыре года, он почувствовал глубокое отвращение к мирской жизни. Выбрав полное уединение, он отправился в Юнгдрунг Лхунпо

(гьонг друнг лхун по), местность, которая граничила с тем районом, где он жил. Его прибытие туда сопровождалось многочисленными благоприятными знаками, поэтому он решил, что это действительно подходящее место для его практики. Там Шардза соорудил себе небольшую хижину, в которой можно было поместиться сидя. Он полностью прекратил всю внешнюю и мирскую деятельность, оборвав все связи с миром, его ум стал свободен от всех планов, желаний и мыслей, включая мысли о родственниках, друзьях и богатстве. Живя в уединении, он питался самой простой пищей, и у него был всего один комплект одежды. Таким образом он занимался выполнением практики, расслабив ум, речь и тело.

Он начал, как это обычно делается, с предварительной практики, выполняя “принятие прибежища”, пробуждение бодхичитты и другие эзотерические практики. В те времена люди обычно изучали и практиковали учение Бон по лишь для того, чтобы добыть пропитание, и ради богатства. Такие люди считали, что достаточно лишь выполнять некоторые ритуалы и повторять молитвы. Но Шардза видел все существенные моменты учения Бонпо и выполнял свою практику, не отвлекаясь ни на какие мирские мысли.

На его родине традиционное религиозное учение было тесно переплетено с новой традицией Бон. Шардза мог ясно различать историческую, чистую часть старого учения Бон, и он полностью отбросил новый Бон, строго придерживаясь древней (Юнгдрунг) традиции.

В Бон выделяются пять высших кланов, или династий: Дру (*бру*), Жу (*жу*), Па (*сна*), Ме (*рме*) и Шен (*гшен*). В каждой из династий существуют свои собственные традиции цепи преемственности и свои особые строгие правила, хотя все они относятся к Бон. Шардза относился с уважением ко всем этим традициям, но следовал он традиции Дру, поскольку она представляет цепь преемственности Менри.

Шардза начал с выполнения практик относительной и абсолютной бодхичитты. Практиковал он в уединении и с огромным усердием. Также он выполнял Кьерим и Дзогрим различных йидамов тантрических учений. Он разделил двадцать четыре часа суток на четыре периода и выполнял практику большинства йидамов, в особенности мирной формы Кунцанг (*кун бзанг*), Дренпа Намкха (*дран па нам мкха'*) и Цеванг (*цхе дбанг*), или Черной Килы. Он практиковал почти все, включая туммо, Дзогрим и мантру. Хотя главным образом он совершал повторение мантры, особое внимание он всегда уделял практике Тречхо (*кхрег чод*) и Тхогей (*тход ргал*).

Распространение доктрин Тонпы Шенраба во благо всех живых существ

Шардза много работал над предварительными учениями и историей Сутр, Тантры и Дзогчен. Затем он собрал все это в две книги. Его комментарии к девяти путям Бон, к Тречхо и Тхогей практик Дзогчен были собраны в два тома. Он являлся держателем преемственной цепи учения Жанг Жунг Ньенгью (*жанг жунг сняян бргьюд*). Также Шардза составил много ритуальных текстов для моления и ганапуджи, записал учения чод, сутр и тантры с комментариями к ним. Все его работы подобны источнику света для традиции старого Бонпо. Для людей нашего времени, стремящихся получить знания о религии Бон, они являют собой некий ключ к этой целой традиции.

У Шардзы было много учеников, следовавших его учению. Лучшим среди них был ученик по имени Терчен Сангнгаг Лингпа (*гтер чен гсанг снгагс глинг па*), чьим преемником стал его племянник Лодро Гьялцо (*бло gros гья мцхо*). Кроме этих учеников, у него было много других, которым он передавал особые знания.

Он постоянно обучал других и передавал им знания. Не зная усталости, он помогал всем людям, которые обращались к нему. Но кроме этого, он строго выполнял свою личную практику.

Учения и работы, которые он после себя оставил

Шардза оказывал большую помощь в реконструкции своего монастыря, Дза Тенгчен Гонпа (*рдза стенг чен дгон па*). Он выполнял восстановительные работы внешних стен храма и обновление внутреннего оформления. Три храмовых изображения имеют высоту двухэтажного здания — около восемнадцати футов. Также есть много других изображений меньшего размера, около девяти футов. Снаружи он украсил эти изображения драгоценными камнями, внутри них он спрятал различные реликвии и книги, содержащие важные учения и мантры.

Один из его учеников, Сангнгаг Лингпа, предложил соорудить медитационный центр ниже хижины Шардзы. Место, где этот центр был построен, было названо Гетханг (*дге тханг*). Там был возведен храм с религиозными изображениями внутри. Люди постоянно предлагали ему материальную помощь, и он использовал ее для сооружения многих других храмов, внутри которых он возвел сотню храмовых изображений различных размеров. Также он вырезал много блоков для печатания книг, в частности для собрания своих работ, количество которых доходит до тридцати томов. Всего было вырезано в блоках 330 томов. Также были сооружены пять молитвенных колес и несколько больших ступ. Все эти вещи, вместе с тем, что люди приносили ему, предлагались время от времени в качестве подношения его мастеру. Также Шардза делал подношения во все другие окрестные храмы и монастыри, независимо от того, были они буддийскими или бонскими. Когда бы он ни встречал подвижников, которые нуждались в помощи, он всегда оказывал им поддержку.

Шардза постоянно совершал подношения в виде цветов, благовоний, масляных ламп, воды и мандалы. Каждый десятый день месяца он делал подношения для ганапуджи. И хотя он очень много занимался обучением, он продолжал жить в своей уединенной хижине, построенной для духовной практики. Со временем, однако, и его ученики начали широкую деятельность во многих центрах обучения в восточном Тибете. Позже он сделал своего племянника своим преемником в медитационном центре в Гетханге, и, когда Шардза состарился, тот взял на себя все его обязанности по обучению учеников. Во всех его центрах строго соблюдался обет винаи, медитационной практикой был Дзогчен.

Как он проявил свое великое знание в виде радужного тела

В возрасте семидесяти пяти лет, в год водяной птицы, Шардза изменил свой стиль обучения. В добавление к более серьезным темам он давал ученикам более общие аспекты учения, а также различные рекомендации. Обычно он принимал пищу лишь один раз в день, но теперь он начал принимать все подношения, когда бы они ни совершались. Он также очень любил играть с детьми, его поведение стало очень свободным и раскованным, он не задумывался о том, как оно может выглядеть с точки зрения мирских манер. Некоторые из его учеников стали видеть, как он проявляет себя в форме различных божеств, а некоторые из его помощников наблюдали, как он ходит, не касаясь ногами земли. Другие видели, как он выпускал свою чашку из рук, и она зависала в воздухе. При свете ламп в темноте тело его не отбрасывало никакой тени. Все это можно было очень легко увидеть.

Своим ученикам он сказал:

“Я, старик Шардзапа, не знаю, когда я уйду. Последние восемь лет моя деятельность как учителя была особенно интенсивной, я передал ученикам много важных учений, и вы не должны растрчивать их впустую. Не растрчивайте ни одно из тех учений, которые вы получили; продолжайте выполнять свою практику до тех пор, пока вы не утвердитесь в своем естественном состоянии. Я считаю, что вам очень повезло, поскольку получение этих учений является редкой удачей. Поскольку вы получили их, вы должны попытаться достичь своей реализации. Они бесценны, понимаете?”

Когда ему было семьдесят семь лет, а это был год деревянной собаки, один из его учеников, Келцанг Юн-гдрунг (*бскал бзанг гьюнг друнг*), совершал практику и читал

молитвы с целью освящения какого-то лекарства. Шардза сказал ему закончить все молитвы до наступления четвертого месяца, поскольку после этого они больше никогда не встретятся. На второй день четвертого месяца, когда Шардзе поднесли освященное молитвой лекарство, он сказал: “Теперь я должен отправиться в пустынное место”. Он удалился в Рабжи Тенг (*раб жи стенг*), где соорудил для себя небольшой шатер. Некоторые из его учеников последовали за ним. Там он говорил им: “Основой всего знания являются вера, преданность и соблюдение обетов. Вы должны осознать это и усердно выполнять свою практику”. Кроме этого, он дал им много других советов. Взгляд его при этом почти все время был устремлен в пространство.

На тринадцатый день четвертого месяца он совершил подношение ганапуджи Цеванг Во Юлмы (*цхе дбанг бод юл ма.*) и исполнил много песен, содержащих суть его учений. После этого он приказал ученикам плотно зашить свой шатер со всех сторон и долгое время не открывать его. Затем он зашел в шатер, сказал своим ученикам: “Удачи!”, и, произнеся несколько молитв, принял позу “пяти характеристик”.

На следующий день ученики могли наблюдать много радуг над шатром своего мастера. Некоторые из них были большие, некоторые поменьше, некоторые круглые, некоторые прямые, горизонтальные и вертикальные — и все многоцветные. Ночью все видели белые огни, подобные длинным белым лентам, которые сияли ярким светом. На четвертый день началось землетрясение, и слышались громкие, странные звуки. С неба сыпался дождь из цветов. Из щелей в шатре, подобно пару, истекали потоки света различных оттенков — некоторые пятицветные, некоторые одного цвета. Один из учеников, по имени Цултрим Вангчуг (*цхул кхримс дбанг пхьюг*), сказал: “Если мы оставим тело еще на какое-то время, все исчезнет, и ничего не останется. Нам нужно что-то взять себе в качестве реликвий для нашей практики поклонения”. И он открыл шатер, распростершись лицом ниц. Тело Шардзы, которое уменьшилось до размеров маленького мальчика, было полностью окутано светом. Оно висело в воздухе над подстилкой на высоте, равной расстоянию между кончиком вытянутого пальца руки и локтем. Ученик зашел в шатер и увидел на подстилке разбросанные ногти, отделившиеся от пальцев. Когда он прикоснулся к телу, сердце было еще теплым. Он обернул тело тканью, и в таком виде оно сохранялось в течение сорока девяти дней. Затем он совершил пуджу тысячи имен Будды, а также многочисленные ганапуджи и другие ритуальные подношения. Позже, когда кто-нибудь видел тело и касался его, он имел много особых ощущений. Каждый день все люди могли наблюдать потоки света, радуги и дождь из цветов. Все местные жители приходили посмотреть на тело, и все исполнялись глубокой веры в учителя и преданности ему.

Некоторые из тех, кто не был приверженцем Шардзы, говорили, что лама ничем особым не отличался при жизни, а вот мертвый он творит чудеса — так что он более велик после смерти, чем когда был живым.

Преемник Шардзы, Лодро Гьяцо (*бло gros ргья мцхо*), и его младший брат, Цултрим Тензин (*цхул кхримс бстан 'дзин*), собрали все его имущество и раздали его в качестве даров и подношений во все монастыри, как буддийские, так и бонские, и, конечно же, в монастырь Шардзы — Дза Тенгчен Гонпа. Они также обратились с просьбой во все монастыри в течение многих недель совершать молитвы и ежегодно, в тринадцатый день четвертого месяца, совершать молитвенные ритуалы в ознаменование очередной годовщины проявления радужного тела Шардзы. Также они соорудили большую мемориальную ступу, покрытую золоченой медью — и тело учителя было помещено внутрь в нишу. Даже спустя длительное время люди все еще могли видеть отблески света, молнии и искры, исходящие от тела.

Сокращенный перевод Лопона Тензин Намдака из биографической работы Сула Келцанга Тенпай Гьялцена (су ла бскал бзанг бстан па'иргьял мцхан (1897–1959)

КАПЛИ СЕРДЦА ДХАРМАКАЙИ

ВВЕДЕНИЕ

Данный текст подразделяется на три уровня в зависимости от умственных способностей и проницательности ученика. Ученик с блестящими способностями, выполняя эти практики, достигнет Состояния Будды за одну жизнь, ученик среднего уровня — в промежуточном состоянии, ученик с низкими способностями достигнет Состояния Будды посредством использования методов Дзогчен через несколько жизней.⁸

КНИГА ПЕРВАЯ

Предварительные практики

(Тибетский текст 3а, строка 2)

Вначале дается изложение предварительной практики, которая описывается в двух разделах. Целью первой практики является различение самсары и нирваны, цель второй — прекращение желаний тела, речи и ума.

Первый цикл предварительной практики: различение самсары и нирваны

Первая практика в свою очередь подразделяется на внешнюю и внутреннюю практики.

Внешняя практика

Отправляйся в тихое, уединенное место. Вначале соверши подношения божествам гор или другим властным духовным силам данной местности, с тем чтобы они не были потревожены. Скажи им, что ты не будешь беспокоить их.

Затем, размышляя о необходимости отбросить желание самсары, спроси себя — какова цель такой привязанности? Не ищи ответа на вопрос о причине этого желания. Представь, что ты, лишенный какого бы то ни было одеяния, рожден в аду и при этом кричишь и испытываешь страдания, как будто ты действительно пребываешь там. Потом вообрази, что ты рожден в царстве голодных духов (прета), терзаемый постоянным голодом и желанием. Затем представь, что ты рожден в животном царстве и ведешь себя так, как это делают звери. После размышляй о том, что ты рожден человеком и окружен множеством слуг — вообрази себе такую жизнь; вслед за этим — представь себя титаном (асура), сражающимся с себе подобными, — какова цель всего этого? И, наконец, представь, что ты рожден божеством (дэва) и проводишь всю свою жизнь в роскоши и довольстве, не думая о следующей жизни, — какова цель этого? Представь, что ты переходишь из одного царства в другое.

⁷ Гьяльюм Шераб Джамма

Это мать всех Будд, Гьяльюм Шераб Джамма (ргьял юм шес раб бьямс ма), чье имя переводится как “Богиня мудрости, исполненная любви”.

Фигуры, окружающие Гьяльюм Шераб Джамму, изображают шестерых На (на), чья функция состоит в устранении беспокойства. Вверху находится гаруда. Верхняя пара На имеет вид полулюдей-полуптиц; средняя пара восседает на мифологических животных, именуемых ша ра на; и нижняя пара восседает на слонах.

Рисунок Тензин Намдака.

⁸ Эти уровни входят в каждый раздел текста и не относятся к четырем основным частям, или книгам, на которые текст подразделяется.

Совершай все, что приходит тебе на ум — в воображении или видении.

Затем попытайся представить, что значит быть йидамом (божеством-покровителем); или что находишься в Шамбале и обучаешь бодхисаттв; или вообрази себя пребывающим в тантрическом мире в обществе сиддхов — твоих учеников; или в Сукхавати либо в Олмо Лунгринге передаешь учение Дзогченпо. Представь, что ты делаешь это на самом деле. И, наконец, раствори все эти видения, чтобы осталось только естественное состояние. Что же осталось? Затем раствори даже саму эту мысль в естественном состоянии, так чтобы совсем ничего не осталось. И тогда ты осознаешь, что все сотворено твоей мыслью — все исходит оттуда. Ты постигнешь то, каким образом все вещи создаются.

Ты должен настойчиво выполнять эту практику в течение трех месяцев или по меньшей мере один месяц.⁹ В результате ты увидишь, что все создается твоей мыслью. И когда ты окончательно осознаешь это, ты можешь проследить ее источник. Все вещи созданы твоей мыслью и умом — и если ты проследишь источник своей мысли и ума, ты обнаружишь, что он исчезнет. Он исчезает и возвращается к своему природному состоянию. Это предел; и каждая отдельно взятая вещь является зависимой от ума. Вся мирская жизнь, все существа в шести мирах — все находится в одинаковом положении. Целью этой практики является прекращение всех желаний мирской жизни — осознание того, что все это создано нашим умом. Мир подобен обычному уму. Все человеческие существа имеют одно мировоззрение, одну карму. То же относится и к существам в других мирах — они имеют общее кармическое видение мира.¹⁰

⁹ Комментарий Лопона: необходимо выполнять эту практику в качестве подготовки к основной практике — поэтому указание относительно времени следует принимать со всей серьезностью и вниманием. Подумай о том, что такой подготовительный период очень важен, небольшого промежутка времени явно недостаточно. Поэтому пусть эта подготовка будет максимально тщательной.

Эта практика, за вычетом времени, необходимого для сна и принятия пищи, должна занимать весь день. Если вы находитесь в пустынной долине или в пещере — что вам еще там делать? Это очень серьезная практика в отличие от обычного нондро. Она предназначена для того, кто сыт по горло мирской жизнью. В противном случае очень трудно отказаться от всего остального.

Тем не менее мы спросили Лопона, действительно ли абсолютно необходимо уединяться для выполнения этой практики, и он ответил, что нет. Если мы не можем сделать этого, то по крайней мере мы должны заниматься регулярно и серьезно, если хотим добиться результатов. Он сказал, что при западном образе жизни у человека бывает много свободного времени, когда он может заниматься практикой, так что иногда это даже лучше, чем быть монахом, ибо у монаха множество различных обязанностей, включая выполнение ежедневных ритуалов.

Далее Лопон сказал относительно содержания текста, что визуализация шести царств — это лишь одно средство, но есть еще и постижение самсары как таковой. Это исключительные случаи. Если вы пытаетесь выполнять практику наряду со всеми мирскими делами, очень трудно не отвлекаться. И если вы не выполняете нондро с полной серьезностью, то другие практики покажутся лишь отдыхом.

¹⁰ Лопон комментирует это так, что, хотя люди смотрят на воду и видят воду, существа из других миров, или сфер, смотря на ту же воду, воспринимают ее по-иному. Когда животные видят воду, они видят в ней нечто, что можно пить, но не воду. Обитатели ада видят ее в форме льда или огня; прета — как нечто грязное. То, что мы видим, всегда обусловлено нашими предшествующими действиями. Мы видим только свою собственную карму — и это можно понять из того ясного примера, что если два или три человека собираются, чтобы увидеть нечто, они все видят и чувствуют разное. Так можно получить какое-то представление. Возьмите, например, индивидуальный ум. Один человек думает о себе, что он хороший, в то время как другие считают, что он плохой; мать может видеть в мужчине своего сына, но его жена видит в нем мужа. Все эти идеи создаются индивидуальными умами — люди видят других через свое собственное восприятие. Все является сотворенным. Осознание этого дает нам возможность развиваться в положительную или отрицательную сторону. Но мы окутаны своим неведением, ибо мы вечно цепляемся. Если вещи существуют в том виде, как их видит наш цепляющийся ум — как реальные и неизменные объекты, — тогда в этом мире ничего не может измениться. Но ничто не является неизменным. Вот так мы попадаем в заблуждение. Устранение такого ложного восприятия — вот в чем цель этой практики.

Внутренняя практика

Второй частью этой первой предварительной практики является прекращение желания через внутреннюю визуализацию и повторение мантры. Это следует выполнять по меньшей мере в течение семи недель. Подлинная практика в этом тексте не описывается. Если говорить кратко — она предполагает использование мантры и направление световых потоков в шесть царств с целью устранения всех загрязнений и для очищения. Эта практика более тесно связана с тантрической системой.¹¹

Второй цикл предварительной практики: прекращение желаний тела, речи и ума¹²

Практика для тела

Вот как выполняется практика для тела. Необходимо встать, стопы вместе, колени развернуты, ладони соединены на голове. Голова опущена на грудь. Такова поза тела. Затем следует визуализировать себя в виде трехконечного дордже, пылающего голубым светом.¹³

Теперь нужно сделать вдох и задержать его. Сохранять позу необходимо до тех пор, пока это станет невозможным. И тогда следует упасть назад, сделав при этом сильный выдох ХАХ. Повторить много раз.

Эта практика преследует три цели: во-первых, она способствует очищению тела; во-вторых, демоны, увидев пламенеющую ваджру, оставляют тебя в покое, и, в-третьих, она способствует прекращению желаний тела.

Практика для речи

Второй тип практики предназначен для речи. Она делится на четыре вида: Гьедана (ргьяс гдаб па; “запечатанный”), Цел Джонгпа (рцал сбьонг па; “практика”), Ньен Целпа (мньен бцал па; “тренировка”) и Ламду Жуг (лам ду гжуг; “поставить на путь”).

(1) *Печать (Гьедана)*. Делится на следующие разновидности:

(а) *Внешняя Гьедана*. ХУМ является печатью для нечистого ума. ХУМ используется по той причине, что он символизирует ум Будды. Практика такова: сядь со скрещенными ногами, взгляд направь в пространство. Визуализируй свой ум в сердце в виде голубого ХУМ, затем медленно и много раз произнеси ХУМ. Одновременно визуализируй, как от голубого ХУМ лучами расходятся множество маленьких ХУМ, выходящих через правую ноздрю и заполняющих собой всю вселенную. Все, чего касается ХУМ, превращается в еще один голубой ХУМ, как вовне, так и внутри. Твой ум полностью поглощается ХУМ — ничего более не происходит. Всегда произноси ХУМ мягко и протяжно.

(б) *Внутренняя Гьедана*. Теперь произноси ХУМ в быстром ритме, представляя, что все ХУМ растворяются один в другом, возвращаясь в сердце через левую ноздрю. Когда они возвращаются внутрь тела, плоть и кровь превращаются в ХУМ, и так все тело оказывается заполненным ХУМ. Удерживай эту визуализацию в течение долгого времени.

¹¹ Комментарий Лопона: Шардза составил свои собственные описания, которые даются в основном тексте. Они взяты из книги “Жанг Жунг Ньенгью (жанг жунг сньян бргьюд)”, опубликованной в Дели. Эти внутренние практики лучше всего выполнять вместе с внешней практикой, параллельно.

¹² Комментарий Лопона: эти три вида практики лучше всего выполнять вместе, один за другим.

¹³ Трехконечное дордже образуется локтями и соединенными ладонями.

(в) *Цель (дгос на) Гьеданы.* Таким образом ты достигнешь осознания, что ни один объект, включая даже твое тело, не является самоподдерживающимся. Ничто, даже твое тело, не имеет независимого материального существования — абсолютно все может быть легко изменено. Если ты выполняешь практику довольно долго, начинают появляться особые знаки, такие как неожиданное внешнее видение ХУМ, или ты можешь внезапно почувствовать, что твое тело наполнено ХУМ. Это признак того, что ты практиковал гьедану достаточно.

(2) *Практика видения всего как отражений (Цел Джонгпа).* Какой бы образ, видение ни появилось в уме, он являет собой цал (отражение). Эта практика состоит в устранении всего, что бы ни приходило таким образом и его растворении в уме. Эта практика схожа с предыдущей. Сидя в пятиконечной позе¹⁴, визуализируй темно-синий ХУМ внутри сердца. Теперь начинай произносить ХУМ с большой силой и пронзительностью, а также визуализируй ХУМ в виде очень сильного мечеобразного огня, отбрасывающего искры, подобные молниям. Этот ХУМ выходит через правую ноздрю в форме многочисленных ХУМ, уничтожающих все, чего бы они ни касались. И, наконец, они проходят через все — и все оказывается уничтоженным этим мощным ХУМ. Затем он возвращается обратно через левую ноздрю и уничтожает всю материальную основу твоего тела. Это также помогает изгнать все болезни и беспокойства и может способствовать образованию джалуй (джа' лус; тело света) через прекращение всех желаний тела.

(3) *Тренировка (Ньен Целпа).* Цель этой практики — приручить свой ум и взять его под контроль. Практика такова: помещая перед собой палку, следует постоянно произносить ХУМ, как бы отбивая им такт. Затем из сердца подобно бусинам выходят множество ХУМ, они покидают тело через ноздри и направляются к основанию палки. После чего они начинают взбираться вверх по палке подобно муравьям, облепив ее со всех сторон. Когда первый ХУМ доходит до верхнего конца палки, он останавливается, обратившись к тебе “лицом”; остальные продолжают облеплять палку в форме спирали. Когда мысли начинают беспокоить тебя, все ХУМ возвращаются к первому ХУМ у тебя в сердце. На выполнение этого упражнения следует потратить определенное время, оно поможет взять свои мысли под контроль, и ты сможешь медитировать так долго, как захочешь.

(4) *Поставить на путь (Ламду Жуг).* Это значит поставить тело, речь и ум на правильный путь — поместить их в естественный ясный свет. Практика состоит в визуализации голубого ХУМ размером с расстояние от твоего локтя до кончиков пальцев руки как символа твоего тела, речи и ума — всего. Когда ты произносишь ХУМ, он движется вправо и влево, а затем, удаляясь, выходит за пределы страны и наконец устремляется в земли, которые ты никогда не видел. Все это время непрерывно продолжай повторять “ХУМ, ХУМ”. Затем внезапно и сильно произнеси: “ПХАТ!” — видение исчезает, и ты остаешься таким, какой ты есть — в своем естественном состоянии. Этот ХУМ может отправиться на небеса или в Шамбалу; и ты внезапно останавливаешь его, произнеся “ПХАТ”. Произнесением “ПХАТ” ты остановишь все мысли и будешь пребывать в естественном состоянии. Выполняя эту практику, ты начнешь переживать (ньямс) блаженство, пустоту и ясность. Знаком того, что ты выполняешь эту практику достаточно, будет способность оставаться в естественном состоянии без всякого усилия и сомнений.

Практика для ума (Сем Джонгпа; семс сбьонг па)

Это методы прямого вхождения в естественное состояние. Описанные выше методы

¹⁴ То есть следует сесть со скрещенными ногами, выпрямить спину, слегка наклонить голову, направив взгляд на грудь, и немного приоткрыть рот. Признаками того, что эта практика выполнялась достаточно длительное время, является внезапное видение того, что вся вселенная — всего лишь иллюзия, и что собственное тело не является плотным, не имеет субстанции, оно подобно сети. Это является знаком продвижения.

являются материальными путями введения тебя в естественное состояние, ниже даются девять методов прямого введения тебя в это состояние¹⁵. Первые три метода идут под названием “Откуда это исходит, где находится и куда уходит?”

Приняв пятиконечную позу тела и удерживая ее, постарайся проследить источник мысли и обнаружить, каково естественное состояние — материально, видимо или невидимо. Тебе следует проследить это. Ты не сможешь обнаружить, где находится этот объект или кто пытается найти его. Когда ты делаешь такую попытку, ты теряешь все. Ты начинаешь приходить к осознанию пустого ума — подобно небу.

Исследование обычного мирского взгляда на вещи. Когда ты достигнешь этого видения, ты можешь попытаться устранить его — но ты ничего не обнаружишь. Что бы ты ни делал, невозможно сделать что-либо с этим пустотным естественным состоянием. Даже когда все мысли прекращены, остается очень яркое и ясное ощущение присутствия, которое пустотно. Оно именуется Ясным Естественным Умом¹⁶.

Если бы вещи были независимыми и самоподдерживающимися, тогда бы путем исследования всех своих видений, как описано выше, ты мог бы обнаружить их природу. Но когда ты практикуешь этот метод, хотя видения и приходят как обычно, твое понимание иное. Ты осознаешь, что все видения являются иллюзией. Ты постигаешь природу бесконечной, непрекращающейся иллюзии.

Исследование того, куда идут отражения, — это пятый метод. Видения приходят в ум, но где они появляются и кто их воспринимает? Кто ощущает печаль и счастье? Если вы внимательно взгляните в ум, вы обнаружите, что все создается умом, но также вы обнаружите и то, что, похоже, и сам ум не имеет независимого существования¹⁷. Однако, если ума не существует, кто дал все названия и вызвал причины бытия? Следовательно, ум должен существовать, а все остальное существует независимо от ума. Ничто не существует независимо от ума¹⁸.

¹⁵ Комментарий Лопона: эта часть предварительной практики выполняется по отдельности: вначале — для тела, затем — для речи и, наконец, для ума — все за один раз. Как и вышеописанные, эта практика являет собой интенсивный процесс; иногда вы можете прекращать ее на какой-то период, но она должна занимать основную часть времени.

¹⁶ Комментарий Лопона: мы смотрим на все вещи как на независимые друг от друга объекты; мы не можем видеть, что все является отражением естественного состояния. Все, что мы видим, — иллюзорно, ничто на самом деле не имеет независимого существования. Все подобно тем видениям, которые приходят к нам в виде сновидений. Если бы все эти видения были независимыми и самоподдерживающимися, мы смогли бы обнаружить это посредством исследования.

Возьмите, например, этот стол. Если мы спросим, можно ли найти этот стол на поверхности, в боковых частях, в ножках или днище, — мы не найдем его. Если бы нечто было независимо и самоподдерживающе (т. е. имело собственное неотъемлемое существование), оно оставалось бы таковым и после такого исследования.

Данный аналитический метод очень широко используется в Буддизме; см. книгу Джеффри Хопкинса “Медитация на пустоту” (Лондон, изд-во “Виздом Букс”, 1993 г.). Исследование объекта подобным образом является простой процедурой, которую совсем не трудно выполнить; проблема же состоит в перестройке своего восприятия.

¹⁷ Комментарий Лопона: философия может оказаться полезной в качестве введения в Дзогчен. Хотя вы не можете объяснить природу ума, вы можете указать то место, где его можно найти — как ребенок указывает пальцем на луну. Обычно практикующие Дзогчен не обсуждают это с логической или аналитической точки зрения, поскольку они не обучены этому. В традиции Бон, однако, все обстоит иначе, там была развита уникальная для Дзогчен школа философии. В любом случае меньшее, что практикующий Дзогчен может сделать, — это объяснить, что он делает и о чем думает.

¹⁸ Комментарий Лопона: здесь слово ум используется не в смысле “сознание”, рассматривается другое значение — “природа ума”. Оно отлично от понятия Читтаматры (Только Ум). Читтаматра относится к кладовой сознания, или кунжи (кун гжи), где хранятся все кармические данные. И если вы очистите ее, вы достигнете Состояния Будды. Хотя этот термин и используется в Дзогчен, здесь он означает не очищение, а естественное состояние, основу. Основа является изначально чистой — кадаг (ка даг) — чистой с самого начала. Поэтому

Ничего не существует вне пределов естественного состояния. Земля не является независимой от естественного состояния; камень не является независимым от естественного состояния; видения также не являются независимыми. Все является видением естественного состояния.

Естественное состояние подобно единичной точке; естественное состояние подобно воздуху, в котором летают птицы — никаких следов не остается. Если ты поймешь этот момент, ты достигнешь осознания того, что естественное состояние является творцом всего — царем творцов.

Постижение без мысли или слов — это шестой метод. Кто-то может сказать, что если это естественное состояние действительно существует, тогда оно должно где-то проявиться, но ничего не появляется, и следовательно, естественное состояние не существует. Оно никогда не оставляет следа, в прошлом, настоящем или будущем. Но хотя естественное состояние не проявляется, оно всегда здесь. Это осознание невозможно охватить мыслью, его нельзя назвать или обозначить буквами. Если ты попытаешься передать его с помощью звуков или знаков, ты не сможешь проникнуть в природу этого осознания. Что бы ты ни делал для того, чтобы исследовать или изучить это таким образом, ты всегда будешь напоминать немого, пробующего сахар на вкус, — он может определить вкус, но описать этого не в состоянии. Так же и природу этого осознания невозможно постичь мыслью или познать с помощью слов. Если ты поймешь это, то ты достигнешь осознания естественного состояния без посредства речи или мысли¹⁹.

практика состоит не в очищении, а в постижении этого состояния.

Возьмем для примера внешний мир. В Читтаматре он описывается в виде двух половинок круто сваренного яйца, разрезанного ровно посередине, так что объективная и субъективная стороны индивидуального существования полностью совпадают. Но в Дзогчене все рассматривается включенным в естественное состояние, которое обладает силой создавать и принимать отражения. То, что отражается в уме, не имеет независимого существования; как внутреннее, так и внешнее являются спонтанными отражениями, возникающими в естественном состоянии.

Это является естественным качеством исконного состояния, но это не значит, что данные отражения имеют независимое и неотъемлемое существование. Они возникают из естественного состояния и к нему же и возвращаются; лишь наше неведение цепляется за них как за нечто обособленное и независимое. Философию Читтаматры часто путают с Дзогчен. В Читтаматре говорится, что как объективный, так и субъективный миры возникают как следствие кармических причин. Точка зрения Дзогчен состоит в том, что мир существует спонтанно, и, хотя он обусловлен кармой, его источником является естественное состояние.

Философия Мадхьямики вообще не признает концепцию кунжи; в ней рассматриваются лишь шесть видов сознания (чувства и ум), а не восемь, как в Читтаматре и Дзогчен. В двух последних системах после шести чувств седьмым идет ньонье (ньон йед; эмоции) и восьмым — кунжи. Иногда используется такая аналогия: ум подобен мужу, ньонье — жене, кунжи — кладовой, чувства же собирают все добро, которое попадает в кладовую снаружи.

Таким образом, Дзогчен имеет много общих аспектов с Читтаматрой, и в обеих системах объективная и субъективная стороны являются неразделимыми. Главное отличие, однако, состоит в том, что в Дзогчен естественное состояние считается изначально чистым и постоянно присутствующим. Нет ничего, что бы нужно было очищать или достигать.

¹⁹ Комментарий Лопона: критика Цзонкапы в отношении Дзогчен основана на представлении о том, что все, что последователи Дзогчен делают — это исследуют природу ума и обнаруживают, что ум не имеет ни цвета, ни размера, ни какой-либо материальной субстанции. По его мнению, в этом состоит идея Дзогчен. Но эта критика ошибочна, поскольку данное воззрение характерно для школ Випассаны. Как уже упоминалось в примечании *11, Дзогчен особо подчеркивает различие между умом и природой ума. Моя природа ума отлична от вашей природы ума. Существует много видов природы ума, как существует и множество живых существ. Когда кто-то обретает радужное тело, другие остаются в своем прежнем состоянии. Как каждое живое существо имеет свое индивидуальное тело, отличное от других, так и умы всех существ различны. Но качество всех этих умов одно и то же; ум абсолютно индивидуален, но его качества являются общими для всех. Человек может лишь изучать свою собственную природу, хотя качества, которые он при этом обнаруживает, могут быть одинаковыми для всех живых существ.

Естественное состояние не имеет существования, поскольку оно нематериально, — это седьмой метод. Естественное состояние не имеет существования, поскольку нет никакой возможности устранить его. Оно не может ни существовать, ни не существовать; так же естественное состояние не находится вне существования и несуществования. Нет никакого места, где оно могло бы пребывать, поэтому природа ума находится полностью вне каких-либо пределов. Если ты понимаешь это, то ты понимаешь и “Великий Беспредельный Ум вне Четырех Пределов”²⁰. Поэтому тебе не за что цепляться. Если ты цепляешься за вещи, ты должен связать их одним из этих четырех пределов.

Постижение, которое вне мысли и без названия, — восьмой метод. Естественное состояние полностью вне мысли и объектов мысли. Ни в коей мере оно не является объектом мысли. Ты не можешь указать на него. Что бы ты ни делал, с ним ты ничего сделать не сможешь. Как бы ты ни пытался вернуться к источнику мыслей с тем, чтобы исследовать его, ты не сможешь найти ничего — ты просто вернешься к природе самого ума. Он не отделен ни от объекта, ни от субъекта, ни от названий, и никакая мысль не может постичь его природу. Если ты поймешь это без помощи мыслей, ты постигнешь ум без названия, вне мыслей.

Постижение спонтанного ума без действия — девятый метод. Даже если ты не исследуешь или не изучаешь что-либо, естественное состояние всегда пребывает с тобой с самого начала, не имеющего пределов. Нет ничего, что можно было бы потерять, и ничего, что можно было бы найти. Если ты будешь искать в себе — сможешь ли ты найти это? Поэтому ты не должен и говорить об исследовании природы ума. С самого начала она была с тобой, и никогда она не была отдельной от тебя. Другие существа также не могут увидеть природу твоего ума. Она всегда является самопорожденной. Если ты постигнешь это, ты постигнешь “Чистую Основную Дхармакаю”.

Основополагающее видение Дзогчен

Исследование того, откуда исходит естественное состояние, где оно пребывает и куда уходит

В этой части практики ты вначале пытаешься обнаружить: *откуда исходит естественное состояние и кто исходит?* Метод состоит в том, что, когда возникает незапланированная мысль, следует задаться вопросом: исходит ли она от существования или от несуществования? Всмотрись, проникни туда, откуда она исходит. Если ты думаешь, что она исходит от существования и внешних областей, например от земли, гор или домов или из внутренних областей тела или мозга, тогда исследуй каждую из версий отдельно. Тщательно исследуй все это. Если ты сделаешь это — где ты сможешь обнаружить источник?

Второе, ты можешь подумать, что она исходит из пустого пространства — но если это так, то где источник в пространстве? Этот источник должен быть источником элементов, но если ты согласишься на воздух, огонь, землю или воду, ты не сможешь найти там своих мыслей. Если ты будешь исследовать это таким образом, ты все равно не сможешь обнаружить, откуда они исходят. Естественное состояние подобно ветру, который внезапно налетает ниоткуда.

Поэтому просто всмотришься в естественное состояние: является ли оно чем-то материальным, имеет ли оно цвет, как оно выглядит? Можешь ли ты обнаружить что-либо относительно него? Ничего обнаружить невозможно. Внезапно ты теряешь и субъект, и объект²¹, и это именуется “Бесконечным Видением”. Это основная Дхармакайя для основы,

²⁰ Комментарий Лопона: это — существование, несуществование, и то, и другое или ни то и ни другое.

²¹ Это значит, что вы постигли это без процесса хватания. Это лишь вводный метод — предварительная

путевая Дхармакайя для пути и окончательная Дхармакайя для плода (конечного результата). Когда ты поймешь эту природу, ты поймешь природу Дхармакайи.

Где оно пребывает и кто там пребывает? Мы должны исследовать эти вопросы. Если ты думаешь, что естественное состояние существует — то где оно сейчас? Если ты возьмешь любую материальную вещь и исследуешь ее, ты дойдешь до атомов, и в конце концов вещь исчезнет, став подобной небу. Ты не сможешь найти место, где бы эти предметы пребывали. И если ты не можешь найти место, где они пребывают — то кто пребывает там? Остается лишь ясность, которая будет пребывать с тобой.

Если ты попытаешься узнать, кто пребывает в обоих мирах, ты не сможешь обнаружить ничего — ни со стороны объекта, ни со стороны субъекта. При отсутствии мыслей и слов остается лишь присутствие ясности и света. Это присутствие отличается большой ясностью. Соотносительно с путем оно именуется “Светом практики”, а соотносительно с результатом оно именуется “Непрекращаемой Самбхогакайей”.

Куда оно уходит и кто уходит туда? Через некоторое время ты должен будешь задаться вопросом — куда уходят мысли? Если ты будешь исследовать на внешнем плане, ты не сможешь обнаружить места их назначения. Все просто исчезает. Даже если бы ты мог обнаружить что-либо, ты должен был бы спросить: кто уходит? Когда ты пытаешься выяснить это, все исчезает. Это — самоисчезновение, это — самоочищение. Ты ничего не делал, но иллюзия была устранена. Ты не пытался совершать очищение, а также ты ничего не делал с чистым восприятием. Все появляется спонтанно и самоосвобождается в пустоте. Относительно пути это именуется “Без следа действия”, а относительно результата — “Неотделимая Нирманакайя”. Ты должен с большим усердием исследовать — куда уходят мысли. Подобно тому, как ветер исчезает, они просто исчезают в пространстве. Они самоосвобождаются. Когда ты постигнешь это, ты увидишь “Нирманакайю, свободную от всех привязанностей”.

Обычно мы считаем, что именно наш ум вечно занят мышлением. Но если ты задашься вопросом — откуда он исходит, куда идет и где пребывает, — ты не сможешь обнаружить никакого места. Это именуется “Разрушением Здания Ума”. Когда ты осознаешь это, ты достигнешь “Великой Природы и Беспредельного Бескорыстия”, Тадрел Ченпо (мтха' 'брел чен по).

Когда ты приходишь к этой природе, нет нужды исследовать или делать что-либо — нет никакого действия, и нет ничего, что нужно делать. Это слияние света и пустоты, и в этом великая природа Дзогпаченпо.

Достижение этого состояния именуется “Прямым Познанием Естественного Состояния”. На этом заканчивается предварительная практика²². Дренпа Намкха.

Дренпа Намкха²³

практика, а не окончательное видение Дзогчен.

²² Комментарий Лопона: вы не должны идти дальше этого этапа, если вы не достигли описанного уровня реализации, являющего собой соединение предельной ясности и пустоты. Вы даже не должны слишком усердствовать в постижении этого единства. Только если вы достигли этого, последующие практики могут принести плоды. Это должно быть ясное присутствие, свободное от усилий и привязанности. Это плод предварительной практики.

²³ **Дренпа Намкха** Здесь Дренпа Намкха (дран па нам мкх'а) изображен в форме древнего бонского сиддхи. Рисунок Церинга Янгпела.

КНИГА ВТОРАЯ Практика Трекчо

(Тибетский текст 20 б, строка 5)

Основные учения практики

Прежде всего следует войти в нужное состояние, для того чтобы достигнуть достаточной зрелости ума. Для этого необходимо получить посвящение. Однако, если ты прошел предварительную практику, ты получишь посвящение с самой практикой²⁴.

Существуют два этапа, ведущие к основному учению: первый объясняет содержание учения, второй излагает практику во всех подробностях.

Содержание учения

Этот раздел начинается с цитаты из “Намкха Трулдзо (нам мкха' пхрул мдзод)”. В нем говорится, что в традиции Дзогчен есть три типа неверных учений. Первый — это ошибочные учения, которые включены в Дзогчен, второй тип — различные ошибочные толкования учения и третий — неверные учения, которые прекращаются автоматически²⁵.

Например, неверные учения были включены в Дзогчен путем помещения концепций восьми более низких уровней в данное учение²⁶. Но, согласно идее Дзогчен, тебе нет необходимости убеждаться в том, что эти восемь концепций негативны — они спонтанно растворяются в нем²⁷.

Цитата из “Йетри Тасел (йе кхри мтха' сел)”: “В высшем, конечном учении Дзогчен тебе нет необходимости устранять что-либо. Тебе не нужно усердствовать в том, чтобы постичь, ибо Дзогчен не следует по стопам пути или результата отдельных этапов. Все усилия по постижению внешнего или внутреннего устраняются сами по себе. Дзогчен находится вне пределов субъекта, объекта, обретения плодов или устранения недостатков. Это видение является объектом высшего знания практикующего”.

Вторая ошибочная концепция — это постоянно желать и надеяться достигнуть предельной ясности или пустоты — усердное стремление заполучить многие вещи и удержать их. Все это связано желанием. Это также не является верной практикой Дзогчен. Если спросить практикующего о его видении, ответ будет таков: “Ничего негативного или позитивного — пусть все остается таким, как оно есть. Тогда все препятствия и все, что связывает, устранится само по себе”.

Это воззрение находится вне пределов решения выполнять практику и медитировать.

²⁴ Комментарий Лопона: если вы получаете посвящение, то это делается с целью показать вам естественное состояние. Впоследствии вы сможете проверить, верно ли вы постигли это естественное состояние. Однако если вы выполняете предварительные практики, вы сможете сами увидеть естественное состояние, т. к. это уже само по себе посвящение.

²⁵ Данный текст относится к последней категории; если он преподается правильно, неверное понимание автоматически прекращается; примеры этому даются в нижеследующем тексте.

²⁶ Утверждается, что они должны быть устранены. Видение Дзогчен вне всех этих путей, оно является наивысшим и его следует практиковать. Но эта точка зрения сама является ошибочной, поскольку, считая, что другие пути неверны, а учение Дзогчен наивысшее, вы выделяете две стороны — негативную и позитивную; но в Дзогчен нет никаких сторон или аспектов. Если вы все еще придерживаетесь концепции двух сторон, значит, вы еще не постигли Дзогчен.

²⁷ Если вы пребываете в состоянии освобождения, вам нет нужды удерживать или устранять что-либо.

Не делая ничего — не предпринимая никаких попыток изменить свою природу, — позволю всему идти своим непрерывным ходом. Тогда все негативное и все позитивное растворится в своей собственной природе. Нет никакого неверного видения. Например, если поток воды сходит с гор, он смывает все деревья и кустарник вниз в долину. То же самое и здесь.

В данном тексте Дзогчен выделяются три системы обучения учеников. Одна именуется “системой обучения”, вторая — “системой прямого введения”, и третья именуется так: “странник, пересекающий горы и сбившийся с пути, получает помощь в нахождении верной дороги”.

Если ты спросишь, какая система преподается здесь, то ответом будет: первая система. Что же собой представляет вторая система? Она дает прямое введение в Трекчо и Тогел. Третья система подразумевает постепенное изложение учений²⁸ Данное учение относится к первому типу, поскольку в нем содержатся все остальные учения.

Ученики, не обладающие выдающимися способностями, должны постепенно обучаться самоосознанию с целью медленного устранения затуманенности мыслей и таким образом освобождения от самсары. Этот метод я уже излагал в тексте “Дзогпаченпо Кусум Рангшар (рдзогс па чен по ску гсум ранг шар)”²⁹.

Учение, излагаемое здесь, предназначено для адептов высоких способностей. Как же оно преподается? Оно передается таким образом, что достигается внезапное, мгновенное, молниеносное постижение всего учения. Основа (его) — изначально свободна. К этой основе ты не можешь добавить ничего, ты получаешь прямой доступ к учению, с тем чтобы понимание твое было полным³⁰.

Подробности практики

Ученику, обладающему высокими способностями, нет нужды в медитации или размышлении, ему нужно лишь принять решение. Посредством этого твердого решения достигается освобождение. В этом состоит метод системы Трекчо.

С помощью учений Тогел ученик обретает видение трех кай и таким образом достигает радужного тела в конце своей жизни.

Учения Трекчо

Существуют две разновидности в зависимости от двух типов способностей учеников. Для низшего уровня — цитата из книги Жанг Жунг Ньенгью³¹ “Дрингпо Соржаг (’бринг по сор бжаг)”: “Все видения представляются³² уму, ум — пустоте, пустота — ясному свету. Ясный свет представляется единству и единство — великому блаженству”.

Причина этого состоит в том, что, когда ты представляешь видения уму, исчезает ощущение того, что все видимое является самоподдерживающим. Когда ты представляешь ум пустоте, устраняются мысли неведения, которые пытаются ухватить истину. Когда ты прямо показываешь ясный свет пустоте — это устраняет неверное понимание твоей

²⁸ Особенно учений бардо и пхова, которые излагаются в четвертой книге данного текста.

²⁹ В этой работе Шардза собрал много цитат из различных источников по Трекчо, Тогел и т. д.

³⁰ И тогда Состояние Будды достигается само по себе. В течение этой жизни ты достигаешь основы и чувствуешь себя в большой безопасности. Ты живешь с уверенностью тулку, которому незнаком страх самсары.

³¹ В этой книге собраны переживания практикующих, именуемые в разговорной речи Ньямгью (ньямс ргьюд).

³² Под словом “представляется” подразумевается “показывается прямо, непосредственно”.

природы. И когда ты показываешь единство ясному свету — это ведет к объединению присутствия и твоей природы. Когда ты прямо показываешь великое блаженство единству — ты постигаешь чистую природу пустоты и присутствия вне рождения, прекращения или пребывания в каком-либо месте³³.

Далее, для этой первой системы обучения — “прямого введения” — требуется личное наставление учителя, даваемое таким образом. Само видение не является умом, а ум не являет собой ни форму, ни видение. Если ты хочешь знать, что такое ум, ты должен понять, что все видения возникают из кармических отпечатков³⁴. Поскольку ум сохраняет в себе различные многочисленные кармические отпечатки, они могут быть снова пробуждены — и таким образом через посредство отпечатков предыдущего действия возникает видение. Хотя эти видения могут быть восприняты, они не имеют самостоятельного, неотъемлемого существования³⁵.

Прямое введение, согласно Семде (семс де)

Основополагающая природа естественного состояния (бодхичитта) является основой всех отражений. Она подобна океану; в ней могут возникнуть все виды отражений³⁶. Так и океан отражает все в равной мере — солнце, луну и звезды. Это ты должен знать.

С точки зрения идеи бодхичитты (естественное состояние), ты не можешь объяснить различие между основой, энергией и отражениями. Причина в том, что ее природой является пустота (т. е. естественное состояние), а для пустоты между ними нет различия. Например, в самом океане прозрачность воды (энергия) и отражения в нем не являются чем-то отличным от воды, хотя и кажутся таковыми; они не находятся вне пределов воды. Если ты посмотришь с точки зрения отражений (т. е. отдельных индивидуальностей), то также не найдешь противоречия. Глядя под этим углом зрения, ты сможешь увидеть, что и океан, и его прозрачность, и отражения в нем отличны друг от друга. Однако относительно естественного состояния ни одно из отражений не имеет никакой реальной основы. Они не имеют никакого свойственного только им неотъемлемого существования.

Цитата из “Лугьюданг Дравай Дампа (лус ргьюд данг 'дра ба'й гдамс па)”: “В этой связи ничего нельзя сказать о пустоте и видении. Как пустота, так и видение не имеют никакой основы”.

Итак, система Семде служит лишь для того, чтобы привести учеников низшего уровня к Дзогчен. Также она еще именуется “Великой Печатью” (Махамудра)³⁷.

³³ Комментарий Лопона: если вы стремитесь схватить пустоту, это неверно, если вы стремитесь схватить присутствие, это неверно, и даже если вы стремитесь схватить единство — это тоже неверно. Истинная природа Дзогчен — в единстве, но единство являет собой состояние бытия, а не объект познания.

³⁴ Как в системе Читтаматры (Только Ум).

³⁵ Комментарий Лопона: имеется в виду представление Читтаматры о видении элементов. Хотя и кажется, что что-то происходит во время нашего бодрствования, как будто в мире происходят действительные и постоянные перемены, все это лишь кармические отпечатки; в абсолютном смысле ничего никогда не происходило. Все видения подобны сновидению. Во сне видение является лишь видением ума, хотя для видящего сон все выглядит реальным. То же самое происходит и во время бодрствования. Все видимое возникает из кармических отпечатков и предстает перед умом. Отдельно от ума не существует больше ничего. Различие между сновидением и бодрствованием лишь во времени — вот и все.

³⁶ Способность энергии отражать (цал) является качеством океана, поэтому отражения (ролла) и энергия объединены в его природе (гжи). Иногда используются только два термина: “гжи”, основа, и “цал”, отражения, и они относятся соответственно к способности отражать или принимать отражения (субъективная сторона) и к самим отражениям (объективная сторона).

³⁷ Нельзя сказать, что естественное состояние пустотно или содержит отражения или что-нибудь еще. Оно

Текст “Чагтри (пхьяг кхрид)”, составленный Тругел Юнгдрунгом (бру ргьял гьонг друнг) и его последователями, был признан в качестве высшего учения, но это не так. Его нельзя сравнить с высшим учением, как нельзя сравнить землю и небо³⁸.

Прямое введение, согласно Меннагде

Для практикующих, обладающих высокими способностями, есть второе прямое введение. Они могут достичь освобождения сразу же, как только им будет прямо показана реальность. Данное наставление дается двумя путями: первый — прямое введение, второй связан с решением вступить в великое недеяние.

Прямое введение

К прямому введению относятся три метода обучения. Первый — объяснение важности, второй — объединение и третий — связывание.

Первый метод: объяснение важности

Сюда входят два метода: прямое представление коренного присутствия и представление сути, практики, действия и плода.

Прямое представление коренного присутствия. Существуют три описания состояния присутствия (ригпа). Первое относится к осознанию окружающего, второе — к осознанию мышления и третье — к исконному осознанию. Под первым подразумевается сознание Будды, которое включает в себе сознания всех существ. Второе относится к некоторым медитационным школам, таким как Випассана, в которых осознание практикуется в медитации. Если ты не практикуешь ее, ты не ощущаешь осознания, и иногда оно бывает ясным, а иногда — нет. Третье относится к реальному осознанию Дзонгченпо. Оно всегда здесь, независимо от того, практикуешь ты медитацию или нет, осознаешь ты его или нет. Знаешь ты о нем или нет — это не имеет значения.

является и тем, и другим одновременно (как вода является и мокрой, и содержащей отражения) — ни один из терминов не может охватить эту реальность, которая вне всяких слов. Вы не можете сказать, что оно пустотно, поскольку его нельзя схватить; если вы говорите, что оно пустотно, вы пытаетесь войти в это состояние, цепляясь за концепцию пустоты. Реальное вне всяких концепций. В этом суть системы Махамудры. Семде являет собой аспект Дзогчен, который главным образом делает акцент на пустоте, и поэтому автор говорит здесь о том, что система Семде подобна Махамудре. В Махамудре пустоте придается особое значение, и все усилия направлены на ее достижение, но здесь природе позволяют быть такой, какова она есть, не воздействуя на нее, не медитируя, не визуализируя, не размышляя.

Комментарий Лопона: Семде (семс сде), Лонгде (клонг сде) и Меннагде (ман нгаг сде) являются аспектами Дзогчен, поскольку в качестве окончательной истины они признают объединение чистого осознания и пустоты. Семде более подчеркивает аспект пустоты, а Лонгде — осознания. Но оба находятся в единстве, что являет собой суть идеи Дзогчен (единство пустоты и осознания). Махамудра — это единство пустоты и блаженства, и, как очень ясно объяснил Цзонкапа, пустота в Махамудре — это пустота, относящаяся к философии Мадхьямики, это не то представление о пустоте, которое относится к Дзогчен.

Во многих школах есть термины и утверждения, которые близки терминам и утверждениям Дзогчен, и то, что это название применялось в других системах, привело к заблуждению на этот счет. Например, Сакья Пандита очень рьяно критиковал Дзогчен за то, что это вовсе не буддийская философия. Все тексты, относящиеся к Дзогчен, особо подчеркивают необходимость отделять все другие концепции и идеи с тем, чтобы значение терминов в контексте чистого Дзогчен было предельно ясным.

Вначале вам следует ознакомиться с другими концепциями, но затем их следует отбросить, поскольку учение Дзогчен является наивысшим. Многие современные учителя Дзогчен говорят о том, что идеи Махамудры, Мадхьямики и Дзогчен не являются различными. Однако в литературе нет абсолютно никаких подтверждений этому.

³⁸ Комментарий Лопона: Тругел Юнгдрунг был автором сочинения “Кхрид в пятнадцати занятиях”, составленного в одиннадцатом веке. Шардза критикует этот текст, поскольку он относится главным образом к Семде.

Нижеследующий текст имеет целью показать тебе это осознание прямо, непосредственно³⁹.

Идея, практика, действие и плод. Прежде всего принимается семиконечная поза⁴⁰. Затем мастер обращается к ученику со словами: “О дитя мое, существует ли наблюдающий или наблюдаемое? И где? Или нет? Ты не можешь обнаружить ни единого объекта, который можно было бы наблюдать, или наблюдающего, который бы наблюдал за ним. В этот момент все исчезает, как небо. Не изменяй что-либо и ничего не делай. Природу этого невозможно выразить. В этот момент не существует ни имен, ни концепций ясности, пустоты или единства.

Ты не можешь показать это с помощью примеров, ты не можешь исследовать это или познать с помощью мыслей. Ты не в состоянии устранить это, тем не менее это никогда не исчезает. Никакого корня нет — все пустотно. Пока ты находишься в этом состоянии, сохраняется и ясность — постоянная, непрекращающаяся и чистая. Эта ясность является самосотворенной — и никакого притивоядия не существует. Она вечно будет в блаженстве. Будучи всегда открытой, она свободна от заблуждений. Ты не можешь выразить то, что ты видел, но это всегда отличается ясностью. Природа этого бесконечна. Эта природа не поддается описанию. Она — вечная мудрость. Нет никакого субъекта, ибо видения просто присутствуют, без всяких мыслей — одна лишь ясность. Нет никакого различения субъекта и объекта — одна лишь мудрость. Это мудрость без объекта или субъекта, без какой-либо субстанции. Это Великий Тайный Путь Великого Совершенства — кровь сердца дакинй — и дар Дренпы Намкхи (дран па нам мкха'). В этом также состоит основное учение Ригпы Рангшара (риг па ранг шар)⁴¹. Ты понял это? Ты реализовал это? Чудесно!”

Второй метод: объединение [Дается в четырех частях: идея, практика, действия и плод.]

Идея объединения. Это означает, что все видения объединяются в пустоте, поскольку все видения и ум оставляются без каких-либо изменений, и нет никаких попыток изменить их; все таково, каково оно есть. Не совершая ничего и будучи свободным от иллюзий, ты можешь видеть очень ясно. Видение приходит внезапно, подобно вспышке молнии. Оно именуется так: “видение, которое приходит так внезапно, как вспыхивает молния”.

Цитата из текста “Намкха Трулгьи Дзочен” (нам мкха' пхрул гьи мдзод чен): “Сейчас все эти видения и умы видятся очень ясно и ярко, без каких бы то ни было покровов. Они появляются независимо от какого-либо планирования, поэтому они внезапны. Они являются самопорожденными, поэтому они именуется молниями. Все видения непрекращаемы, и их невозможно выдумать. Они являются спонтанно, и все является самопорожденным. Поэтому говорится, что они подобны молнии”.

Это первый из четырех путей объединения (с видениями).

Практика и действия для объединения. Вся практика нацелена на то, чтобы видеть

³⁹ Комментарий Лопона: этот третий тип осознания всегда с тобой, знаешь ты об этом или нет. Но обычно живые существа не осознают эту часть своей природы. Лучше всего это можно показать на примере небольшой истории. Одна пожилая женщина имела кусок золота. Он всегда лежал на полу ее покрытой соломой хижины. Однажды к ней явился принц и, увидев золото, спросил: “Почему ты живешь в такой бедности?” Женщина ответила, что она лишь бедная крестьянка. Принц показал ей, каким сокровищем она владела, поскольку сама женщина и не подозревала о том, какое это богатство. Только когда появился принц (учитель), пожилая женщина (живое существо) смогла увидеть богатство (естественное состояние). Конечно же, на золото никак не влияло то, видела его женщина или нет.

⁴⁰ Семиконечная поза: сесть со скрещенными ногами, кисти рук уравновешены, спина прямая, голова опущена, глаза и рот открыты, язык помещен на небо.

⁴¹ Дренпа Намкха был махасиддхой и, согласно истории Бон, является отцом Гуру Падмасамбхавы. Он был великим реформатором и составил много комментариев. Ригпа Рангшар — тайное имя Шардзы Таши Гьялцена, также он известен под именем Дриме Ньингпо (дри мед сньинг по).

прямо с полным осознанием. Поскольку когда мысли внезапно возникают, в то же мгновение они самоосвобождаются (если ты осознаешь их). Это именуется “прямым попаданием”⁴².

Цитата из того же текста: “Мысли возникают внезапно. Невозможно с уверенностью сказать, откуда они приходят, поэтому это и есть прямое попадание. Все, что появляется, является самопорожденным. Таким образом, неведению негде укрыться — и это именуется прямым попаданием”.

Можно ясно видеть, как осознание и обычное видение объединены, и это именуется прямым попаданием. Когда осознание и видение оставляются такими, как они есть — без каких-либо изменений, — это именуется прямым попаданием. Как только вы постигнете эти методы — больше ничего не будет, кроме них, не будет ничего, на что нужно медитировать. Это именуется прямым попаданием. Далее, все действия объединяются с самопорожденной мудростью, которая возникает естественным образом. Когда ты совершаешь любое из четырех действий⁴³, не пытаешься планировать или изменить что-либо, но просто оставляя все как есть, — это именуется “Спонтанно Порожденной Мудростью”.

Еще одна цитата из того же текста: “Ничто не прекращается, и все возникает естественным образом, все приходит автоматически. Ничего особенного не делается. Поэтому говорится, что все приходит автоматически. Если ты действуешь обычным образом — ничто не является ошибочным. Что бы ты ни делал, все есть отражение пустоты, и поэтому это является “Автоматически Порожденным Проявлением”. Нечего устранять, собирать или желать — поэтому все является автоматически порожденным. Все уходит в пустоту, не с чем соглашаться или не соглашаться — поэтому все является автоматически порожденным. Твое тело, речь и ум все время оставляются такими, как они есть, и нет никаких противоядий. Это свобода, расслабленность без какого-либо связывания и напряжения. Это счастливое состояние ума”.

Плод объединения. Все плоды объединены с тремя телами, которые являются самопорожденными, поскольку, что бы ни появилось и что бы ни приходило, все это как бы не имеет значения, каким бы оно ни было — плохим или хорошим. Ибо мысль является самопорожденной из естественного состояния — и это именуется плодом, “самопорожденным из трех тел”. Цитата из того же текста: “Самопорожденная Дхармакайя подобна небу. Самбхогакайя является самопорожденной подобно четырем элементам земли, воды, огня и ветра. Нирманакайя является самопорожденной подобно шести сферам бытия. Все виды мудрости являются самопорожденными подобно пяти ядам эмоций. Все вещи самопорождаются из сознания, и все они связаны с сознанием. Поэтому не остается ничего, что нужно было бы устранять или связывать посредством практики”.

Может возникнуть вопрос: если все является самопорожденным и возвращается к естественному состоянию, тогда что такое эта самсара, в которой мы живем? Ты думаешь, это конечная истина и нет ничего нечистого? То, что ты сказал, звучит очень противоречиво!

Дзогчен утверждает в ответ, что в этом нет никакого противоречия, поскольку для практикующего Дзогчен все является самопорожденным. В этом естественном состоянии нет никакого противоядия, которое нужно было бы применять, ибо нет ничего негативного — нет ничего, что нужно было бы устранять.

Доказательством этого служит следующая цитата из “Мелонг Гуду Оселгьи Гью (мелонг дгу'дус'од гсал гьи ргьюд)”: “Идея подобна молнии, вспыхивающей в небе, — никто не в силах остановить ее. Практика медитации подобна солнцу, сияющему в небе, — тьма

⁴² Комментарий Лопона: если вы находитесь в состоянии осознания, то когда возникают мысли, они самоосвобождаются. Если же вы не находитесь в состоянии осознания, мысли могут увести вас за собой.

⁴³ Четыре действия — это принятие пищи, сон, сидение и испражнение; так что вы должны сохранять естественное состояние постоянно!

рассеивается сама по себе. Когда поток воды сходит с гор, он смывает все камни, деревья и кусты в долину — это подобно действиям. Если ты нашел самоцвет, исполняющий желания — твои желания полностью удовлетворены, это плод”.

Третий метод: связывание Описание опять дается в четырех частях — идея, медитация, действия и плод. Все это связано с обычным видением, не имеющим основы, просто оставляется таким, как есть, — это есть связывание.

Заключительное резюме Вывод состоит в том, что все является осознанием и пустотой. Это единственный пункт — все остальное заключено в нем. Нет ничего, что нужно было бы делать по отношению к телу, речи и уму. Эта идея соединяет в себе все. И самсара, и нирвана исчезают без какого-либо деяния. Это естественное единство, нерожденное и нескончаемое — без какого-либо деяния, — все оставляется как есть. Это связывание по пяти пунктам⁴⁴.

Решение войти в великое недеяние

Решения без деяния делятся на три вида. Первый — устранение всех ошибок; второй — объяснение того, что означает решение без деяния, и третий — решение выполнять практику без практики.

В качестве введения предположим, что кто-то задает такой вопрос относительно самой идеи: если вы говорите, что все является самоосвобожденным, независимо от вашего понимания, и что самсара и нирвана самоосвобождаются на все времена в прошлом и будущем, — тогда вам нет необходимости делать вообще что-либо? Похоже, вы придерживаетесь ошибочной идеи, что совсем ничего не нужно делать.

В ответ можно сказать, что если человек принимает решение войти в великое деяние без деяния, то тогда существуют двенадцать методов деяния. Если кто-либо делает больше, чем заключено в них, то он делает слишком много — и он еще глубже погрузится в водоворот самсары⁴⁵.

Цитата из “Тродрел Намкхаданг Ньемпай Гью (спрос брал нам мкха' данг мнъям па'й ргьюд)” дает более детальное объяснение: “Если ты делаешь слишком много, ты не можешь пребывать в реальной истине. Если ты берешь на себя слишком много видов деятельности — это значит, что ты следуешь путем зла. Поэтому, освободившись от напряжения и иллюзий, пребывай на “пути без деяния”.

Но на это некто может сказать: “А разве это не ошибочная идея, что тебе не нужно ничего делать, поскольку все является самоосвобожденным?”

Ответ таков: Да, это так, но в этом нет ни ошибки, ни противоречия. Мне больше не нужно делать ничего. Теперь все видения помогают, и они безошибочны. Воистину, как только ты войдешь в естественное состояние, каждое действие становится подобным практике накопления заслуг.

Решение без деяния

⁴⁴ Пять пунктов:

- 1) прекращение;
- 2) сведение к одному-единственному пункту;
- 3) связывание без какого-либо деяния;
- 4) устранение всей самсары и нирваны;
- 5) все навсегда объединено в “Единое Естественное Состояние”.

⁴⁵ Эти двенадцать методов описаны ниже как четыре достижения, три способности понимания и пять пунктов решения без деяния.

Детальное объяснение природы недеяния делится на три части. Прежде всего это четыре достижения, затем — три способности понимания и, наконец, — решение без деяния, имеющее пять пунктов⁴⁶.

Четыре достижения:

1. Быть способным делать противоположное тому, что считаешь правильным действием⁴⁷.
2. Когда достигаешь этой способности действовать без каких-либо концепций о добре и зле, не имеет значения, подвергаешься ты критике или нет; все является равнозначным.
3. Человек, который достиг этой способности, никогда не оказывается вовлеченным в действия или мысли⁴⁸.
4. Если достигший этой способности подвергается критике, он не изменяет своей точки зрения. Другие не могут ввести его в заблуждение.

Таковы четыре достижения человека, достигшего естественного состояния.

Три способности понимания:

1. Несомненно, те адепты, которые достигли этой способности, будут обладать ясновидением. Но они равнодушны к этим знакам, даже если Дхармакайя предстает перед ними очень ярко. Они полностью постигли, что все является частью их собственной природы, поэтому, видя это, они не испытывают ни радости, ни печали. Это первый признак того, что никто не в состоянии заставить практикующего оставить свою природу.

2. Несомненно, даже если случится какая-то беда или болезнь, для практикующих это не имеет значения. Если даже явится сам Царь Ада и волеет расплавленный металл в их рты, если явятся демоны, чтобы унести их, они будут знать, что все эти проявления не отдельны от их собственной природы. Поэтому никто не может заставить практикующего испугаться. Это признак того, что он уже не упустит достигнутого.

3. Несомненно, практикующие могут излагать многочисленные учения без предварительного изучения их, поскольку учения будут познаны ими спонтанно, посредством силы их постижения. Таким образом они добьются хорошей репутации и обретут силу и знание для победы над своими критиками. Им все равно — даже если они

⁴⁶ Комментарий Лопона: это описание ученика, обладающего потенциальной способностью достичь Состояния Будды.

⁴⁷ Если ты не достиг полного понимания естественного состояния, тогда все практики, такие как повторение мантр и т. д., рассматриваются как усилие. Но если ты полностью постиг это состояние, то ни одно из этих действий больше не является важным. И таким образом ты можешь делать противоположное. Подобную точку зрения выразил Лонгченпа (клонг чен раб 'бьямс па): “Если ты не постиг естественное состояние, ты должен пытаться накапливать заслуги и практиковать бодхичитту, покаяние и т. д.” Но под противоположным здесь не подразумевается принятие оппозиционных взглядов еретических школ или оппонента. Имеется в виду то, что если человек постоянно пребывает в естественном состоянии, он свободен от заблуждения — поэтому не имеет значения, повторяет ли он мантру, практикует визуализацию или делает что-то еще. Это подобно пребыванию в пространстве. Какой бы кистью — с черной или белой краской — ты ни проводил в пространстве, никаких следов оставаться не будет. Когда ты впервые слышишь это учение, ты можешь попасть в заблуждение, поскольку оно имеет силу только для того, кто может оставаться в естественном состоянии, не отвлекаясь и не поддаваясь никаким воздействиям. Такая свобода является результатом, плодом.

⁴⁸ Комментарий Лопона: если вы ничего не делаете, с точки зрения пустоты это не имеет значения; конечно же, с точки зрения практикующего, это совсем не так. Эти различия в своем источнике не являются различными, так что двух истин не существует; практикующий в конце концов источником не является. Существует только один источник; но тот, кто всегда цепляется, отличается ограниченной точкой зрения.

Многие учения кажутся подобными Дзогчен, но все учения связаны мыслью. Если вы обратитесь к их источнику, вы всегда найдете предписания относительно того, что является верным путем и что неверным. С таким подходом вы оказываетесь связанными мыслями. В Дзогчен этого нет; это трудно объяснить, так как все, о чем говорит Дзогчен, предназначено для ученика с высокими способностями. Это отличие очень важно понять.

увидят Самбхогакайю или Тонпу Шенраба, излагающего учение под своим зонтом, — они не покинут своей природы. Они знают, что ничего не является отличным от их природы. Они не следуют хорошему или плохому. И это является признаком способности к этой практике — такого ученика невозможно остановить, и сам он никогда не повернет назад от своей природы.

Практикующие не лелеют никаких надежд на достижение нирваны, не боятся они и падения в самсару⁴⁹. У них нет желания совершать добрые поступки. Те, кто обладает этими способностями, не подвержены больше никаким сомнениям. Но если практикующий все еще испытывает сомнения по поводу того, правильно он действует или нет, получил он нужный знак или нет, — то этот человек еще не достиг этого уровня. Он будет продолжать вращаться в колесе самсары.

Решение без деяния. Это третья часть, и она состоит из пяти пунктов:

1. Деятельность не может привести к Состоянию Будды, поскольку все действия материальны и, следовательно, непостоянны. Природа и конечная истина подобны небу; никакая деятельность не может привести к пустоте. Поэтому просто прими решение войти в “Великую Природу Без Деяния”.

Цитата из “Тродрел Намкхаданг Ньемпай Гью”: “Если кто-либо вступает в “Природу Без Деяния”, будь это божество или человек или любое другое существо шести сфер, природа ума будет спонтанно очищаться и достигать истины. И каждый, кто желает достичь этой природы, не должен предпринимать никаких действий — он должен лишь оставаться в конечной истине”.

2. В естественном состоянии нет никакой неясности или негативности. С самого начала все растворяется в сферах “Великого Блаженства Изначальной Ясности”. Поэтому нет никакой нужды в применении противоядий.

Цитата из “Кунцанг Девай Лунг (кун бзанг бде ба'й лунг)”: “От высочайших мандал Будд и до самой земли, включая все внешнее и внутреннее, нет ничего вне пределов Великого Блаженства. Поэтому ничто не находится далеко от Состояния Будды”.

3. Все, что появляется или возникает, является отражением мудрости; все подобно украшению, привнесенному в естественное состояние, и все исчезает само по себе. Все видения возникают как мудрость. Поэтому следует принять решение вступить на “Путь Равностности”.

Цитата из “Дешег Гонгпа Дупай Гью (бде гшегс дгонгс па 'дус па'й ргьюд)”⁵⁰: “Что бы ни делали твои мысли — возникают они или движутся, — никакого отрицательного воздействия на естественное состояние и осознание они оказать не могут. Все существует спонтанно. Это великий плод “Изначально Чистого Освобождения” и также это “Мудрость Чистой Ясности”. Все разнообразные видения — всего лишь отражения естественного состояния”.

4. Все виды существования, относящиеся к самсаре и нирване, являются отражениями, возникающими из естественного состояния. Все они освобождаются в естественном состоянии. В то самое мгновение, когда они оказываются отраженными, они уже готовы к тому, чтобы освободиться — нет никакой нужды пытаться освободить их. Поэтому прими

⁴⁹ Комментарий Лопона: когда представители других буддийских школ слышали это учение, это приводило их в разочарование, и они заявляли, что Дзогчен — это вовсе не Буддизм. Но Дзогчен не имеет ничего общего с взглядами индийской или западной материалистической философии, в которой действия, совершаемые при жизни, не имеют никакого значения, ибо тело и ум имеют одну природу. Они рождаются вместе, и поэтому-то не имеет значения, совершаете вы добрые или плохие поступки, ведь в конечном итоге все превращается в прах, не оставив никакого следа. Естественное состояние вовсе не является материальным — в конце концов, как постоянно утверждается в тексте: есть ли такое место, где вы можете обнаружить его?

⁵⁰ К сожалению, этот текст был утерян в период массового уничтожения после китайского вторжения в Тибет.

решение войти в “Самоосвобождение”.

Цитата из десятой главы вышеназванного текста: “Это автоматическое устранение ошибок или затуманенности. С самого начала оно вне точек зрения нигилизма или увековечения. Здесь о них ничего не говорится, поскольку все освобождается естественным образом в “Чистом Великом Естественном Освобождении”.

5. С точки зрения естественного состояния, понимаешь ты это естественное самоосознание или нет — на него это не влияет. Оно полностью вне пределов самсары и нирваны⁵¹. Если ты не можешь достичь естественного состояния, естественное состояние от этого не ухудшится; поэтому природа его целиком находится вне пределов самсары. Если ты пытаешься искать или исследовать, значит, ты понял лишь малую часть. В его природе нет такой стороны, которую можно было бы принять, поэтому она “свободна от пределов всех восьми путей”. Нечего искать и нечего находить. И нет никакого определенного действия. Поэтому ты можешь жить без волнений, ибо ты постиг открытое пространство своего ума.

Решение выполнять практику без практики

Когда ты достигаешь полного постижения естественного состояния, все сомнения прекращаются.

Может возникнуть вопрос: если каждое существо действует без деяния, тогда какие бы практики ни выполнялись на низших восьми путях, они не имеют смысла? Дзогчен отвечает, что все, что практикуется на этих путях, основано на мыслях, и те, кто выполняет эти практики, никогда не достигают деяния без деяния, без мыслей.

Дзогчен никогда не использует их, но все, что посредством их достигается — как Самбхогакайя или Дхармакайя, или чистое постижение, — все естественным образом присутствует в Дзогченском Состоянии Будды. Причина этого в том, что все сущее подобно иллюзиям, возникающим из естественного состояния. Поэтому нет никакого ошибочного видения, поскольку все освобождается в естественном состоянии⁵².

Цитата из того же текста: “Пути этих восьми практик затмеваются подобно тому, как звезды затмеваются восходящим солнцем. Дзогчен не нуждается в каком-либо плане для достижения Состояния Будды; все возникает из пребывания в естественном состоянии — и существует спонтанно”⁵³.

Поэтому с точки зрения Дзогчен не нужна никакая деятельность. День и ночь пребывай в естественном состоянии — без какого-либо деяния, планирования или размышления, без каких-либо ожиданий, повторения мантр, визуализации — даже во время сна. Таким образом ученик выполняет практику изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год, не отвлекаясь и не покидая естественного состояния. Все четыре действия выполняются без отвлечения.

Сам практикующий является осознанием, присутствием. Всё — “Непрекращаемым Действием”. Что бы ни испытывал и с чем бы ни сталкивался практикующий — любой опыт годится для его практики — счастье, блаженство или что-либо еще. Ему даже безразлично мелькание мыслей — нет ни пути, ни какой-либо надежды, поэтому мысли оставляются как

⁵¹ Комментарий Лопона: это значит, что оно не имеет никаких пределов и находится вне всяких концепций; природа Дзогчен не имеет ни конца, ни начала. С точки зрения индивидуума, однако, нирвана может рассматриваться как имеющая начало, ибо практикующий должен стать Буддой. Но в этом учении все является Буддой, все является равным.

⁵² Комментарий Лопона: “Почему они критикуют эту идею? Потому что все эти школы, даже тантрические, обусловлены практиками визуализации, позами тела, дыхательными техниками и т. д.”.

⁵³ Комментарий Лопона: во время скачек у лошади нет времени смотреть на землю и щипать траву или цветы; точно так же, когда вы практикуете естественное состояние, все мысли и действия естественным образом растворяются в естественном состоянии без каких-либо планов или деятельности.

они есть. В этом состоит метод выполнения практики. Иногда возникают сильные эмоции, такие как гнев или печаль или что-либо еще, но практикующего это не тревожит. Они просто оставляются как есть. В этом состоит учение.

Накапливает практикующий заслуги или грехи — не имеет значения, все оставляется как есть. Находясь недалеко от естественного состояния, практикующий не оставляет никакого следа⁵⁴. Нет никакой базы для сохранения прошлых действий. В этом состоит практика Дзогченпы. Нет никаких попыток применить противоядие или устранить негативность — это плод, результат. Не отыскивать противоядия — это своего рода обязательство. Все оставляется как есть⁵⁵.

Другая критика такова: вы говорите, что основополагающее видение Дзогчен ничем не ограничено, и в то же время вы утверждаете, что ваше представление основано на надеянии. Разве это не противоречие?

Ответ основан на надеянии. С точки зрения Дзогчен этот термин означает отсутствие деяния, но с точки зрения практикующего это означает отсутствие выбора — человек просто делает то, что идет следующим в естественном состоянии. Но для объяснения этого нужно

⁵⁴ Комментарий Лопона: пока практикующий, не отвлекаясь, постоянно пребывает в естественном состоянии, он как бы находится в пространстве — что бы он ни делал, никаких следов не остается. Как мы уже говорили, какую бы краску — черную или белую — вы ни использовали, вода кистью, в пространстве не остается ничего. Основа, которая удерживает следы, потеряна; вместо нее — пустота. Конечно, это относится только к такому практикующему, который достиг постоянного осознания. К другим людям, которые еще цепляются за свои кармические следы, это не относится. Когда Лопон впервые прибыл в Сваямбху (Непал) в 1944 году, он познакомился там с несколькими тибетцами, с ними он путешествовал на протяжении нескольких дней. Один из его спутников был бывшим монахом, который имел жену и детей, и он нес на спине огромный багаж. Еще будучи монахом, он встретился в горах с Дега Ринпоче, знаменитым Дзогченпой, и впоследствии он отказался от своего монашеского одеяния, так как почувствовал себя сильно связанным обетами винаи. Но Лопон заметил, что в не меньшей степени он был связан своими детьми. И тот ответил, что в Дзогчен говорится, что не имеет значения то, чем ты занимаешься, поэтому он был свободен делать что угодно, и это прекрасно. Но это полное непонимание сути Дзогчен. Эти учения приемлемы только в том случае, если вы полностью погружены в естественное состояние. Это обуславливается вашей практикой, и только вы можете вынести суждение.

Так что парадокс состоит в том, что новички должны совершать действия, хотя конечное видение Дзогчен основано на надеянии. Начинающий должен совершить очень сильное действие — принять решение, иначе он будет подвержен сомнениям и колебаниям. Все подготовительные методы помогают нам достичь естественное состояние. Но как только оно увидено и постигнуто — ситуация совершенно иная. Опытному Дзогченпе нет никакой необходимости выполнять подготовительные практики.

⁵⁵ Комментарий Лопона: это означает отсутствие колебаний или медитативной практики — и по этой причине многие буддийские мастера подвергали Дзогчен критике. Например, Цзонкапа утверждал, что естественное состояние в Дзогчен подобно бессознательному состоянию. Напротив, это осознание очень ясное и четкое. Но индийские комментаторы Праджняпарамиты, такие как Нагарджуна, не поняли сути этого осознания, которое остается после того, как мысли прекращены. Они признают нечто сходное, свободное от иллюзий прямое постижение шуньяты (пустоты). Это постижение не отделимо от своего объекта и свободно от заблуждений; но это не одно и то же. Это может показаться одним и тем же, поскольку здесь объектом является шуньята, а субъектом — прямое постижение, но различие состоит в том, что это постижение является плодом ментальной практики. Вначале вы практикуете, а затем в результате вы имеете переживание. Вы развиваете практику до тех пор, пока мысли постепенно не уменьшатся и объект не станет все более ясным. Наконец, объект постигается прямо, непосредственно; что является результатом мышления.

Даже если от достижения конечной стадии прямого постижения вас отделяет огромная пропасть, связь между мышлением и этим прямым познанием отрицать нельзя. Если бы между ними не было никакой связи, ничто не могло бы стать мостом над этой пропастью и соединить их. Но с точки зрения Дзогчен природа уже соединена; она не связана с мыслями, поскольку она уже здесь, и всегда была здесь. Она не есть нечто изобретенное. Все, что есть в вас, вы можете очистить.

Однако для Дзогчен очищение необходимо; в этом смысл предварительных практик. Большой ошибкой является попытка применять эти учения, не пройдя этот подготовительный период. Вам следует постигать суть любого толкования — относительно естественного состояния или относительно индивидуальности. Иначе вы впадете в нигилизм.

использовать какой-то термин. Смотреть или не смотреть, действовать или не действовать — все спонтанно; поэтому нет никакого ошибочного представления или верного представления — это не имеет никакого значения⁵⁶.

Тугкьи Трово Тсочо Кагьинг⁵⁷

КНИГА ТРЕТЬЯ Практика Тогел

(Тибетский текст 27а, строка 6)

Раздел о практике Тогел делится на две части: вначале объясняется, почему Тогел выше, чем Трекчо, затем излагается учение пути Тогел. Вначале дается описание отличия Трекчо от Тогел. В тексте, имеющем название “Йетри” (йе кхри), дается десять пунктов, описывающих отличие; здесь предлагается краткое изложение в семи пунктах⁵⁸.

⁵⁶ Комментарий Лопона: в философской основе Дзогчен существует множество ошибочных взглядов, которые описаны в “Намкха Трулдзо (нам мкха' 'пхрул мдзод)”, одном из основных текстов по философии Дзогчен: “Представление о том, что ты должен медитировать или что ты не должен медитировать; что нет никакого источника существования или что самсара не имеет конца; представление о том, что Дзогчен нужно изучать, чтобы познать его, или что Дзогчен не имеет никакой связи с умом; идея того, что он не имеет отношения к чему-либо еще или что Дзогчен не имеет определенности (все сойдет); что все есть ничто и поэтому ты можешь делать все, что тебе угодно, или что Дзогчен основан на утверждении, что все свободно от недостатков и ошибок, — это все ошибочные идеи, основанные на неведении.

Лучшими, но все еще ошибочными представлениями являются кадаг (ка даг) — что видение является чистым изначально; лхундруб (лхун груб) — что все существует спонтанно, что видение не имеет определенности, оно может быть тем или этим, или что действительным естественным состоянием является природа и отражения. Все это частично верные идеи.

Некоторые мастера Дзогчен дают прямое представление сути с помощью кристалла или зеркала; другие утверждают, что необходимо отправиться в тихое место для занятий медитацией; иные говорят, что нужно испытать много трудностей, что необходимо стать нищим. Некоторые мастера заявляют, что следует отказаться от всего своего имущества и отправиться жить на кладбище или в горы; другие говорят: “Иди и живи как сумасшедший!” Некоторые утверждают: “Не желай ничего, иди и живи как маленький ребенок”. Другие заявляют, что твоя жизнь должна быть противоположной тому, чему они учат. Некоторые говорят: “Нужно избегать объектов, вызывающих гнев и желание, и не нужно стремиться к хорошей репутации!”, другие утверждают, что, что бы ни говорили о тебе люди, хорошее или плохое, тебе должно быть безразлично. Это высказывания мастеров Дзогчен.

Но в соответствии с данной системой мы не принимаем ни одно из их учений; мы не считаем, что их учения хороши или плохи, — нас это не волнует. Почему? Поскольку мы полностью находимся вне суждения об их точках зрения. Нет смысла судить или спорить — нам просто все равно. Возьмем для примера слона — если он испытывает жажду, никто не в силах остановить его на пути к воде! Все эти различные идеи и взгляды связаны мыслью и поэтому не свободны от привязанности”.

Данный процесс имеет целью выявить все сомнения с тем, чтобы прояснить их — это подобно смыванию пятен с ткани с тем, чтобы материал был виден ясно.

⁵⁷ Тугкьи Трово Тсочо Кагьинг

Один из пяти основных бонских йидамов, тхугс кьи кхро бо гтсо мчог мкха' 'гьинг, имеет три головы и шесть рук. Изображен в слиянии со своей супругой, попирающим мужскую и женскую формы, символизирующие неведение и желание. Со всех сторон его окружает пламя. Прямо перед ним в черепе находится подношение из пяти органов чувств — глаз, ушей, языка, носа и кожи. Символизирует ум Будды.

Это изображение было скопировано Тензин Намдаком с оригинала, выполненного его прадедом.

⁵⁸ Комментарий Лопона: различия между этими двумя техниками делаются с той целью, чтобы сделать их более ясными по отношению друг к другу, а не для того, чтобы указать, что каждая из них может работать сама

Первое различие относится к “путям устранения привязанности”. В Трекчо о всех горах, камнях и странах необходимо думать как об иллюзии, иначе это учение само по себе не может дать прямое освобождение. Тогел же зависит от пяти видов света, посредством которых все объекты существования полностью освобождаются в свете.

Пурба Другсе Чемпа⁵⁹

Цитата из “Йетри”: “Она изначально чиста; нет никакой привязанности. Эта природа именуется Великим Состоянием Будды”.

Второй пункт касается “вопроса о видении тела”. В Трекчо тело не может стать телом света — можно лишь заставить его исчезнуть до уровня атомов⁶⁰. Существует много систем для того, чтобы заставить физическое тело исчезнуть, такие как временное иллюзорное тело. Даже в практике шаматы физическое тело может исчезнуть. Но все эти преобразования не истинны и не конечны. Тогел же полностью трансформирует физическое тело в чистый свет.

Если ты не достигаешь радужного тела, то ты не достигнешь и конечного тела. Точно также — если ты не достиг Великого Радужного Тела, то не достиг конечного Состояния Будды. В Тогел твоё физическое тело и все объекты, которые ты выделяешь, переходят в радужное тело⁶¹.

по себе, независимо. Без фундаментальной практики, основанной на Трекчо, Тогел не будет иметь значения, хотя работать будет. Без Трекчо фундамент Тогел не будет прочным. Многие загораются желанием тут же начать выполнение “темной медитации”, но без Трекчо не может быть необходимой основы для возникновения видений. Если вы хотели бы увидеть странные вещи, вы можете их увидеть, но это не будет иметь смысла. Ниже дается объяснение этому.

⁵⁹ Пурба Другсе Чемпа

В самом верху представлена миролюбивая форма Пурба Другое Чемпы (пхур па 'бруг гсас чем па), именуемая Маланг Йингчен (ма панг дбынг чен), с супругой. У него три головы и шесть рук, и он восседает на лотосе.

Ниже находится изображение летящего на гаруде Трово Другсе Чемпы (кхро во 'бруг гсас чем по) с тремя головами и шестью руками в слиянии с супругой.

Главная фигура изображает Пурба Другсе Чемпу. Верхняя часть его тела — это гневное божество с тремя головами и шестью руками в слиянии со своей супругой. Нижняя часть тела имеет форму трехгранного кинжала (пхур па). Этот кинжал исходит из головы крокодилоподобного мифологического животного. Он украшен змеями, человеческими головами и внутренностями. Справа от божества расположена человеческая форма с головой макару, восседающая на макару, слева — человеческая форма с головой кабана, восседающая на кабане. Кинжал пронзает две фигуры — мужскую и женскую, символизирующие неведение и желание.

Изображение состоит из трех основных частей, которые представляют миролюбивый, гневный и чрезвычайно гневный аспекты данного божества. Пурба является одним из пяти основных бонских йидамов и символизирует активность Будды.

Рисунок Тензин Намдака.

⁶⁰ Комментарий Лопона: имеется в виду то, что тело становится настолько тонким, что простым глазом его невозможно увидеть, как будто оно трансформировалось в очень мелкие частички. В других традициях существует множество других результатов практики. В Махамудре, например, тело исчезает, и достигается реализация иллюзорного тела. Физическое тело не становится иллюзорным, оно умирает обычным образом, но ум реализует иллюзорное тело.

⁶¹ Комментарий Лопона: подобно тому, как кармические причины порождают мир переживаний, каждый отдельный человек имеет свою собственную долю участия в этом общем видении. Например, возьмем человека по имени Джон. Он является частью общего видения, но его мать видит в нем сына, жена — мужа. Это их личная доля участия. Таким образом, вместе с физическим телом все, что относится к этой доле участия человека, в процессе окончательной трансформации переходит в тело света. Тело света — это то, что остается после того, как все кармическое видение очищено. Все тело становится светом, но нематериальные вещи и имущество — они остаются частью общего кармического видения.

Когда человек умирает, после него остаются его вещи, мебель и дом, но отношение к ним как к “моим” умирает вместе с хозяином. Никто не может думать о какой-либо вещи “она моя”, если она не была им куплена

Если человек становится радужным телом, его тело света не имеет никаких дефектов, оно становится полностью очищенным, и все кармические причины полностью устраняются. Если до этого он практиковал бодхичитту, теперь он уже достигает результата, поэтому до самого окончания самсары он будет оказывать помощь остальным существам⁶².

Цитата из “Йетри”: “Видения пяти агрегатов (скандх) не устраняются, но очищаются в собственное видение”.⁶³

Третий пункт относится к “вопросу об очищении сознания”: в Трекчо ты видишь лишь пустоту, но не имеешь видений чистого света, так как видение, основанное на иллюзии, не может быть устранено или очищено. Ты должен думать о том, что оно изначально является чистым (кадаг), но проявляется иначе. Вследствие этого оно всегда связано с неведением, так что видения не являются абсолютно чистыми. По этой причине человек легко отвлекается, и ему трудно достичь освобождения. В Тогел же ты используешь методы для прямого постижения иллюзии, и это ускоряет достижение освобождения. После освобождения видение, основанное на заблуждении, больше не возникает и таким образом не вызывает больше отвлечения. Видения Тогел ведут прямо к пониманию.

Цитата из “Йетри”: “Существует восемь объектов восьми сознаний (пять чувств с эмоциями, умом и кунжи). Это дакини собственного видения, и они существуют спонтанно, их не нужно искать. Поэтому это именуется “Великим Видением Обладающего Мудростью”.

Четвертое — “метод оказания помощи другим с точки зрения того, что ничто не имеет самостоятельного существования”. Естественное состояние существует спонтанно, как звуки, лучи и свет, и все проявленное. С помощью метода Тогел ты начинаешь видеть это, и все очищается очень быстро. В Трекчо не существует прямого метода для того, чтобы увидеть это. Трекчо является к тому же постепенным методом, он требует длительного времени. Тогел же очень прямой метод, и он может сам по себе обеспечить очищение, так что ты сможешь помогать другим существам уже очень скоро. Цитата из того же текста: “Все видения происходят из самих себя и видятся собою же. Все является своим собственным отражением. Объекты не имеют никакого неотъемлемого существования. Все является “Великим Видением”; поэтому нет никакого пути помощи другим”.

Вопрос: Если ты осознаешь, что все является твоим собственным видением, тогда как

или подарена кем-либо. Таким образом, кармические связи определяют все, но здесь есть два аспекта — общественный и личный. Эта точка зрения отлична от представления Хиняны, где существует убеждение, что, когда Будда достиг Паринирваны, не осталось никаких следов, так как он исчез полностью, став несуществующим. Это конечное тело Дхармакайи, постоянное и вечное, поскольку оно не проявлено. Радужное тело являет собой проявленное тело Состояния Будды, форму Самбхогакайи, в которой все — тело, речь и ум — оказывается полностью очищенным от кармических следов.

Являясь формой Самбхогакайи, это тело не является постоянным и вечным, хотя тот, кто достиг джалуй (‘джа’ лус), постигает все три кайи Будд. Дхармакайя может быть видима только Буддами, Самбхогакайя может быть видима высоко продвинутыми Бодхисаттвами, а Нирманакайя может быть видима обычными существами, но только в том случае, если у них есть для этого кармические предпосылки. Все проявленные тела непостоянны; даже Дхармакайя имеет две формы — Дхармакайю мудрости (аспект осознания), которая непостоянна, и Дхармакайю природы (аспект пустоты), которая постоянна.

⁶² Непроявленная Дхармакайя не может оказывать помощь живым существам, но ее проявленный аспект — Самбхогакайя — оказывает эту помощь посредством вечной бодхичитты. Таково единство ясности и пустоты.

Когда вы достигли очищения всего нечистого, ваш ум именуется Дхармакайей, а ваше тело — Самбхогакайей. Одновременно вы даете учения всем существам — это именуется Нирманакайей. Обычно мы говорим, что Дхармакайя постоянна, кайи — непостоянны, но здесь Дхармакайя имеет две разновидности. Мы говорим, что знание Будды чисто, но что оно непостоянно; то, что постоянно, является природой пустоты. Ум Будды не постоянен.

⁶³ Комментарий Лопона: в Трекчо нелегко добиться чистых видений, но в Тогел человек на опыте постигает источник видений и их природу, поэтому легче достичь очищения всех объектов и субъектов. Трекчо подобно чтению описания вместо постижения самого видения.

ты можешь помогать другим существам? Как ответить на этот вопрос? Ответ таков: ты можешь помогать им, поскольку они являются твоим собственным видением⁶⁴. Существа тоже являются твоим видением. Помощь им как имеющим неотъемлемое существование невозможна.

Пятое — “вопрос о нестремлении к плодам”: все это свободно от стремления к обретению плодов. Во время Трекчо все видения являются видением с неотъемлемым существованием, хотя ты понимаешь, что никакого неотъемлемого существования они не имеют⁶⁵. Тогел позволяет развиваться особому видению, которое смешивается с обычным видением и таким образом легко превращается в видение реальности. Это быстрый и практический путь развития освобожденного видения. Нет больше необходимости в молитвах. С помощью этого метода ты быстро достигаешь Состояния Будды⁶⁶.

Цитата из “Йетри”: “Само по себе это является великим плодом, поэтому не к чему стремиться. Если ты не стремишься к обретению этого плода — все существует спонтанно; поэтому это великолепно”.

Шестое — “вопрос о прямом видении собственного видения”: в Тогел ты прямо видишь собственное видение. В Трекчо шесть органов чувств не очищены, поэтому им нужно стремиться к очищенным видениям. В Тогел врата ясного света отворяются ветром мудрости. Оттуда появляются четыре лампы, и посредством их все заблуждения очищаются. Согласно этому методу ты постигаешь, что все видения являются самоосвобожденными, в то же время ты развиваешь Трекчо⁶⁷.

Седьмое — “вопрос о бхуми (стадиях)”⁶⁸: в Трекчо все связано с естественным состоянием, но видение и тело не способны подняться до конечного уровня (из-за отсутствия метода). В Тогел нет никаких противоядий для устранения затуманенности — он поднимает тебя до конечной стадии естественным образом. Таким образом, Тогел дает достижение “Великого Бхуми Свастики”⁶⁹.

⁶⁴ Иногда говорится, что ты воспринимаешь лишь собственную карму. Комментарий Лопона: если ты прекращаешь помогать существам, это означает, что другие существа имеют неотъемлемое существование. Но если вы верите в это, вы не можете в действительности помогать другим. Помощь другим существам является частью вашего собственного видения в пределах Естественного Состояния Спонтанного Самовозникновения.

⁶⁵ Комментарий Лопона: в Трекчо видения все еще предстают как имеющие неотъемлемое существование, хотя вы и полностью понимаете, что все они являются отражениями, исходящими из Естественного Состояния. Так что в Трекчо видения не изменяются — они являют собой обычные видения, которые мы все переживаем. Вы понимаете, что они не имеют неотъемлемого существования, но сами видения не изменяются.

⁶⁶ Комментарий Лопона: хотя в Трекчо вы понимаете, что видение является самосотворенным, ваши видения все еще смешаны с вводящими в заблуждение видениями, поэтому вам следует практиковать Тогел и соединять видения Тогел с обычными. Видения в Трекчо еще должны быть подвержены процессу очищения, поэтому для достижения Состояния Будды с помощью этого метода вам потребуется очень длительное время. Тогел дает намного более быстрый результат; Трекчо же отличается постепенностью.

⁶⁷ Комментарий Лопона: это представление основано на видении и объединении. Нельзя отделить чистое видение от объединения — они развиваются одновременно. Цитата из “Йетри”: “Смысл в том, чтобы понять средства своего собственного видения, что нет ничего обособленного, и что все возникает вместе”.

⁶⁸ Комментарий Лопона: слово “бхуми” буквально означает “земля”, но здесь имеются в виду уровни ума. Десять бхуми представляют возрастающий уровень развития знания.

⁶⁹ Свастика является древним символом Юнгдрунг (Вечного) Бонпо. Лопон говорит, что бхуми, о которых идет здесь речь, являют собой определенные уровни Праджняпарамиты Бонпо. Если вы посмотрите на них целостным взглядом, может показаться, что они отражают друг друга. Каждый имеет свое собственное начало, объект, нуждающийся в очищении, и знание, которого требуется достичь. На каждой стадии существует различное видение, и каждый бхуми имеет собственных божеств. Когда вы достигнете определенного бхуми, вы увидите божество, которое научит вас тому, как развиваться дальше. Когда вы достигаете первого бхуми, вы видите излучающую любовь Богиню Дану (дающую), Самбхогакайю богини великодушия, щедрости. Она

Цитата из “Йетри”: “В этом неизменном бхуми нет никаких методов для устранения всех видов активности, поэтому это есть высший путь”.

Выполнение практики Тогел

Следующая цитата относительно практики Тогел взята из текста “Ригпа Кхуджуг (риг па кху бьюг)”⁷⁰. За ней следует комментарий.

Существует иносказательная притча относительно сорока двух методов Тогел: “Когда царь осознанности магическим путем отправляется к существам, он восседает на красной птице с длинным клювом, рожденной из красной скалы с белыми ступенями; и на этой птице он посещает различные места. В это время все четыре царя прислуживают ему и помогают ему подняться вверх. Четыре царицы времен года поддерживают его с четырех сторон. Четыре волшебных ветра помогают ему продвигаться вперед, а четыре великие волшебные реки распространяют его заслуги и волшебство. Четыре огня дают равное тепло; они пребывают в золотой земле, и восемь ясных зеркал украшают тело. Три тайные буквы прочно сидят в уме, пять ярких ламп сияют из макушки, все звезды и планеты сверкают ярким светом на его груди. Четыре слуги прислуживают ему. Он работает во благо всех существ, не испытывая недостатка в методах, и изо рта его исходят всяческие блага”.

В это аллегорическое описание включены все методы практики Тогел. Они были переданы Дакинями Дхармакайи, которые хранили ее в тайне посредством этой притчи. До Шардзы Таши Гьялцена сиддхи и ученые не давали ей комментарии, оставив эту задачу ему.

Комментарий

Под длинноклювой птицей подразумевается источник видения (пять лучей света различных оттенков, самое начало). В центре сердца находится место пребывания осознанности, и из сердца тянется канал размером с соломинку, соединяющий осознание с легкими. Через этот канал входят и выходят ветры, и с ними связаны видения. Это вызывает возникновение мыслей. Когда ветры касаются источника видений, это именуется умом. Ветер подобен слепому коню, а этот ум подобен хромотому зрячему человеку, который скачет на нем. Когда ветер прекращается, все видения растворяются в осознании, а мысли исчезают и растворяются в своей собственной природе.

Эта природа обладает тремя качествами — пустотностью, осознанностью и единством (или нераздельностью). Это та основа, из которой возникают отражения. Если ты используешь методы Тогел, эти отражения, которые содержатся в основе, начинают спонтанно появляться через канал света, соединенный с глазами. Каждый глаз имеет два таких канала, связанных с основой⁷¹.

обучит вас противоядию и тому, как устранить затуманенность. Второй бхуми связан с нравственностью (шила); следующие уровни образуются подобным образом. Философия Бон абсолютно независима от индийской, поскольку она является намного более ранней. Позже она проникла в Индию, и индусы позаимствовали некоторые из бонских концепций. Интересным примером этого факта служит космологическая система Васубандху, которая не имеет ничего общего с другими буддийскими космологическими системами. Буддисты отмечали, что эта система была его собственной особой системой. В действительности она почти идентична системе Бон. Корневой текст Бонпо называется “Дзопу (мдзод пхуг)” и написан на языке Жанг Жунг с тибетским переводом под ним. Он используется и по сей день.

⁷⁰ Лопон переводит это название как “Осознание кукушки”, но нужно отличать этот текст от рукописи Тун Хуана под тем же названием.

⁷¹ Комментарий Лопона: один канал — это сознание обычного глаза, а другой — тот, который описывается здесь, так что входные врата одни и те же, хотя видения Тогел образуются на внутреннем плане. В тибетской медицине этот внутренний путь имеет название “янгже карпо (янг рже дкар по)”. Он тянется от глазного яблока

Это способствует очищению нечистых видений, и ты начинаешь иметь видения мудрости. В Тогел существует сорок два метода, и здесь они все будут изложены по порядку.

Четыре царя, помогающие подняться вверх

Четыре царя — это четыре метода; первый метод относится к телу, речи и уму, второй — к органу зрения, находящемуся у входных ворот, третий является объектом видения, и четвертый направлен на то, чтобы замедлить ветры и осознание. Например, Тонпа Шенраб направляется к четырем великим царям, чтобы, выразив им глубокое почтение, пригласить их, и он контролирует три сферы существования. Точно так же существуют четыре метода, которые нужно использовать, и осознание, которое контролирует все видения.

Первый метод тела, речи и ума

Методы, относящиеся к телу

Первый метод включает в себя три разновидности. Тело принимает определенную позу для регулирования каналов и ветров. Сохранение необходимой позы помогает практикующему видеть ясный свет непосредственно; поэтому поза тела так важна. Цитата из текста “Чудесные бусы из золота (гсер гьи пхренг ба мдзес)”: “Поза Дхармакайи подобна тому, как восседает лев, поза Самбхогакайи подобна тому, как восседает слон, и поза Нирманакайи подобна тому, как восседает риши”.

Поза Дхармакайи. Чтобы сидеть так, как восседает лев, следует поместить переднюю часть стоп на землю, приподнять ягодицы, выпрямить спину и закрыть нижнюю дверь (анус). Голова слегка наклонена назад, а руки помещены на землю между ног. Поза напоминает сидение на корточках. В некоторых учениях говорится, что следует ставить всю ступню на землю, но в нашей традиции ставится на землю лишь передняя ее часть. Это делается с целью устранения ветра, вызывающего беспокойные мысли, и открытия центрального канала, с тем чтобы могли начаться видения. Также это помогает стабилизировать естественное состояние.

Поза Самбхогакайи. Принимая позу лежащего слона, следует сесть на корточки так, чтобы передние части стоп находились на земле, а колени были подняты вверх и касались груди; подбородок опирается на руки, локти упираются в землю. Эта поза успокаивает возбуждающие ветры, прекращает мысли желания и гнева и способствует крепкому здоровью. Она помогает полному появлению видений на внешнем плане и стабилизирует естественное состояние.

Поза Нирманакайи . В позе риши подошвы стоп помещаются на землю, руки обхватывают колени, согнутые и касающиеся груди. Голова слегка наклонена назад. Другой вариант: можно сесть, не скрещивая ноги, поддерживая шею руками, слегка наклонив голову назад. Цель этой позы — вызвать тепло и добиться постепенной остановки мыслей. Она также помогает развитию внешних видений, в то время как на внутреннем плане происходит развитие великих переживаний.

Не следует придерживаться поз слишком строго или выполнять их в напряжении, ощущая неудобство, но поза и не должна быть слишком расслабленной. Очень напряженное положение тела вызовет болезненность в мышцах, и это будет мешать медитации; слишком расслабленная поза не дает никакой пользы.

Есть также поза, напоминающая ходьбу утки боком, она полезна для начинающих,

к легким через затылочный проход над внешней частью мозга, и через него возникают видения Тогел. В обычных условиях он не используется, пока не оказывается открытым с помощью методов Тогел. В Трекчо используются еще обычные каналы глаз.

чтобы дать начало появлению видений. Практикующий ложится на правый бок, правый локоть упирается в землю, рука поддерживает подбородок. Левая рука лежит на бедре. Ноги лежат на земле одна на другой, колени слегка согнуты. Эта поза способствует введению ветра в центральный канал, и таким образом начинается образование необычных видений.

И, наконец, есть еще поза антилопы, объяснение которой не дается⁷².

Методы, относящиеся к речи

Цитата из “Такце Дронма (ртац тшад сгрон ма)” из “Жанг Жунг Ньенгью”: “Если ты не прекратишь разговаривать, ты не сможешь увидеть невыразимую природу, и ни единая часть природы не предстанет прямо перед тобой”.

Шардза комментирует, что ты должен говорить меньше и в конце концов прекратить все разговоры и пребывать в своей природе.

Методы, относящиеся к уму

Ум являет собой суть осознания в соответствии с пристальным взглядом глаз. Неподвижный взгляд, направленный в пространство прямо перед собой, делает движение ветров все более спокойным. С успокоением ветров единство будет все более углубляться.

Цитата из “Такце Дронма”: “Если ты не будешь строго следить за своим взглядом, осознание не проявится прямо”.

Второй метод, относящийся к органу зрения, стоящему у входных ворот

Второй метод относится к глазам. В обычном видении взгляд никак не помогает рождению мудрости. Поэтому ты должен удерживать особый взгляд в соответствии с позами тела.

Цитата из текста “Чудесные бусы из золота”: “В позе Дхармакайи взгляд должен быть направлен вверх, в позе Нирманакайи — вниз, а в позе Самбхогакайи — в сторону — вправо или влево”.⁷³

Таким образом, взгляд может быть трех видов, но главное — появление видений. Цитата из того же текста: “Полузакрыв глаза и не поддаваясь заблуждению⁷⁴, направь свой взгляд чуть ниже солнца на расстоянии, равном длине руки от локтя до пальцев. В этом состоит метод”.

Третий метод: объект видения

Третий метод относится к пространству. Забравшись на возвышенное место, достигнув полного покоя, направь свой взгляд в чистое и ясное небо. Смотри через глаза в ясное безоблачное небо — и там начнут появляться различные видения ясного света. Начинающие должны делать это на рассвете или на закате. Утром обратись лицом на запад, вечером — на восток и направь взгляд в ясное чистое небо. Цитата из “Тингшок (мтхинг шог)”: “Утром смотри на запад; вечером — на восток...”

Четвертый метод: замедление ветров и осознания

⁷² Комментарий Лопона: это очень сложная поза, при которой ноги согнуты, а руки, обращенные вверх, находятся на задней части шеи; эти техники используются для удержания концентрации и особенно для развития видений. В системе Бон все четыре класса тантры имеют также свои собственные позы тела.

⁷³ Комментарий Лопона: как и в случае с позами, взгляд должен удерживаться без излишнего напряжения, иначе возникает неудобство, и медитация будет нарушена. Главное — это контроль ума.

⁷⁴ “Не поддаваясь заблуждению” значит, что ум не следует за видением. Выполняй эту практику все больше и больше до тех пор, пока ты не сможешь смотреть таким образом на солнце непрерывно.

Четвертый метод включает в себя четыре стадии дыхания — вдох, небольшое добавление, задержка и выдох. Некоторые учителя говорят так, но они не знают на самом деле, каков должен быть здесь метод дыхания; в этом случае тебе не нужно как-либо менять процесс дыхания, пусть он будет обычным. Дышишь ты через нос или через рот, дыхание должно быть очень мягким, ибо тогда мысли и ум замедляются: ум можно легко заставить остановиться, если ветры не движутся.

Ум останавливается осознанием. Если ты удерживаешь ветер мягким, тогда дыхание, входящее и выходящее через нос и рот, становится спокойным, а когда оно становится спокойным, ум и ветер встречаются в канале в сердце. Поскольку нет никакого возбуждения, мысли не образуются, и ум естественным образом оказывается поглощенным естественной природой.

Четыре волшебных ветра помогают ему продвигаться

Существует четыре особых канала. Например, все ветры сотрясают и поднимают вселенную. Подобным образом существует четыре великих канала, и все видения ясности образуются и развиваются (поднимаются) в них.

Цитата из “Тигле Другпа (тхиг ле друг па)”: “Четыре вещи объединяются, образуя тело. Каналы, или вены, подобны сетям. В теле существует четыре особых канала активности. Первый именуется “великим золотым каналом” (ка ти гсер гьи ртса чен), второй — “нитьями белого шелка” (дар дкар снал ма), третий — “тонкой витой нитью” (пхра ла 'кхрул) и четвертый — “хрустальной трубкой” (шел буг кан)”.

Первый канал соединяет сердце с центральным каналом на уровне сердца. Внутри него находится сущностный ясный свет, и все отражения спонтанно существуют с миролюбивыми божествами. Отсюда он тянется к мозгу, где спонтанно обитают гневные божества. Также этот канал имеет ответвления, каждое из которых поддерживает видения тигле⁷⁵.

Второй канал, “нити белого шелка”, тонкий и белый. Он начинается на уровне сердца центрального канала и тянется вверх по позвоночнику, оставляя центральный канал у шеи. Отсюда он идет над внешней поверхностью мозга, где разделяется на два ответвления. Одна ветвь соединяется с каналом правого глаза, где она поддерживает все, что мы воспринимаем как внешнее видение; другая тянется к макушке головы, где она поддерживает появление великого осознания, свободного от мыслей. Когда видение становится совершенным, она поддерживает девять тигле, расположенных друг над другом внутри канала.

Третий канал, “тонкая витая нить”, начинается в центральном канале на уровне сердца, а затем опускается к основанию, прежде чем вновь подняться вверх через центр четырех колес (пупочная, сердечная, горловая и макушечная чакры), проходит над внешней поверхностью мозга к вратам левого глаза. Он поддерживает все видения естественного ясного света, сияющего прямо, непосредственно.

И, наконец, “хрустальная трубка” тянется от сердца к глазу. Она поддерживает растворение всех видений в их природе.

Мысли начинаются образовываться, когда единство на уровне сердца встречается с ветрами из канала, идущего из легких.

Четыре огня дают равное тепло

Здесь речь идет о четырех лампах — лампе воды, именуемой Гьянгжаг (ргьянг жагс чу'й сгрон ма); лампе пустой тигле (тхиг-ле стонг па'й сгрон ма); лампе чистой пустоты (дбьингс рнам даг ги сгрон ма) и лампе мудрости (шее раб ранг бьонг ги сгрон ма). Эти четыре лампы образуют видения мандал и формы всех божеств, и какие бы видения ни

⁷⁵ Комментарий Лопона относительно тигле: существует материальная тигле и естественная тигле; по-тибетски “естественная тигле” зйачит “пустае” (тхиг) “осознание” (ле), что на английский переводится как “капля”.

приходили, они все ясные. Какие бы видения ни возникали, все они в равной степени связаны с мудростью и созревaniem трех кай. Таким образом, как говорится в притче, великий огонь существования дает всем тепло в равной степени, а также дает плоды и листья на кустах. Это важное учение для глубокого проникновения в естественное состояние.

Цитата из “Ригпа Целванг (риг па ртсал дбанг)”⁷⁶: “Все четыре лампы являют собой важные внутренние учения”.

Комментарий относительно четырех ламп: прежде всего сохраняй позы тела и положение глаз, как описано выше. Первая лампа, лампа воды, появляется, когда взгляд направлен в ясное пространство и возникает ясный темно-голубой цвет⁷⁷. От нее тянутся цвета пяти видов света и лучи различной формы, что напоминает цветной рисунок на темно-голубом фоне шелковой парчи. Это начало появления видений, существующих спонтанно внутри сердца.

Цитата из “Текста о расплавленном золоте (гсер гьи цун ма)”: “Во внешнем пустом небе ты увидишь прямой ясный свет сердца белого, зеленого, красного, желтого, белого и дымчатого цветов”.

В этом учении говорится о небе — некоторые комментаторы считают, что речь идет об обычном безоблачном небе, но это неверно, поскольку обычное небо не имеет никакого отношения к практикующему⁷⁸. Небо является лишь основой видения; темно-голубой цвет, появляющийся перед практикующим, существует спонтанно в его природе, когда используется данный метод поз тела и положения глаз.

Цитата из текста “Чудесные бусы из золота”: “Во внешнее небо входит лампа внутреннего пространства”.

А вот другое объяснение относительно внешнего неба и внутреннего пространства. Обычно небо не является основой радужного видения Тхогей; оно просто превращается в радугу, поддерживаемое видениями практикующего. Однако из этого различия не следует делать вывод, что внешнее пространство и внутреннее пространство являются отличными друг от друга⁷⁹.

Вторая и третья лампы — это пустотная тигле и чистая пустота. Это можно проиллюстрировать озером и водой. Если ты бросишь камень в озеро, от него начнут расходиться круги ряби. Подобным образом рябь образуется и вокруг видения. Вначале они бесцветны, но затем появляются в пяти цветах. Это происходит благодаря очищению грубого ветра. Если ты всмотришься в видение, ты увидишь то, что внутри. Осознание становится более ясным, и внезапно исчезают все объекты и субъекты — не за что цепляться — лишь чистое проявление. Это есть лампа мудрости⁸⁰.

⁷⁶ Раздел об учении и посвящении одной из глав “Жанг Жунг Ньенгью”.

⁷⁷ Комментарий Лопона: это тот цвет, который вы видите, когда смотрите неотрывно в сторону неба и замечаете темный цвет между горами и небом. Вначале вы увидите темно-голубой цвет, намного темнее, чем в других местах; это означает, что видения начинаются. Это напоминает тот момент, когда начинается фильм и экран темнеет.

⁷⁸ Комментарий Лопона: появляется это видение — первое темно-голубое видение — иди нет, зависит от качества выполняемой практики. Оно может появиться в небе, но в большой степени оно относится к самому практикующему.

⁷⁹ Лопон комментирует, что когда практикующий выполняет эту практику, ему кажется, будто бы пространство меняется, но обычно пространство не является основой этих видений. Они исходят изнутри.

⁸⁰ Комментарий Лопона: здесь нет привязанности или фокусировки — это очень ясно для вас. Это природа Тречхо, неделимая природа, недualityность. Это видение Тречхо естественной природы.

Без практик Тречхо Тхогей не работает никак; без Тречхо Тхогей не даст нужного эффекта. Поэтому вам не следует практиковать лишь Тхогей — его следует практиковать вместе с Тречхо. Если вы откажетесь от идеи Тречхо, видения Тхогей будут иметь не больше значения, чем просмотр телепередач — лучше уж пойти в кино!

Четвертая лампа именуется “лампой мудрости”. Она объясняется как отсутствие привязанности к объектам — все оставляется так, как есть⁸¹. Если тебе удалось стабилизировать свой свет, оставаясь в естественном состоянии, ты добьешься развития очень точного и ясного знания. Это знание намного более ясное, чем то, которое обретается посредством изучения. И действительно, все, что ты говоришь или чему учишь, приходит без процесса размышления или изучения — все приходит автоматически. Все является совершенным и точным. Это именуется цал (энергией) этой природы.

Ясность имеет вид жемчужин и золотых нитей; природа являет собой мудрость, и подобные формы являют собой цал мудрости. Какие бы видения у вас ни возникали, они все имеют одру природу и восходят к одной истине. Различаются они лишь по названиям.

Они пребывают в золотой земле, и восемь ясных зеркал украшают тело

Это означает, что основная пустотная природа является тем местом, откуда исходят и куда возвращаются все видения, оба аспекта находятся в единстве. Пространство темно-голубое. Из этого темно-голубого пространства вырастают и проявляются пять цветов. Истинная сущность осознания находится внутри сердца, но формы и цвета возникают подобно бусинам малы через глаза⁸². Когда ты концентрируешься на солнечном свете, ты видишь нити, которые первоначально имеют черный или белый цвет. Два типа осознания — это осознание природы (естественное состояние) и осознание ясности (видения)⁸³. В земле все золотое, нельзя найти там камней — одно лишь золото. Точно. так же, если все видится как отражения, исходящие из естественного состояния или уходящие в него, тогда все видения воспринимаются как пустотная природа, единство⁸⁴. Все видения — это то, что существует спонтанно в единстве. Когда практикуются эти методы, видения начинают являться практикующему.

Четыре великие реки распространяют его заслуги и волшебство

Под этими четырьмя великими реками подразумеваются четыре видения.

Цитата из “Тродрел Ригнай Целванг (спрос брал риг па’й ртсал дбанг)” , первоначального текста “Жанг Жунг Ньенгью”: “Первое видение — это прямое видение, возникающее из пустоты. Затем — видение, которое относится к развитию, затем — видение, которое является завершенным, и, наконец, видение, которое растворяется обратно в пустоте”⁸⁵.

Это лишь показатель того, насколько интенсивно ты выполнял практику; их не следует сравнивать с бхуми. Путь накопления подобен хождению, в то время как это подобно полетам

Видения могут случиться, но если нет понимания иллюзии, эти видения не имеют ценности. Любой может посмотреть на солнце и иметь видения и т. д., но в этом нет никакого смысла.

⁸¹ Комментарий Лопона: это опять же Тречхо. Однако, хотя в Дзогчен звуки, лучи и свет существуют спонтанно, если вы практикуете лишь Тречхо, тогда то, что существует спонтанно, не сможет явиться вам. Поэтому Тхогей так сильно ускоряет процесс освобождения от заблуждения, ибо то, что существует спонтанно, явится вам. Но идея Тхогей не отлична от идеи Тречхо.

⁸² Обычные глаза не видят ничего; видение возникает из единства.

⁸³ Комментарий Лопона: оба эти типа осознания имеют одну природу, но когда вы пребываете в состоянии единства, такое присутствие именуется осознанием природы, когда же вы практикуете Тхогей и возникают видения, это именуется осознанием ясности. Различны лишь названия.

⁸⁴ Нет ничего, что можно было бы взять или устранить, все имеет одну природу.

⁸⁵ Комментарий Лопона: эти четыре стадии не нарастающие или прогрессирующие, как Праджняпарамита или тантрические учения, состоящие из четырех путей и начинающиеся с устранения затуманности и т. д. Здесь эти видения являют собой просто отражение того, насколько интенсивна была ваша практика; нет смысла в очищении или развитии противоядия от затуманности.

в небе.

Первое видение — прямое видение, возникающее из пустоты. Четыре метода практики (тела, речи, ума и взгляда) уже были упомянуты выше. Если ты используешь эти методы, то из сердечной чакры, где находится сущность Будды (естественное состояние), начнут возникать видения. Когда ты станешь применять эти четыре метода, ты начнешь видеть радуги и тигле, и оттуда начнутся видения. Вначале будет много тигле, иногда расположенные друг на друге, подобно бусам, иногда — бок о бок и в постоянном движении; иногда ясные, иногда — не такие ясные. Источник видений можно сравнить с солнцем и его лучами — единство являет собой реальную природу, но она не выразима словами. Видения подобны лучам, являющимся практикующему, но не через обычные органы чувственного восприятия. Они именуется тигле свастики. Они подобны зеркалу и твоему лицу — твое лицо отражается в зеркале, но ты не можешь провести различие между зеркалом и своим отражением — оба они являются одним. Точно так же, когда ты имеешь видения, ты не можешь отделить их от единого. Ты должен понять это.

Если ты не поймешь этого, ты будешь рассматривать отражения как объекты, а себя — как наблюдающего субъекта. Наблюдающий и наблюдаемое соединены мыслью, что является ошибкой цепляющейся мысли. Данный метод выполнения практики дает освобождение всем этим видениям. Признаком этого является то, что они видятся в форме очень мелких бусин (тигле), движущихся под углом, что создает многообразие рисунков. По углам расположены маленькие и мелкие тигле.

Эти видения связаны с ветрами, поэтому они постоянно движутся. Однако ты не должен ни следовать этим видениям, ни уделять им слишком много внимания, либо вообще интересоваться ими. Это значит, что, какие бы видения или тигле не возникали, тебе следует только наблюдать за видениями, не следуя им. Ты должен оставаться в естественном состоянии, не заботясь о том, какие видения возникают.

Цитата из *“Тогбен (тхог 'бебс)”* : “Существует два метода, которые следует использовать вместе — днем и при дневном свете используй солнце и огненный кристалл (увеличительное стекло), ночью используй лунный свет и водный естественный кристалл. Ранним утром и поздним вечером используй свет масляных ламп. Какой бы свет ты ни использовал, не следует прямо смотреть на него. Видения станут более яркими, ясными и устойчивыми. Твое осознание будет становиться все более и более устойчивым, а это значит, что твой ум и ветры все больше и больше успокаиваются. И тогда начнут развиваться переживания. Внезапно без какого-либо обучения ты обретишь знание иного рода. Одна треть мудрости будет твоей. Если в течение этого периода тебя потревожит смерть, ты будешь рожден в *Рангжин Трулна (ранг бжин спрул па)*, сферах промежуточного состояния, возникающих магическим путем”.

Цитата из *“Тагдронма (рпагс сгрон ма)”*: “То, что именуется пустотным, исходит с уровня бровей; если ты умер, то попадешь в сферы магического происхождения”.

Это относится не только к видениям естественного состояния, но и к практике осознания. Поэтому появляются такого рода знаки.

Цитата из *“Тагдронбу (рпагс сгронг бу)”* : “Слившись с пустотой и осознанием, ты будешь рожден в сферах магического происхождения”.

Второе видение — развивающееся видение. Когда возникает первое видение, ты продолжаешь выполнять практику, и затем происходит объединение природы. На этой первой стадии, если ты выполняешь практику данным образом, видения возникают, но они неравномерны — иногда яркие и ясные, иногда смутные, но они становятся все более устойчивыми.

Теперь же, на второй стадии, происходит единение. Оно именуется “отделением от брови”.

Это символизирует пять мудростей, проявляющихся в виде пятицветных лучей, вырывающихся прямо вверх из *i* бровей. Они также расширяются в сторону, и иногда могут

даже принимать форму треугольника. Они уже являются намного более развитыми, чем ранее, и видятся огромными, как вся страна. Они прозрачны подобно сетям и содержат, гирлянды цветов, свастики, драгоценные камни, дворцы и мандалы. Могут возникать самые разнообразие формы. Это именуется “Пространственными видениями, являющимися в небе”. Можно увидеть также ступу, стрелы и множество других форм. Это уже заключительная стадия почти совершенных видений. Между видениями можно видеть большие тигле размером со щиты; они круглые и содержат пять цветов⁸⁶.

Это именуется “составлением сущности осознания”.

Все звезды и планеты ярко сияют на его груди

Объяснение этой фразы дано в комментариях к видениям, изложенным выше. С ростом практики все эти видения становятся все более устойчивыми. Вначале они проносятся мимо подобно соколу, пролетающему по небу; на второй стадии они подобны оленю, пробегающему по горам, на третьей — шаране (медленно передвигающееся мифологическое животное); на четвертой стадии они уже совсем медленные и мягкие подобно пчелам, собирающим пыльцу с цветов. Устойчивость зависит от того, как долго ты выполнял практику: устойчивость видений соответствует устойчивости твоего осознания.

На конечной стадии видения огромны, как вселенная, и устойчивы; устойчиво и осознание. С появлением этих видений можно также использовать техники для изменения взгляда в соответствии с тем, как эти видения возникают.

Цитата из “*Жанг Жунг Ньенгью*”: “Когда видения белы и имеют форму полукруга, ты должен направить максимально устойчивый взгляд вверх. Когда цвета находятся вверху и справа и все становится красным — тебе следует перевести взгляд вниз. Когда видения приобретают квадратную форму и желтый цвет, направь взгляд вправо. Если же они зеленого цвета и круглые, смотри влево. Если форма их треугольная, а цвет голубой, взгляд следует направить прямо перед собой”.

Это лишь общие указания — видения меняются так часто, что следует обучаться всему этому опытным путем.

Если, несмотря на то что ты выполняешь практику, видения не развиваются вовсе, иногда может быть полезным нажать на глаза и задержать дыхание. Затем резко открой глаза и выдохни — и видения возникнут на какое-то время. Данный метод может пригодиться в самом начале⁸⁷. После исчезновения видений тебе следует лишь оставаться в естественном состоянии, не допуская никаких отвлечений. Иногда, если тебе не удастся контролировать свои мысли, попробуй прекратить практику на некоторое время и мягко успокоить дыхание.

Взгляд также помогает достичь успокоения мыслей. Если ты пребываешь в естественном состоянии, твое созерцание свободно от иллюзий, поэтому независимо от того, развиваются видения или нет, ум должен всегда оставаться в созерцании естественного состояния. Взгляд может помочь войти в естественное состояние, но главным ключом является ум⁸⁸.

⁸⁶ Комментарий Лопона: эти видения могут возникать внутри тигле или вне их; тигле могут также являться сами по себе.

⁸⁷ Комментарий Лопона: эта техника является лишь временной мерой. Если вы не развиваете эти видения, но лишь пребываете в естественном состоянии, ваше развитие не будет быстрым; и наоборот — если вы не практикуете естественное состояние, вы можете иметь какие-то видения, но они еще не свободны. Если же видения отвлекают вас от пребывания в естественном состоянии, это опять же неверно.

Если вы постоянно пребываете в естественном состоянии, не имея видений, тогда у вас нет понимания иллюзорного видения, поэтому вам необходимы обе техники. Это не игра, в которую вы играете просто ради интереса; не следует, однако, и привязываться к этим видениям и цепляться за них. Они необходимы для практики. То же относится и к темному ритриту: у вас могут быть интересные переживания, но сами по себе они смысла не имеют.

⁸⁸ Комментарий Лопона: вы должны на практике определить, что работает именно для вас — в конце концов

Важно, чтобы твой взгляд был направлен в пространство, а ты оставался в состоянии осознания с успокоенным дыханием, ни на что не отвлекаясь⁸⁹.

В “*Жанг Жунг Ньенгью*” дается три техники — взгляд темноты, пространства и света. Описание первой не включено в данный текст, который упоминает лишь о взглядах пространства и света. Практика темноты имеет целью стабилизировать, состояние осознания и используется для начального развития видений.

Вначале видения возникают изнутри тигле, так что появляется только верхняя или нижняя половина, и неотчетливо. В это время тебе следует продолжать удерживать взгляд прямо перед собой в естественном состоянии⁹⁰.

В общих чертах это так, но есть и другие замечания. Если ты умираешь, находясь на стадии “объединения четырех видений мудрости”, то подобным образом в промежуточном состоянии будет существовать четыре видения мудрости. И тогда ты достигнешь реализации и получишь освобождение. Если ты умираешь в то время, когда в твоих видениях присутствуют треугольные формы, тогда в промежуточном состоянии ты достигнешь освобождения. Если во время твоей смерти видения имеют круглую форму и напоминают четырехлепестковые цветы, ты достигнешь ясного видения в первом бардо промежуточного состояния. И, наконец, если все цвета и формы получают свое завершение во время твоей смерти, тогда, находясь в промежуточном состоянии, ты постигнешь, чем являются все видения до бардо рождения (бардо сипай; срид па'й бар до), и ты достигнешь освобождения⁹¹.

Когда тигле становятся размером со щиты и обретают круглую форму, то это значит, что видения достигли конечной стадии. Больше они не увеличиваются. Каждое содержит пять цветов по внешнему краю с мандалами божеств с супругами и различного рода спутниками внутри. Это почти конечное видение.

Третье видение. Теперь возникает завершенное видение. Все эти видения спонтанно существуют в пределах естественного состояния, и, поскольку ты использовал методы для того, чтобы развить их, видения начинают являться тебе. Они приходят не откуда-то снаружи. Когда видения достигнут своего завершения, появятся миролюбивые и гневные божества — не в виде изваяний, а непосредственно из естественного состояния в формах Самбхогакайи и Нирманакайи. Каждое божество будет иметь тридцать два особых знака и восемьдесят один дополнительный. Они возникают по той причине, что практикующий достиг завершения видения. Лишь благодаря методам Тхогей и Тречхо, без какой-либо визуализации или мантры являются божества; поэтому это высшая практика.

Как бы ни именовались эти видения, их природой является единство. Они становятся видимыми, хотя существуют спонтанно. Это ты вошел в естественное состояние, не они. Тебя не должны ограничивать никакие видения. В одиночестве или парами, миролюбивые

именно вы должны войти в естественное состояние.

⁸⁹ Комментарий Лопона: это основное общее указание. Если вы пребываете в естественном состоянии, то видения начинают являться вам. Не следуйте за видениями. Они не должны отвлекать вас.

⁹⁰ Комментарий Лопона: если вы попытаетесь увидеть другую половину — все исчезнет, ничего не останется. Лучше не делать попыток увидеть что-либо. Если вы будете пребывать в естественном состоянии, они придут естественным путем, ибо это их источник. Если же вы захотите увидеть больше и попытаетесь сконцентрироваться на них — они исчезнут. Они не являются объектами наблюдения.

⁹¹ Комментарий Лопона: это комментарий к тексту “Жанг Жунг Ньенгью”, озаглавленному “Шесть ламп”. Если вы умрете в это время, вы будете освобождены в промежуточном состоянии, поскольку в начале бардо видения начинаются так же, как в этой практике. Если вы достигнете осознания того, что эти видения возникают спонтанно из естественного состояния, тогда вы будете освобождены, поскольку вы не будете цепляться за них как за реальные. Объяснение этому дается в книге 4 данного текста.

или гневные, дакини — они являются потому, что ты практиковал единство и достиг стабильности и ясности.

Поэтому эти видения являются тебе. В них могут присутствовать свита и спутники божеств, мандалы и т. д. с украшениями и орнаментом. Они появляются естественным путем, поскольку все существует спонтанно. Ты не делал ничего особенного, ты просто использовал методы.

Цитата из *“Тогбен”*: “Знаками являются лучи ясности и украшения образов”.

Пять ярких ламп сияют из макушки

Когда возникают завершённые видения, пять мудростей являются практикующему непосредственно. Одновременно все видения смешиваются с внешним видением. Реальное видение смешивается с внешним, и для тебя это становится одним и тем же — материальные вещи смешиваются с твоим видением. И в то же время все видения освобождаются сами по себе. Таким образом тебе является “пустотная мудрость” — и, что бы ты ни видел, появляется мудрость. Не имеет значения, видишь ты друзей или врагов — в твоём видении все освобождается. Видения оказываются полностью смешанными. Все обычные жизненные видения воспринимаются как миры Будды и пять семей Будды. Ты можешь видеть, как из твоей груди исходят пятицветные лучи, соединяющие тебя с этими божествами. Из твоих бровей также исходят лучи с тигле между ними, становясь подобными мандалам восьмидесяти шести гневных божеств; а внутри сердца находятся сорок пять миролюбивых божеств, которые ты можешь видеть.

Каналы становятся полностью очищенными, и через них являются божества и другие существа. И в это время все обычные мысли, которые смешаны с неведением, полностью очищаются и освобождаются. Мудрость и осознание являются непосредственно.

В это время ты можешь концентрировать свое внимание на камнях и сдвигать их, если пожелаешь. Твой ум может ч. делать отпечатки в камнях. Привязанность к материальному телу отсутствует. Практикующий также обретает шесть видов ясного голоса и может видеть все горы в виде рая, где обитают божества. Ты можешь получить от них учения, и ты обретаешь огромные знания без всякого изучения.

Поскольку материальное тело и каналы освобождаются, материальные вещи начинают исчезать. Связи между умом и физическим телом больше не существует, поэтому физическое тело начинает исчезать. Ты можешь видеть и самсару, и нирвану. Ты можешь видеть самсару, понимая, что это не твоя кармическая причина, и ты можешь видеть нирвану и то, что ты связан с ней.

Все кармические причины и следы исчезают подобно падающим звездам, растворяющимся в пространстве. И в это время все три кайи получают свое завершение.

Три буквы прочно сидят в его уме

Все видения и Нирманакайи, содержащие знания и очищение, являются практикующему. И это есть результат практики Дзогчен. Ни одна из других школ не может достичь этого. Практика, видение и использование всех трех кай — все это характерно исключительно для Дзогчен; поэтому Дзогчен является самым эзотерическим путем. В практике восьми путей реализация трех кай происходит после завершения пути (в промежуточном состоянии). Здесь они достигаются уже в этой жизни, поэтому можно выполнять практику и получать учения прямо от них.

Некоторые мастера утверждают, что все эти видения являются иллюзией. А некоторые заявляют, что это конечная истина. Согласно данному тексту и моему замыслу, нельзя утверждать ни то, что это иллюзия, ни то, что это истина. То, что является, есть то, что спонтанно существует; нельзя сказать, что это истинно или ложно. Практикующему естественное состояние является спонтанно, но видения не являются ни внешними, ни материальными. Тот, кто достиг этого состояния, на собственном опыте убеждается в том, что все видения в естественном состоянии освобождаются.

Четвертое видение. Четвертое видение являет собой завершающую стадию

естественных видений. Здесь уже в зависимости от используемых тобой методов видения естественного состояния являются полностью развитыми. Они подобны полной луне. Точно так же, как полная луна начинает убывать, убывают и видения. Они снова уменьшаются до размера тигле, и тигле растворяется в естественном состоянии, так что ничего, кроме единства, не остается. Поэтому оно именуется “завершенным”. Видение остается в естественном состоянии как конечная истина подобно тому, как в тридцатый день лунного месяца по тибетскому календарю ты не можешь видеть на небе никакой луны⁹².

Видения могут быть больше или меньше в зависимости от самого практикующего. А естественное состояние не велико и не мало — оно всегда обладает одной и той же природой и не имеет ни размера, ни цвета.

Существуют два пути наступления этой завершающей стадии — постепенный и внезапный. В первом случае видения становятся полными и затем постепенно уменьшаются. Практикующий здесь раскрывает четыре лампы одну за другой, и затем видения постепенно исчезают.

Хотя это бывает довольно редко, есть практикующие, которые еще в прошлой жизни освободились от необходимости выполнять практику, и у них видения начинаются внезапно и так же внезапно прекращаются.

После того как видения оказываются завершенными, все аспекты переживания растворяются — не только те видения, которые ты имеешь, но и обычное видение, тело и ум, органы чувств и сознание. Все растворяется в твоей природе, поскольку все аспекты были полностью очищены⁹³.

Пытаясь найти что-либо в качестве реликвий, он обнаружил несколько прядей волос и девятнадцать ногтей, но двадцатый ему не удалось найти. В это время ближайший ученик Дава отсутствовал, и когда он услышал о случившемся, он сразу же отправился на место, где исчез Дава, и, обыскав его, нашел недостающий ноготь. И по сей день его можно увидеть в Деге.

Когда Шардза умер в 1935 году, он оставил после себя тело размером не более чем блюдо. Частичной реабсорбции (поглощения) тела достигли также его племянник и его преемник.

Самый последний подобный случай связан с четырьмя учениками, один из которых был личным другом Лопона, который в 1950-х годах выполнял практику с одним из ближайших учеников Шардзы. С приходом культурной революции Они подверглись преследованиям

⁹² Комментарий Лопона: они исходят из естественного состояния и возвращаются обратно к тому же источнику.

⁹³ (35) Комментарий Лопона: поэтому после обретения тела света ('джа' лус) остаются ногти и волосы — вы обрезаете их и вам не больно, что указывает на то, что они находятся вне связи с природой. Остаются двадцать ногтей и пряди волос.

Один из мастеров Шардзы, Дава Драгпа (зла ба грагс па) достиг полной реабсорбции (поглощения) своего тела в 1932 году. Он попросил своих учеников соорудить хижину, чтобы он мог обрести радужное тело, а также держать в секрете место своего пребывания, особенно от своего влиятельного брата, который жил на расстоянии одного дня ходьбы, чтобы никто не мог помешать ему. Ученики соорудили хижину, оставив небольшое отверстие, но через несколько дней и оно было полностью закрыто. Перед тем как войти в хижину, Дава лишь выпил немного молока, после этого он не принимал совсем никакой пищи. Говорят, что еще до того, как он вошел в эту хижину, он иногда делался полностью невидимым для глаз своих учеников. После того как он вошел в хижину, ученики слышали вокруг нее песнопения, мантры и видели радуги необычайной формы, включая квадратные и очень маленькие. Через неделю они рассказали обо всем брату, который очень расстроился, что ему ничего не сообщили раньше. Он быстро направился к месту, где находилась хижина, и, поколотив учеников, стал разрушать ее. Это случилось через девять дней после того, как Дава Драгпа вошел в нее. Когда его брат заглянул внутрь, ему показалось, что там сидит Дава, и он воскликнул: “Все говорят, что ты мертв, и ты не мертв!” И он стал трясти облачение, но в нем никого не было, была лишь пустая одежда, которую когда-то носил Дава, и которая упала на землю.

вместе со всеми монахами; один из них умер в тот период и достиг частичной абсорбции (поглощения) элементов своего тела. Двое других продолжали жить и после смерти Мао. Один из них передавал учения многим людям во время последовавшего периода религиозной либерализации, и когда в 1983 году он умер, он также почти полностью исчез. Двое монахов, проживающих в Катманду, присутствовали тогда при этом событии (описание дается в Приложении 1 данной книги).

Частичная реабсорбция тела является просто результатом достижения определенной стадии практики в конце жизни.

Почему же все внешние видения растворяются? Причина кроется в процессе осознания, которое генерируется в сердце благодаря появлению ветров из канала, идущего из легких. В конце видений этот канал оказывается полностью отсоединенным, и таким образом естественное состояние становится завершенным и чистым⁹⁴.

Поэтому все видения растворяются, и эта природа возвращается к истинному конечному источнику⁹⁵. Если конечная природа не достигнута, остается маленькое тело, поскольку не все видения оказались растворенными.

Два результата

В этот период практикующий получает два вида вещей. Во-первых, он получает “Свободное Рождение” (объяснение этому дается ниже) и помогает другим существам. Видения начинают растворяться, и когда практикующий смотрит на пальцы своих рук, он видит, что они окутаны светом. Когда практикующий концентрируется на этом свете и остается в состоянии медитации, тело исчезает, и он видит вселенную в виде отражения луны в воде. Практикующий может также посмотреть на свое тело и увидеть, что оно также подобно отражению в зеркале. Это именуется “Великим Переносом”. Практикующий становится членом преемственной цепи тех, кто осуществил Великий Перенос, как первые двадцать четыре мастера цепи преемственности Дзогчен⁹⁶. Он теперь принадлежит их содружеству. И когда он обретает тело подобное этому, нечистые глаза видят его как обычного человека, но он обладает телом света (отсюда “свободное рождение”). В его теле нет ничего материального. Оно может полностью исчезать или проходить через плотные стены и летать по воздуху. В качестве примера можно назвать Тапих-ритсу, который поиле обретения радужного тела мог принимать любую форму в любое время. В “*Жанг Жунг Ньенгью*” рассказывается, как он явился одному богатому человеку в виде слуги. Этот богатый был покровителем и благодетелем Нангджера Лопо, который медитировал неподалеку. Через некоторое время они поняли, что слуга являл собой эманацию, и Тапихритса начал обучать и

⁹⁴ Комментарий Лопона: начало этого процесса можно сравнить с путешествием по Ла-Маншу, на этой же стадии путешественник достигает открытого океана, и берег больше не виден ему.

⁹⁵ Комментарий Лопона: не надо думать, что все внешние видения исчезли и практикующий не может видеть никого или ничего. То видение, которое растворяется, связано с личными кармическими следами человека, т. е. практикующий может видеть другие существа и вещи, являющиеся частью общих кармических следов, а не его собственных. Никакие мысли не могут ввести в заблуждение; если бы человек посмотрел в зеркало, он был бы невидим. И на самом деле, другие люди иногда могут видеть практикующего, иногда — нет. Это зависит от степени погружения в естественное состояние.

⁹⁶ Имеется в виду преемственная цепь Жанг Жунг Ньенгью, учение которой передавалось изустно от мастера ученику в течение двадцати четырех поколений. При этом все держатели цепи преемственности получали Великий Перенос. Двадцать пятый мастер, Тапихритса (та пи хри тса), в восьмом веке попросил своего ученика Нангджера Лопо (снанг жер лод по) сделать запись об этом. И в последующей цепи преемственности было сделано много записей о других радужных телах. Цепь эта остается неразрывной и по сей день.

богатого покровителя, и Нангджера Лопо, явившись в кристалльной форме Дхармакайи.

В качестве другого примера можно привести Лунгбона Ланьена (*лунг бон лха гньен*), жившего в двенадцатом веке в провинции Цонг и на протяжении долгого времени молившегося о том, чтобы встретиться с Цеванг Ригдзином (*тше дбанг риг'дзин*). И однажды Цеванг Ригдзин явился ему и выразил согласие обучать его. Как видим, не один человек получил эти учения, включающие в себя *Дзогичен Намкха Трулдо*, цитируемый выше.

Практикующий может встретить обычного человека, разговаривать с ним и при этом исчезать и вновь появляться в любое время. В то же самое время он может также оказывать помощь существам всех шести сфер. Если связи уже установлены, практикующий может внедрять свой ум в ум ученика, таким образом изменяя его. Постепенно ученики сами будут выполнять практику и обретать собственные радужные тела. Это является первым результатом⁹⁷.

Второй результат именуется “Обретением Свободного Входа”. Это значит, что если практикующий имеет телесную форму, не обладающую достаточной силой для оказания помощи существам, то, когда он видит свои пальцы, обрамленные светом, ему нет необходимости концентрироваться на них. Практикующий просто продолжает пребывать в состоянии единства. Вскоре после этого практикующий исчезнет полностью, и для него все также исчезнет. Существует лишь единство. Это носит название: “Все видения возвращаются к естественному состоянию”⁹⁸.

И тогда практикующий исчезает и обретает радужное тело — и вместе с Буддами оказывает помощь существам до самого конца самсары. Объяснение этому дается в тексте “Сокровище Пустоты”, написанном Шардзой, где все это описывается очень подробно⁹⁹.

Царицы четырех времен года поддерживают его

Имеется в виду, что все четыре опоры находятся у него под боком. Их описание дается в следующем тексте.

Цитата из “Текста о расплавленном золоте (*гсер гьи жун ма*)”: “Существует четыре опоры. Первая — это три неподвижные основы; вторая — три стабильности; третья подобна скреплению гвоздями трех квитанций и четвертая — это появление знаков освобождения и четырех удовлетворений”.

Первая опора — это три неподвижные основы. Во-первых, это означает сохранение максимально устойчивой позы тела, с тем чтобы все твои каналы и ветры достигли покоя. Во-вторых, необходимо не перемещать взгляд, что позволяет видениям развиваться быстрее. И в-третьих — удерживать ум в естественном состоянии, воздерживаясь от разговоров, что делает единство более устойчивым.

Вторая опора — это три стабильности. Первая стабильность состоит в том, что тело твое находится вне всякой активности; вторая — в том, что если ты пребываешь в покое, вне активности, то все твои ветры успокаиваются и сами собой освобождаются. Когда ветры успокаиваются, никакие мысли не тревожат ум. И в-третьих, если ветры не возбуждаются мыслями, все видения устойчивы и быстро достигают полного развития и завершения.

⁹⁷ Комментарий Лопона: в наши дни такие случаи стали более редкими. Сейчас между людьми нет таких связей, то есть для того, чтобы это произошло, со стороны практикующего должна быть кармическая причина, а со стороны мастера — обязанность.

⁹⁸ Комментарий Лопона: объяснение иногда дается в виде аналогии с изображением, помещенным в сосуд для подношений. Вы не можете видеть изображение снаружи сосуда, несмотря на то что оно находится внутри него. Подобным образом, хотя видения растворяются, нечто все же присутствует; практикующий существует спонтанно в единстве. Хотя эта аналогия часто используется, она может ввести в заблуждение — следует помнить, что для единства нет понятий ни “внутри”, ни “снаружи”.

⁹⁹ Шардза был очень плодотворным автором. Ему принадлежат четырнадцать книг, каждая из которых содержит свыше трехсот страниц.

Третья опора подобна скреплению гвоздями трех квитанций. В это время знаки того, насколько интенсивно ты выполнял практику, подходят к трем вратам тела, речи и ума. На то, каковы твои достижения, указывают также твои сны. Первые знаки подходят к вратам тела. Ощущение будет подобно тому, как если посадить черепаху, неподвижную в своем панцире, на блюдо. Если ты проделаешь это с телом, каналы и ветры достигнут покоя — это естественная система. Бели Великое Совершенство не прекращает действие¹⁰⁰, лампы устойчивы, будто закреплены гвоздями. Таким образом, если ты исполнишь это, то все действия тела будут освобождены, а без активности единство и осознание становятся более ясными. Эта часть относится к телу.

Вторые врата — это речь; это подобно непрекращающемуся барабанному бою. Если ты не прекратишь говорить, ум войдет в каналы и будет мешать твоему пребыванию в естественном состоянии. Если ты прекратишь говорить, никакие ветры не смогут пройти через каналы, и невыразимое естественное состояние будет становиться все яснее и устойчивее. Ты будешь более устойчив в единстве и осознании.

Третьими вратами является ум; он подобен птице, попавшей в ловушку. Когда все мысли и действия естественным образом освобождаются, единство и осознание становятся ясными и устойчивыми. Это делает все видения чистыми, без каких-либо примесей. Нечистые видения исчезают, а чистые видения становятся устойчивыми и ясными.

Во время развития видений практикующий подобен очень больному человеку, который забыл о всяком чувстве стыда перед другими. Практикующий, который получает этот знак, более не заботится о том, вымыт он или нет — он равнодушен к своей внешности. Таким образом, ему все безразлично. Причина этого в том, что ветры помещены в центральный канал, и все находится под контролем естественного состояния. Весь обусловленный мир, связанный мыслями, не имеет больше значения. Все мысли помещены в естественное состояние. Это именуется “Оставить тело без действия”. Вскоре после этого тело практикующего будет освобождено в естественном состоянии, и все три кайи проявятся через мудрость естественного состояния.

Второе, речь практикующего подобна речи сумасшедшего, но ему все равно. Практикующий освободил все мысли и более не связан ими, поэтому и речь его не связана более. Таким образом гвоздь невыразимого “забывается” в речь. Для такого практикующего осознание и единство являются очень ясными, и он полностью контролируется ими. Нет никакой мысли о том, что думают другие.

Третье, ум практикующего подобен уму человека, принявшего яд — он не контролирует ничего. Практикующий сам находится под полным контролем своего осознания, и все происходит спонтанно, без какого-либо планирования. Все мысли освобождаются сами по себе. Это гвоздь без мыслей, который “вбивается” в мысли.

Четвертая опора — знаки освобождения. Знаки освобождения даются в двух частях. Первое — это время завершения, когда видения становятся завершенными. Все вещи освобождаются, и все видения обретают законченность. Подобно слону, попавшему в грязь посреди рисового поля, они выберутся сами по себе! Практикующему не нужна никакая особая практика. Это именуется “непрерывностью”.

Результатом этого будет то, что все действия будут находиться под мудрым контролем, и, что бы практикующий ни произносил, для слышащих его голос это будет звучать очень приятно и сладко. Речь находится под контролем сознания, и автоматически возникает сострадание. Все, что он говорит, становится учением, которое будет ясным и глубоким. Ум подобен человеку, когда-то переболевшему оспой — после выздоровления болезнь уже никогда не возвращается. Точно так же, когда практикующий добился освобождения всех мыслей, мысли, ведущие к заблуждению, уже никогда не возникают снова. Практикующий

¹⁰⁰ То есть, если тело устойчиво и не двигается, естественно, что и лампы не будут двигаться.

находится под контролем мудрости и осознания. Этот знак именуется так: “гвозди без мыслей, “вбиваемые” в мысли-воспоминания”¹⁰¹.

Второй знак освобождения можно разделить на четыре аспекта. Здесь все побеждено. Все видения побеждены, и тело практикующего в этот период подобно труп. Ему все безразлично — какую пищу он принимает или что происходит вокруг, ибо это лишь ощущения тела. Это значит, что ум полностью освобожден и находится в ясности и единстве. Практикующий свободен от какого бы то ни было страха; таким образом “не ведая страха, гвоздь вбивается без какого-либо фокусирования”. Например, если практикующий окажется окруженным врагами, никакого страха он не испытает. Это признак того, что все мысли достигли освобождения в неизменном единстве.

Речь практикующего подобна эху в горах, что бы ни говорили другие, он лишь повторяет, ибо нет никаких планов говорить что-либо. Этот знак указывает на то, что все слогги, которые обычно находятся в каналах, освобождаются в единстве, и таким образом “гвоздь невыразимого пригвоздил все мысли”, и все становится ярким, ясным и естественным. Ум практикующего подобен туману, рассеивающемуся в пространстве — нет никаких следов того, где он растворился или куда он исчез. Остаются лишь единство и освобожденная мудрость, свободная от заблуждения. И мудрость эта ярко сияет практикующему.

Эти знаки являются практикующему, достигшему видений. Практикующий получил четыре посвящения: для четырех знаков тела — четыре посвящения основы; затем четыре посвящения пути; и, наконец, в уме своем он получил четыре посвящения плода. Это является знаком освобождения.

Определение степени достигнутого посредством снов

Достижения обретаются в соответствии с решимостью практикующего выполнять практику. Лучший практикующий прекращает все сновидения, он относится к ним с безразличием и не использует их для обучения. Сны просто освобождаются в ясном свете. И это является признаком того, что практикующий обретет радужное тело уже в этой жизни. Практикующий второго уровня способностей распознает видения во сне как сновидения и контролирует их; если он способен осуществить это, то освобождение будет достигнуто в промежуточном состоянии. Практикующий третьего уровня способностей добился прекращения всех негативных кармических причин и всегда видит хорошие сны. Он будет рожден в сферах магического порождения¹⁰².

Цитата из “Текста о расплавленном золоте”: “Практикующий получает посвящение в силу видений. Благодаря этому все видения вторичных причин становятся опорой для практики. Также он получает посвящение в силу тела. Посредством этого все материальные вещи исчезают, и остается лишь ясный свет. Получает он и посвящение в силу тайного ума и ветра. Через это все мысли освобождаются в естественном состоянии”.

Четыре удовлетворения . Первое удовлетворение состоит в том, что независимо от того, слышит практикующий учение Будд или нет, он не испытывает ни счастья, ни печали. Практикующий не ждет того, чтобы услышать либо увидеть Будду, ибо он полностью осознает, что Будда не находится где-то далеко от его состояния единства — он знает это. Второе удовлетворение состоит в том, что практикующий не испытывает ни желаний, ни сомнений. Третье удовлетворение состоит в том, что когда он видит, что в низших сферах существования столько страдания, он не боится этого. Он не мечтает и не молится о том, чтобы больше не рождаться, потому что естественное состояние было достигнуто в полной мере. И четвертое удовлетворение состоит в том, что практикующий никогда более не будет

¹⁰¹ Комментарий Лопона: это значит, что все мысли исчезают.

¹⁰² Они создаются им самим в промежуточном состоянии.

вращаться в колесе самсары. Ничего не осталось от его видений, что могло бы привести к новому рождению или страданию.

Все четыре слуги прислуживают ему

Имеются в виду четыре мудрости. Первая являет собой способность ясного различения (интеллект). Различные виды существования не смешиваются, поэтому все они ясно различаются.

Вторая мудрость — это знание о том, как вещи соотносятся между собой. Практикующий видит, как все существование связано с осознанием.

Третья мудрость являет собой концепцию того, каким образом вещи освобождаются. Практикующий видит, что все виды существования освобождаются в естественном состоянии.

Четвертая именуется конечной природой вещей. Практикующий видит, что все сущее в полной мере уходит в чистое естественное состояние; ничего не существует вне пределов этой природы.

На этом завершаются сорок четыре метода практики Тхогей.

Все нечистые видения освобождаются в чистой природе. Практикующий достигает постоянного места, и нет никаких сомнений, что он уже никогда не покинет его.

Магью¹⁰³

КНИГА ЧЕТВЕРТАЯ Практики Пхова и Бардо

(Тибетский текст 46 б, строка 6)

Третья категория основных учений для выполнения практики

Странник, пересекающий горы и сбившийся с пути, получает помощь в нахождении верного пути¹⁰⁴.

Эти учения имеют целью достижение освобождения во время бардо и предназначены для практикующего среднего уровня. Они делятся на три вида, а именно: учение для

¹⁰³ **Магью**

Главная фигура Магью (ма ргьюд) имеет семь голов, шестнадцать рук и восемь ног. Правые руки держат чаши из черепов, заполненные сердцами богов, левые — кровь восьми классов существ. Магью изображен в слиянии со своей супругой, Кьема Вотсо (кье ма 'од мтсхо). Под его ногами — восемь различных объектов желания (клеши). Он стоит на лотосе, расположенном на троне, поддерживаемом снежными львами, символизирующими гнев. Над ними находится миролюбивая форма Магью, именуемая Конгйинг Карпо (мкх'а 'гьинг дгар по), имеющая четыре руки и восседающая в позе лотоса на цветке лотоса. Вокруг Магью изображены четыре дакини, символизирующие сострадание, любовь и доброту, самообладание, счастье. Они имеют по четыре головы и восемь рук. Есть еще восемь других дакини; четверо из них имеют по три головы и восемь рук и являются гневными формами, четыре другие имеют по две головы и четыре руки и являются миролюбивыми формами. Они символизируют другие качества.

Под тронем изображены шестнадцать существ, совершающих подношения.

Полный цикл Магью содержит пять танок, символизирующих основу, путь и плоды тантры. Данное изображение символизирует аспект достижения плодов.

Данное изображение было сделано во Дворце Гьяронг Трочен (ргья ронг кхро чен). Оно было вырезано на дереве, но во время культурной революции было полностью уничтожено.

¹⁰⁴ Комментарий Лопона: этот раздел предназначен для тех, кто не выполнял никакой практики в течение жизни и потому должен полагаться на учения бардо.

промежуточного состояния существования, указания, даваемые непосредственно перед моментом наступления смерти, и указания относительно пустоты.

Учения для промежуточного состояния

Все существа в пределах спонтанного существования обладают двумя видами алайи¹⁰⁵. Например, пыль на зеркале собирается сама по себе, хотя никто ее намеренно не помещает туда. Точно так же, если ты не добился очищения всех грубых и тонких причин, то те кармические следы прошлого, которые ты накопил, становятся семенами для будущих кармических действий. Ты накопил множество причин и таким образом, не имея возможности выбирать, ты принимаешь рождение в шести сферах существования и переживаешь ощущения счастья, страдания и нейтральных эмоций. Эти следы обладают силой сделать это. Когда кармические следы смешиваются с сознанием, это именуется “заблуждающимся сознанием”.

Человеческие существа оказываются связанными пятью агрегатами¹⁰⁶. Они ограничивают наши переживания, так что наша ограниченность становится полной, поэтому мы не имеем видения пяти Тел Будды¹⁰⁷.

Таким образом, воздействие пяти агрегатов и пяти сознаний ограничивают наши переживания и закрывают видение чистого света. Также мы оказываемся связанными эмоциями и кармическими причинами. Из-за этого видение единства, мудрости и пустоты становится для нас закрытым. Мы постоянно собираем и накапливаем иллюзорные видения и оказываемся связанными ими. По этой причине мы продолжаем свое вращение в колесе самсары на протяжении бесчисленного количества жизней. Поскольку мы постоянно испытываем эти страдания и несчастья, мы начинаем стремиться к нирване, пытаемся вырваться из этих цепей. Тот, кто задался такой целью, должен с самого начала слушать верное учение и изучать его. Второе, что следует делать, — это практиковать изученное с полным осознанием. И, наконец, то, что практиковалось, должно принести плоды. В течение этой жизни ты должен совершить все это, иначе нет сомнений, что ты останешься прикованным к самсаре. Это и есть главная цель жизни.

Цитата из *“Текста о расплавленном золоте”*: “Во время бардо обычной жизни ты должен учиться и выполнять практику”¹⁰⁸.

Учения для периода, предшествующего смерти

Существует три разновидности практикующих согласно уровню их способностей. Первый умирает подобно ребенку, второй умирает подобно старой собаке и третий — подобно царю.

Для первого нет никаких переживаний по поводу того, жив он или умирает, точно так же, как маленький ребенок не знает, хочет он жить или умереть. Второй тип делится еще на две группы. Практикующий первой группы подобен собаке, которая еще не готова к смерти,

¹⁰⁵ Комментарий Лопона: речь идет об основной алайе, являющей собой сознание и те кармические следы, которые обусловлены сознанием.

¹⁰⁶ Это — тело, ум, восприятия, эмоции и органы чувств; другие сферы содержат меньше скандх. Например, полубоги и боги не связаны телом.

¹⁰⁷ Дхармакайя, Самбхогакайя, Нирманакайя, Тело Природы и Тело Совершенства.

¹⁰⁸ Комментарий Лопона: здесь не говорится, что вам сразу же следует заняться медитацией после того, как вы услышали несколько учений, — вначале вы должны изучить это все и понять. Так, Пятый Далай-Лама критиковал школу Кагью тибетского буддизма на основании того, что в ней не было никакого обучения, в монастырской программе была только практика для Сиддхов. Говорят, в те времена половина населения Тибета были нищие, и большинство из них были Сиддхами!

но когда она начинает чувствовать ее приближение, она убегает от людей и ложится у дороги за пределами города. Практикующий, относящийся ко второй группе, подобен собаке, которая, почувствовав приближение смерти, преодолевает большое расстояние в поисках пещеры или пустынной долины, где ее никто не потревожит.

Третий тип практикующего подобен умирающему царю. Когда он заболевает, все вокруг пытаются вылечить его с помощью лекарств и пудж, а после его смерти все его родственники собираются вокруг него оплакать умершего и услышать его последнюю волю. Затем люди читают молитвы в течение сорока девяти дней, и совершается захоронение при большом скоплении народа. Такая смерть характерна для человека, не являющегося истинным практикующим Дзогпаченпо.

Так умирают обычные живые существа. Истинный практикующий, который имел видения и переживания мудрости и ясного света, выбирает правильную позу тела для подготовки к смерти. Это поза лежащего льва¹⁰⁹. Ум переносится через глаз и смешивается с единством, человек же просто остается в естественном состоянии и принимает смерть, не отвлекаясь ни на что другое.

Цитата из *“Текста о расплавленном золоте”*: “Важно помнить о том, чтобы не попадать в заблуждение; следует находиться в естественном состоянии непосредственно перед наступлением смерти, которая прекратит действие всех элементов¹¹⁰. Лучше всего оставаться в состоянии объединения с ясным светом. Если практикующий сделает это, то практика поможет ему достичь видения промежуточного состояния. Таким образом он сможет тотчас обрести освобождение”.

Основное учение

Для этой цели с этих пор постоянно практикуй взгляд в ясное пространство и пребывай в единстве со своей природой, ни на что не отвлекаясь. Время от времени думай о том, что когда ты умрешь, ты лишь сольешься с единством. Эту практику следует выполнять в течение оставшегося жизненного времени. Время от времени думай таким образом, сохраняя взгляд направленным в ясное пространство, затем сделай сильный выдох и удерживай свое осознание в состоянии объединения. Это мое основное учение.

В этом случае независимо от учений человек может положиться на своего мастера и друзей; они должны напоминать ему о необходимости пребывать в своей природе. Если человек чувствует, что связь с элементами готова прерваться, он может изгнать свой ум путем произнесения слова “ХИК” двадцать один раз. Эта практика являет собой часть практики Пхова¹¹¹, поэтому есть две вещи, которые можно сделать. Самое лучшее — не отвлекать умирающего человека от медитации или делать что-либо, приводящее к этому. Только в том случае, если он не в состоянии постоянно оставаться в естественном состоянии, следует сделать следующее. Нужно визуализировать ум в виде буквы АХ внутри центрального канала на уровне сердца. Каждый раз, когда произносится “ХИК”, буква АХ поднимается на высоту, равную ширине большого пальца, пока она не выйдет через макушку головы, растворившись в пространстве.

¹⁰⁹ Комментарий Лопона: эта поза схожа с положением тела Будды Шакьямуни в состоянии паринирваны, как на его скульптурных изображениях.

¹¹⁰ Комментарий Лопона: имеется в виду тот факт, что наше тело связано с пятью элементами, каждый из которых поддерживает ум. Когда элементы разъединяются, ум начинает терять свою опору, и тогда тело, не имея связи с умом, прекращает свою деятельность. Оно становится подобным трупу или камню.

¹¹¹ Это практика переноса сознания, которая описывается в следующем тексте.

В “Магью (ма ргьюд)”¹¹² содержится учение Пхова, состоящее из трех ступеней — Пхова для Дхармакайи, Самбхогакайи и Нирманакайи. В этом случае человек должен иметь опыт в переносе Самбхогакайи. Довольно часто в тантрическом учении можно встретить описание отсоединения элементов один от другого. Если человек не находится в зависимости от постепенного отсоединения элементов от ума, он может совершить переход в нирвану.

Другой тип практикующего — это тот, который получил подробные учения по Дзогчен, но не практиковал их должным образом. В этом случае ему приходится полагаться на различные пути умирания в соответствии с процессом отсоединения элементов от ума. Существует четыре внешних элемента, пять внутренних описаний неба и пять различных тайных энергий. Всего существует двадцать поднимающих ветров, которые постепенно растворяются. Шардза подробно комментирует процесс их растворения в полном двухтомном тексте; здесь же дается его сжатое изложение.

Отсоединение элементов

Ниже дается очень простое объяснение того, каким образом ум оказывается отсоединенным во время смерти. Вначале цитата из “Текста о расплавленном золоте” : “Когда элемент земли растворяется в земле и отсоединяется от ума, признаком этого будет ощущение сильной тяжести в теле, и даже чувствуя сильный голод, человек не в состоянии есть, он не способен ни встать, ни двигаться. Когда элемент воды растворяется в воде и отсоединяется от ума, признаком этого является неспособность удерживать воду, и она изливается изо рта, носа и глаз. Когда элемент огня отсоединяется от ума и растворяется в огне, тело начинает холодеть со стоп и дальше к центру. Когда же элемент ветра растворяется в ветре и отсоединяется от ума, человек начинает автоматически произносить какие-то звуки, а конечности его начинают непроизвольно двигаться. В это время глаза закатываются вверх, и это является знаком того, что смерть наступила. Если прежде человек получил необходимые учения, кто-нибудь должен напоминать ему о них”.

Затем кровь из всех ответвлений каналов и вен возвращается обратно в сердце. Эта кровь образует три капли внутри сердца, где находится полое пространство, и совершаются три выдоха. Это самое последнее дыхание. В это время капля семени, полученная от отца, опускается из макушки в сердце по центральному каналу, а капля крови, полученная от матери, подобным же образом поднимается в сердце из солнечного сплетения. Умиравший видит вначале яркий белый свет, а затем — яркий красный свет. Когда две капли встречаются в центре сердца, все становится темным, и на неопределенное время наступает бессознательное состояние. Практикующий, достигший достаточно высокого уровня и пребывающий в естественном состоянии, способен помнить о нем в это время, но это очень трудно.

Продолжительность бессознательного состояния зависит от многих условий, но после него человек пробуждается с очень ясным сознанием. Если человек получил эти учения и достиг естественного состояния, то он будет пребывать в естественном состоянии подобно ясному свету в безоблачном небе, и при этом не будут возникать никакие видения (цал). Важно понять то, что это происходит со всеми существами после смерти. Они все пребывают там, в течение долгого или короткого времени, и невозможно определить, как долго это будет длиться для какого-то конкретного существа. Но осознание этого состояния зависит именно от каждого из них. Если человек осознает в это время свое присутствие, а также осознает естественное состояние, то несомненно он достигнет Состояния Будды.

Цитата из текста “Золотая ложка (гсер гьи тхур ма)”: “Это время отделения мудрости и ума. Если человек, выполнявший практику, реализует ее в этот момент, то он несомненно станет Буддой, а если человек вошел в это состояние, он уже никогда не вернется в самсару. Е МА ХО — чудесно!”

¹¹² Магью — это учения высшей тантры в традиции Бон, и таким образом это очень важный текст.

Видения бардо

Время, когда возникает ясное видение, именуется боньи (бон ньид) бардо пустоты. Если человек не достигает освобождения в это время, когда естественное состояние предстает очень ясно, то он начинает переживать основные видения ясного света. Возникают пять очень ярких цветов. Если в это время ты осознаешь, что это является твоим собственным видением, то также есть возможность достичь освобождения.

Цитата из *“Янгтсе (янг тсе)”*: “Сознание выходит из глаз и исчезает в пространстве, и возникает видение ясного света. Это время для того, кто получил учения и практиковал их с целью достижения освобождения”.

Если человек не достигает освобождения в это время, то наступает другое состояние, именуемое “Соединением с Ясным Светом”. И прежде человек имел видения, сейчас же они намного более развиты, и человек видит тела Будд, слышит звуки и видит свет и лучи. Если человек выполнял соответствующую практику, может возникнуть много видений божеств и других форм.

Цитата из четвертого раздела *“Жанг Жунг Ньенгью”* (*“Зербу (ззер бу)”*): “Свет становится подобным сферам божеств, свободных от каких бы то ни было ограничений, — он ясный, как радуга, сияющая в небе. Очень громкие звуки слышатся, будто в пустом небе (подобно эху). Они исходят из самих себя непрерывно и напоминают рев драконов. Формы лучей самые разнообразные, напоминающие парчу. Практикующий, который имел прежде эти переживания, увидит там миры Будды и всех Будд”. В это время человек видит лучи, исходящие из его груди и идущие к Буддам.

Цитата из *“Текста о расплавленном золоте”*: “В сердце сияет (в тигле) ясный свет размером с большой палец; отсюда все видения соединяются с Буддами. Ты должен оставаться в естественном состоянии, будучи свободным от заблуждений. Для практикующего, который осознает, что все видения являются его собственными, эти видения именуется так: “Осознавание входит в свет”.

Автоматически, без единой мысли человек может войти в естественное состояние. Тогда все видения растворяются в лучах, исходящих из его груди, что именуется так: “Свет растворился в Осознавании”. Если человек осознает, что все видения являются собой его собственную природу, он достигнет естественного состояния.

Если же человек не удерживает это видение и не может достичь своей природы, то следует стадия “Единое растворяется в Мудрости”. В это время из груди выходит видение, и тонкие лучи света поднимаются в небо. Практикующий смотрит через эти лучи, и они наполняются пятью цветами и видениями.

Цитата из *“Текста о расплавленном золоте”*: “Когда человек имеет видения, что тело его является светом, пять мудростей видятся как пять цветов, и важным является осознание естественного состояния. Пять видов света имеют следующие цвета: голубой, белый, желтый и красный. Эти четыре цвета не отделены друг от друга, они ясные и очень красивые. Каждый из этих цветов и лучей имеет на конце тигле в соответствии с цветом лучей; размером они с зеркало и отсвечивают пятью цветами. Сверху на этих тигле по кругу сияет многоцветный свет, что напоминает перо павлина. Это называется так: “Видения объединенных четырех мудростей”. В выше цитируемом тексте говорится о четырех цветах, но их должно быть пять; все пять мудростей расцвечены и завершены.

Если в этом месте практикующий не осознает, что все эти видения созданы им самим, все мудрости растворяются в том, что имеет спонтанное существование. Они растворяются вокруг света, а свет становится протяженнее и напоминает ясное небо. Под ним появляются гневные божества с полной свитой. Все миролюбивые божества со своей свитой завершены, и можно видеть все шесть сфер существования с шестью Буддами, излучаемыми Тонпа Шенрабом. Они не далеки от естественного состояния, поэтому это именуется “Видением

Восемь видений

Период, наступающий после видений миролюбивых и гневных божеств, связанных с грудью человека, делится на три стадии. На первой возникают восемь видений¹¹⁴. Первое называется видением сострадания, второе — видением света. Третье именуется видением кай, четвертое — видением мудрости. Пятое видение является видением единства, шестое — видением вечного освобождения. Седьмое видение — это видение нечистого и, наконец, идет чистое видение.

Видение сострадания. Это означает, что человек оказывается внезапно исполненным сострадания в равной степени по отношению к самсаре и нирване — нет никаких предпочтений.

Видение света. Человек видит, что все видения возникают из его собственной природы — они существуют спонтанно¹¹⁵.

Видение кай. Человек видит, что видения не могут изменить его; не имеет ни малейшего значения, миролюбивые они или гневные.

Видение мудрости. Это значит, что видения нельзя прекратить, поскольку они осознаются как нематериальные.

Видение единства. Человек в своем сознании контролирует все, на чем он концентрируется, и при этом он свободен от каких бы то ни было заблуждений.

Видение вечного освобождения. Все видения освобождаются в естественном состоянии.

Нечистые видения. В видении предстают все шесть сфер существования.

Чистые видения. Теперь человек может достичь чистого состояния. Восемь видений именуется чистыми видениями; мудрость связана с матерью и сыном¹¹⁶.

¹¹³ Комментарий Лопона: это именуется Дзогчен Шитро, но это не визуализация, а естественно возникающее видение. В практике Шитро (ши кхро) видятся восемьдесят шесть гневных и сорок пять миролюбивых Будд вместе с шестью сферами существования, излучаемыми шестью Буддами.

В бардо человек оставляет физическое тело, но у него есть еще йилу (йид лус), тело видений (йид, сознание; лус, тело). Это то же самое тело, что и тело сновидений, тело ума. И хотя физическое тело мертво, привязанность настолько велика, что человеку оно видится. Это тело ощущается как обычное тело. Например, если вы пребываете в бардо в течение двух недель, в первую неделю вы будете еще в своем старом теле, на второй неделе вы будете уже ощущать новое тело, в котором вам предстоит родиться.

Продолжительность пребывания в бардо зависит от различных условий — в среднем она составляет семь недель. Но ситуация идентична сну. Есть история о человеке, который умер и блуждал в бардо. Он пришел к своей семье, но никто не отвечал ему. Он был очень расстроен, поскольку думал, что все его избегают по какой-то причине. И только когда он увидел, как его тело сжигают, он понял, что мертв.

¹¹⁴ Комментарий Лопона: степень этих видений зависит от практикующего. Тому, кто не выполнял никакой практики, являются только нечистые видения.

¹¹⁵ Комментарий Лопона: это подобно изображению внутри сосуда для подношений, эта аналогия была приведена выше при объяснении тела света.

¹¹⁶ Здесь Лопон дает объяснение, что обычные видения являются нечистыми, видения же Тогел чисты. В данном тексте говорится, что нечистые видения — это видения шести сфер существования; чистые — это видения божеств, мандал и т. д. Но в этих видениях Тогел, какое бы видение ни возникало, качество одно — нет никакой разницы. Все берут начало в естественном состоянии и являются практикующему. Обычные повседневные видения нечисты, в то время как видения Тогел являются чистыми. Но важным моментом в отношении видений Тогел является не их чистота или нечистота, а ясное видение того, что они не имеют неотъемлемого независимого существования.

Если человек в достаточной степени выполнял практику для устранения затуманенности, у него будут чистые видения, в противном случае — нет. Видения исходят из четырех ламп, но до тех пор, пока человек не

Цитата из *“Текста о расплавленном золоте”*: “Все видения трех кай спонтанно существуют, и какие бы видения ни возникали, их следует понимать как сновидения, иллюзию. Когда ты постигнешь это, ты осознаешь, что они не имеют самостоятельного существования; поэтому ты должен отбросить всяческие желания иметь их. Просто оставь все как есть, что бы ни возникало, хорошее или плохое. Прочно продолжай пребывать в естественном единстве, твое пребывание должно быть максимально устойчивым. Это очень важно. Какое бы видение ни приходило, не обращай на него внимания, оставайся в состоянии объединения. И тогда, несомненно, ты достигнешь Дхармакайи”.

Теперь все видения вновь растворяются в природе. Растворение происходит восемью различными путями, но видения растворяются не по очереди, одно за другим, а все сразу, одновременно.

Цитата из *“Текста о расплавленном золоте”*: “Первое видение сострадания растворяется в сострадании подобно тому, как, когда солнце садится, все лучи сходятся вместе. Нет различия между тем, кто ведет и кого ведут. Видения света растворяются в свете подобно радуге, отличающейся ясностью, но не имеющей материальной субстанции. В третьем типе видений, в видениях кай, все видения форм растворяются в формах. Внешне они растворяются в природе, таким образом, внутри будет полная ясность, подобная изображению, находящемуся внутри сосуда. Четвертые видения — это видения мудрости. Видения мудрости все растворяются в мудрости, и сын идет на руки к матери. И таким образом осознание освобождается в основной природе”¹¹⁷.

достигнет радужного тела, они все еще будут затуманены. Как видения Тогел, так и повседневное осознание берут начало в естественном состоянии. Согласно *“Жанг Жунг Ньенгью”*, в основе естественного состояния лежит Цал, и объединение Цал имеет временный характер и являет собой то видение, о котором мы получили сведения в данном тексте; оно именуется сыном. Иногда говорится, что осознание — это сын, а пустота — мать. Если человек упорно выполняет практику, однажды он достигнет того, что объединение будет устойчивым, и на какой-то момент оно будет близко к основной природе. Но оно лишь временно и ограничено. Это напоминает плавание под парусами в Ла-Манше. Однако, если человек практикует до конца, оно становится неотделимым и возвращается к истинной природе — и это подобно плаванию под парусами в открытом океане. Что бы ни практиковал человек, все получит постепенное развитие и в конечном итоге вернется к неизменной природе.

Это следует хорошо понять, иначе это станет источником заблуждений. Истинная природа ни развивается, ни уменьшается, но практика должна развиваться. Просто слышать о том, что естественное состояние существует, недостаточно, ибо некоторые люди, даже достигая его, продолжают вращаться в колесе самсары. Здесь нет никакого противоречия. Вы можете достичь состояния Будды в одно мгновение, однако говорится, что это занимает очень длительное время. Все зависит от точки зрения. Если человек постигнет то, что все видения являются самопорожденными, то он достигнет освобождения в Дхармакайе.

¹¹⁷ Комментарий Лопона: единство означает соединение двух вещей — осознания и пустоты. Осознание (сын) растворяется в пустоте (матери); однако они всегда неразделимы. Но как можно сказать, что осознание растворяется в природе, если они всегда были вместе? Что значит растворение в природе? Вы должны понять, что они всегда были едины; такова идея Дзогчен. Таким образом, это относится только к практикующему, который начал постигать.

Когда человек попадает в промежуточное состояние, вначале нет никаких видений. Затем человек выходит из этого состояния, и начинаются видения. Они являют собой звуки, лучи и свет — и когда начинаются видения, одновременно начинается и восприятие. Звуки, лучи и свет — все видится в качестве объектов, восприятие же совершается субъектом.

Первое восприятие носит название “йид” (сознание). В этот момент либо человек постигает, что эти объекты исходят из его собственной природы, и видения являют собой иллюзию, либо человек попадает в заблуждение и рассматривает их как имеющих неотъемлемое существование. В этом втором случае возникает очень тонкое неведение, именуемое “одновременно рожденным неведением”, и это является началом нового цикла воплощения. Но если человек осознает, что видения самопроизводны, то это является началом Ригпа, и человек не попадает в самсару. Через какое-то короткое время он растворится в естественном состоянии. Таким образом единство матери и сына — это осознание того, что все видения созданы самим человеком, самопроизводны. Видение единства растворяется в единстве, то есть все видения растворяются в природе подобно тому, как вода вливается в воду.

Шестое — видение вечного освобождения. Оно растворяется подобно тому, как небо растворяется в небе, и все являет собой Юнгдрунг Бон (естественное состояние). Седьмые видения — это нечистые видения. Они растворяются в чистых видениях подобно тому, как шатры обрушиваются при разрезании поддерживающих их веревок. Все рушится, и ты не можешь видеть никаких шатров — точно так же все входит в свет, без каких-либо заблуждений.

Чистые видения растворяются в чистоте, во вратах мудрости. Это подобно тому, как снежный лев мчится на высокую гору — он не чувствует опасности, так как нет сомнений, что он не вернется.

После того как все восемь видений растворяются, все, что остается, — это состояние объединения, устойчивое и ясное, теперь уже навсегда. Тот, кто постигает природу и выполняет практику до этого места, достигнет Дхармакайю и никогда более не вернется в самсару. Важно видеть, что практика, выполняемая в течение жизни, является подготовкой к реализации в состоянии бардо, когда начнутся все эти видения. Если ты пережил эти видения, ты сможешь осознать их и оставаться в естественном состоянии.

Три учения

Эти видения возникают в период бардо. Заключительным их этапом являются звуки, лучи и свет — и это подобно работе принимающего устройства. Если ты практиковал видения Тогел, то это подобно работе передающего устройства, поэтому в тот период, когда ты имеешь эти видения, ты должен помнить следующие три учения. Первое, какое бы видение ни возникало, все является твоим собственным видением. Помни об этом, не допуская никаких сомнений по этому поводу, как сын, видя мать, ни на мгновение не сомневается, что это его мать.

Второе, как только ты достигнешь осознания того, что все видения являются твоими собственными, с того момента ты уже больше никогда не попадешь в заблуждение или под влияние беспокойства. Подобно золотой ложке, ты уже никогда не изменишься. Третье, как только ты добьешься окончательного устойчивого единства, твое сознание никогда больше не вернется в самсару. Это подобно стреле, выпущенной из лука, она всегда летит вперед и никогда не возвращается обратно. Таковы эти важные три учения. Они взяты из текста *“Дзогчен Янг Тсе (рдзогс чен янг ртсе)”*¹¹⁸.

Цитата из *“Дзогчен Янг Тсе”*: “Когда он [Лишу Таринг] передавал это учение своей супруге, он сказал, что тому человеку, которому это все было прямо показано во время его жизни, требуется не более чем следующее бардо. Три мастера будут получать, и три мастера будут передавать. Он постигает эти три важных учения и в конце концов получает освобождение”.

Вторичные причины, способствующие достижению освобождения

Существует шесть видов вторичных причин, о которых тебе нужно напоминать в бардо.

1. Как только видения начинаются, ты тут же осознаешь, что все это есть видение.
2. Как только ты вспомнишь, что все это лишь видение бардо, это заставит тебя вспомнить о своем йидаме. Затем внезапно видения предстанут в виде йидама, и ты сможешь видеть йидам.
3. Ты осознаешь, что находишься в бардо, и вспоминаешь о своем ламе. Затем он является перед тобой и опять начинает давать тебе учение о видениях бардо.

¹¹⁸ Комментарий Лопона: этот важный текст составлен Лишу Тарингом (ли шу стаг ринг), мастером, жившим в начале восьмого века.

4. Внезапно ты вспоминаешь полученные учения.
5. Ты вспоминаешь главную идею.
6. Ты вспоминаешь о необходимости практиковать естественное состояние и остаешься в нем.

Цитата из *“Текста о расплавленном золоте”*: “Вспомни ламу, вспомни учение, вспомни йидам, вспомни главную идею, вспомни пустоту и вспомни практику”. В это время практикующий получает шесть качеств ясновидения:

- (1) шесть органов чувств очищаются, и
- (2) интеллект очищается. В результате очищаются все мысли, и сомнения рассеиваются.
- (3) Мудрость появляется, и обретается знание того, когда все существа рождаются и когда они получают повторное рождение.
- (4) Осознание очищается, становится легким и устойчивым.
- (5) Затуманенность устраняется, и таким образом практикующий достигает своей цели. Он может ясно видеть все шесть сфер существования, посылать туда эманации, а также обучать существа, обитающие там, согласно их уровню понимания.
- (6) Знание очищается, и практикующий обретает знание всех Будд.

Цитата из *“Текста о расплавленном золоте”*: “Все органы чувств и знание чисты, мудрость и осознание чисты, затуманенность устранена, и знание совершенно”. Для достижения этой стадии требуется три мгновения, вторая стадия требует пять мгновений, третья — двадцать одно.

На этом заканчиваются учения бардо.

Выше мы говорили, что, если ты не осознаешь видения на первой, второй и третьей стадиях, но в конце концов достигаешь их осознания на четвертой стадии, ты получишь рождение в магически порожденных сферах и будешь там изучать и практиковать Дзогчен. И прежде возникали видения, но ты не осознавал двадцать один уровень; ты достиг их осознания только в бардо (четвертая стадия). Это подобно сну. Если ты сейчас будешь помнить о том, что все видения должны являть собой бардо, ты осознаешь, что находишься в стадии бардо. Если в это время ты вспомнишь и пожелаешь родиться в магически порожденных сферах, то ты получишь рождение именно там (т. е. рождение не будет зависеть от родителей).

Цитата из текста *“Золотая ложка”*: “Если ты осознаешь сипай бардо (срид па’й бардо) и будешь выполнять там практику, ты устранишь все кармические следы, в результате которых ты родился в сфере чувствующих существ, и будешь рожден в форме Нирманакайи. Та сфера, в которой ты будешь рожден, связана с тобой посредством молитвы и преданности, и в конце этой жизни ты достигнешь Состояния Будды”. Поэтому, если ты считаешь, что в этой жизни ты недостаточно выполнял практику, чтобы осуществить это, ты должен практиковать Пхова.

Практика Пхова

Вообрази центральный канал, тянущийся через твое сердце и через отверстие в макушке твоей головы. Представь свой ум вылетающим из этого отверстия подобно звезде, летящей по небу. Вспомни магически порожденные сферы и свое намерение получить там рождение. Ум визуализируется в виде буквы АХ. Вспомни главного Будду этой сферы существования и вообрази, что твой ум срывается и подобно летящей звезде растворяется в его сердце. Если ты желаешь получить рождение на востоке (белая область), главным Буддой должен быть “Самопорожденный Ясный Тонпа”, область которого носит название “Чистой наисчастливейшей”; северная (зеленая) область именуется “Совершенством Добрых Действий”, а Тонпа носит имя Гелха Гарчуг (*дгел лха гар пхьюг*); западная (красная) область именуется “Осыпанной цветами”, Тонпа носит имя Джедраг Нгоме (*бье браг днгог мед*); южная (голубая) область именуется “Великолепным алмазным дворцом”, Тонпа носит имя

Гава Донруб (*дга' ба дон груб*). И, наконец, центральная область называется “Совершенство существует”, Тонпа носит имя Окар Недзин (*'од дкар гнас 'дзин*).

Каждого из Будд окружают Бодхисаттвы и другие спутники, которых он обучает. Все сферы сотворены из драгоценных камней, и там обитают птицы и животные. Также там находятся деревья, чистые источники, фрукты всех видов и украшенная драгоценностями одежда. Над этими сферами находятся миры гневных божеств. Если ты получишь рождение в них, ты будешь жить там на протяжении пятисот лет, после чего у тебя не будет никаких видений бардо, но ты достигнешь Состояния Будды вне всякого сомнения. Сферы существования первоначально связаны с собственной природой каждого человека. Это самопорожденные сферы.

Те существа, которые не получили учение Дзогчен, но практиковали учение Юнгдрунг Бон, могут родиться там без какой-либо практики, кроме молитвы, принятия убежища и стремления получить там рождение.

Остальные существа попадают под воздействие кармических причин и переживают спокойные, радостные, печальные или нейтральные чувства. Они принимают различные рождения и ничего не слышат и ни во что не верят. Они вечно вращаются в колесе несчастий, и ничто не может помочь им.

Далее следует посвящение всем живым существам.

“Место мое¹¹⁹ посещают все Дакини и Сиддхи, и именуется оно Горой Свастики. В летнее время оно закрыто радугами, как навесами, которые имеют круглые, полукруглые и прямые формы. Зимой с неба изливается дождь из цветов. Здесь стоят деревья, берущие тепло из кроны и влагу из корней, середина их стволов белая, кора красная, листья бирюзово-зеленые, и на ветвях висят золотые плоды. Во время дождя от них исходит изумительный запах, и их очень много, целая роща. Внутри находится мое жилище отшельника. Когда светит солнце, они становятся похожими на девушек, глядящих на меня, и я ощущаю тепло и счастье. Кажется, что они танцуют передо мной, и множество птиц танцует и поет, глядя друг на друга. А рядом — десятки практикующих, серьезно занятых своим делом.

Данное учение было записано здесь на бумаге, которую дали мне ученики, и переписано с оригинальной рукописи моим первым учеником Шерабом. Здесь основная суть всех методов Дзогчен. Если ты будешь практиковать все это, ты освободишься от всех сомнений и ошибок и не потратишь свою жизнь впустую”.

Ченлха Мигу¹²⁰

Приложение 1

Рассказ очевидца, наблюдавшего радужное тело

Одного из основных учеников Шардзы Таши Гьялцена звали Цеванг Гьюрме (*тсе дбанг*

¹¹⁹ Комментарий Лопона: Шардза завершает текст поэтическим описанием своего места уединения в можжевелевой роще в горах, куда он отправился после того, как отказался от жизни монаха.

¹²⁰ **Ченлха Мигу**

Покровитель Ченлха Мигу (гчан лха миг дгу) имеет три головы — справа от центральной головы находится голова вороны, слева — кабана. У Ченлхи Мигу восемь рук, и он стоит на девятиглавом кабана. Он является особым защитником намгьялского (рнам ргьял) цикла, являющегося эманацией Тонпы Шенраба. Он также является покровителем Юнгдрунг Бон.

Это изображение было скопировано Тензин Намдаком с оригинала, выполненного его прадедом.

'гьюр мед). Он умер в китайской тюрьме между 1969 и 1970 годами. Это произошло в Ньяронге в Кхаме, и ничего неизвестно относительно того, что с ним случилось. Четыре молодых монаха пришли к нему из Кхьюнго еще до его ареста и получили от него все учения по практике Дзогчен, включая все работы Шардзы и все необходимые инициации. Они находились там в течение долгого времени. Этим монахов звали Цултрим Тарчен (*тсхул кхримс тхар пхын*), Цеванг Дечен Ньинго (*тсхе дбанг де чен снъинг по*), Цупу Озер (*гтсуд пхуд 'од зер*) и Сонам Келсанг (*бсо намс скал сангс*).

Они оставались с ним на протяжении девяти лет, но в 1958/9 году, когда Китай захватил Тибет, они вернулись обратно в Кхьюнго. Первый монах, Цултрим, пропал без вести в хаосе 1969 года. Второго, Цеванга, спрятали жители деревни во время культурной революции в 1969/70 году, но у него было слабое здоровье, и вскоре он умер. Тело его за десять дней уменьшилось в размерах, и впоследствии его спрятали в небольшой сосуд; тело было величиной с десяти дюймовое блюдо.

Хранение тела представляло большую опасность для жителей деревни, прятавших его, но в 1984 году оно было выставлено на обозрение, так как к тому времени Китай снял ограничения, связанные с религиозной практикой.

Третий ученик, Цупу Озер, умер в 1988 году. Через семь дней его тело также уменьшилось в размерах, и его хранили в течение двух месяцев вместе с телом Цеванга. Затем оба тела вместе кремировали.

На церемонии кремации присутствовали два монаха, Йеше Озер (*йе шес 'од зер*) и Сангье Монлам (*сангс ргьяс смон лам*), живущие в Катманду с Лопоном Тензин Намдаком.

Свыше десяти тысяч человек собрались на церемонию кремации. Йеше видел близко оба тела; они были почти полностью обнаженными и находились в позе полного лотоса. Тела были очень легкими, совершенными по форме, но маленького размера, все части уменьшались в одном темпе. Оба монаха находились в деревне во время смерти Цупу Озера и были свидетелями многих других необычных явлений, таких как, например, радуги, тянущиеся вдоль земли при совершенно ясном небе. Это было еще более удивительным, поскольку Цупу Озер не считался великим йогиним, ибо он пил чанг!

Другой ученик Шардзы по имени Цондру Ринпоче (*бртсон 'грус рин по че*) оставил тело в 1985 году в бонском центре в Доланжи. Все, кто находился там в это время, могли наблюдать радуги, как круглые, так и прямые, белые и пятицветные. Когда Цондру умер, они возникли прямо в ясном небе. Даже когда наступали сумерки, в небе сияли белые радуги. Это явление наблюдало множество людей в Доланжи. После завершения кремации многие стали рыться в пепле в поисках каких-нибудь останков. Монахи, проводившие церемонию кремации, обнаружили множество больших шариков-останков, можно было видеть и другие, но когда люди пытались брать их в руки, они не могли этого сделать, так как те исчезали. Эти шарики до сих пор хранятся у аббата в Доланжи.

Неге Джампа¹²¹

Приложение 2 Краткая история традиции Бон¹²²

¹²¹ Неге Джампа

На рисунке изображен Неге Джампа (не ге 'бьям па), покровитель валского (дбал гсас) цикла и позже — покровитель Ньяме Шераба Гьялцена (мнъям мед шес раб ргьял мтсхан), основателя монастыря Менри. Он восседает на выдре, в правой руке держит топор, в левой — копье и черный флаг. Его функцией является защита приверженцев традиции Бон и чистоты учений, а также оказание помощи серьезным практикующим. Рисунок Тензин Намдака.

¹²² Материал взят из брошюры “Тибетский монастырь Юнгдрунг Бон в Индии”, опубликованной

Происхождение Бон

Приверженцы традиции Бон утверждают, что она возникла на земле Олмо Лунгринг (*'ол мо лунг ринг*), являвшей собой часть страны, именовавшейся Тазиг (ртагзиге). Слог “ол” символизирует нерожденное; “мо” означает то, что не уменьшается; “лунг” относится к пророческим словам Тонпы Шенраба (*стон па гшен раб*), основателя традиции Бон, и “ринг” символизирует его безграничное сострадание. Земля Олмо Лунгринг составляет третью часть существующего мира и расположена к западу от Тибета. Она описывается в форме восьми лепесткового лотоса под небом, имеющего вид колеса с восемью спицами. В центре возвышается гора Юнгдрунг Гутсег (гьунг друнг дгу бртсеге), “Пирамида девяти свастик”. Свастика являет собой символ постоянства и нерушимости. Девять свастик, взятые вместе, символизируют собой девять путей Бон. У подножия горы Юнгдрунг берут начало четыре реки, текущие в направлении четырех сторон света. Гора окружена храмами, городами и парками. К югу расположен дворец Барпо Согье (бар по со бргьяд), где родился Тонпа Шенраб. К западу и северу расположены дворцы, в которых обитали жены и дети Тонпы Шенраба. Храм, носящий название Шампо Лхатсе (шам по лха ртсе), находится на востоке. Весь комплекс дворцов, рек и парков с горой Юнгдрунг в центре составляют внутреннюю область Олмо Лунгринга. Промежуточная область (Барлинг; бар глинг) состоит из двенадцати городов, четыре из которых расположены по направлению четырех сторон света. Третья область включает в себя внешнюю землю (Талинг; мтха' глинг). Эти три области окружены океаном и цепью снежных гор. Доступ в Олмо Лунгринг обретается посредством так называемого пути стрелы (Делом; мда' лам). Перед тем как отправиться в Тибет, Тонпа Шенраб запустил из лука стрелу, образовав таким образом проход через горную гряду.

Это очень софистическое описание земли Олмо Лунгринг различные ученые соотносят с различными географическими местами. Некоторые рассматривают его как описание горы Кайлаш (Ти се), а четыре великие реки, берущие начало у подножия, это страны: Китай на востоке, Индия на юге, Оргиан на западе и Хотан на севере. Другим ученым это описание напоминает географию Ближнего Востока и Персии.

Тонпа Шенраб¹²³

Для приверженца традиции Бон вопрос о точной географической идентификации Олмо Лунгринга не так важен, как используемый в описании символизм, который ясно указывает на внеземное происхождение данной религии. Символические описания, сочетающие в себе историю, географию и мифологию, являют собой известную черту древних писаний. Другим подобным примером может служить описание вселенной с горой Меру, поддерживающей небо, и четырьмя основными континентами по четырем сторонам света, где наша земля является южным континентом (Джамбудвипа).

Основатель Бон и его Учение

Основателем религии Бон является Господь Шенраб Миво (гшен раб ми бо). В

монастырским центром Юнгдрунг Бон (Солан; 1983), перевод Тадеуша Скорупски.

¹²³ **Тонпа Шенраб**

Это изображение Тонпы Шенраба (стон па гшен раб), когда он был правителем центральной части Олмо Лунгринга. Он показан в своей форме после коронации, но до того, как ему исполнилось тридцать два года, когда он принял обеты винаи. Рисунок Тензин Намдака.

древности жили три брата — Дагпа (дат па), Селва (гсал ба) и Шепа (шес па), изучавшие бонские доктрины в небесном царстве Сипа Йесанг (срид па йе сангс) под руководством бонского мудреца Бумтри Логи Чечена ('бум кхри глог ги лее чан). Завершив свое обучение, они посетили Бога Сострадания, ШенлхаОкара(гшен лха' од дкар), и спросили у него, как они могут помочь живым существам, увязшим в несчастье и страдании. Он посоветовал им действовать в качестве учителей человечества и направлять их в течение трех земных веков. Следуя этому совету, старший брат, Дагпа, завершил свою миссию в прошлом земном веке. Второй брат, Селва, взял себе имя Шенраб и стал учителем настоящего века. Младший брат, Шепа, придет обучать человечество в следующем веке.

Господь Шенраб родился во дворце Барпо Согье, расположенном к югу от горы Юнгдрунг. Он был рожден принцем, рано женился и имел детей. В возрасте тридцати одного года он отрекся от мира и стал вести аскетический образ жизни, обучая людей учению. Всю его жизнь его усилиям по распространению религии Бон препятствовал демон Кхьябпа Лагринг (кхьяб па лаг ринг). И этот демон делал все, чтобы помешать работе Тонпы Шенраба, до тех пор пока не был в конце концов обращен на путь истины. Однажды, преследуя демона, чтобы вернуть своих похищенных коней, Тонпа Шенраб оказался в Тибете; это было его единственное посещение этой страны. Здесь он оставил некоторые указания относительно проведения ритуалов, но в целом посчитал, что страна еще не готова к получению более полных учений. Прежде чем отправиться обратно, он пророчески заявил, что придет время, и все его учения достигнут расцвета в Тибете. Тонпа Шенраб ушел из этой жизни в возрасте восьмидесяти двух лет.

Существует три письменные биографии Тонпы Шенраба. Самая ранняя и самая краткая из них известна под названием “Доду (мдо 'дус)”, “Афоризмы”. Вторая, двухтомная работа называется “Зермиг (гзер миг)”, “Пронизывающий глаз”. Эти книги датируются соответственно десятым и одиннадцатым веками. Третья, самая большая работа, состоящая из двенадцати томов, именуется “Жиджи (гжи брджид)”, “Блистательный”, и принадлежит к категории писаний, известных как “духовная передача” (бснъян ргьюд). Считается, что она была продиктована Лондону Ньингпо (бло лдан сньинг по), жившему в четырнадцатом веке.

Доктрины, которым обучал Господь Шенраб и которые записаны в этих трех работах, делятся на две системы. Первая классификация именуется Гожи Дзонга (сто бжи мдзод лига), “Четыре Портала и Сокровищница как пятая”. Вот они:

1. Чабкар (чаб дкар), “Белые воды”: содержит эзотерические или высшие тантрические практики.

2. Чабнаг (чаб наг), “Черные воды”: включает в себя различные повествования и описание ритуалов, магические и обычные ритуалы, такие как ритуалы смерти, похорон, болезни и искупления.

3. Паньюл ('пхан юл), “Земля чаши”: дает объяснение монастырских ритуалов и изложение философских концепций.

4. Понсе (дпон гсас), “Божественное руководство”: содержит практики Великого Совершенства (дзогчен; рдзогс чен).

5. Тотог (мтхо тхог), “Сокровищница”: включает в себя основные аспекты всех Четырех Порталов.

Вторая классификация носит название Тегпа Римгуй Бон (тхег па рим дгу'й бон), “Бон девяти последовательных стадий” или просто “Девять путей Бон”. Первые четыре — причинные пути (Гьюйи Тегпа; ргью йи тхег па), следующие четыре — пути результата (Драбуй Тегпа; 'брас бу'й тхег па) и девятый путь — Великое Совершенство (Дзогчен; рдзогс чен). Ниже приводится основное содержание каждого из них.

1. Путь Шен Предсказания (Чашен Тегпа; пхива гшен тхег па): дает описание четырех различных путей предсказания — гадания (Мо; мо), астрологии (Тси; ртсис), ритуала (То; гто) и исследования причин (Че; дпьяд).

2. Путь Шен Видимого Мира (Нангшен Тегпа; снанг гшен тхег па): объясняется

происхождение и природа богов и демонов, обитающих в этом мире, а также различные методы заклинаний и искупления.

3. Путь Шен Иллюзии (Трулшен Тегпа; 'пхрул гшен тхег па): содержит ритуалы, способствующие устранению враждебных сил.

4. Путь Шен Существования (Сишен Тегпа; срид гшен тхег па): рассматривает состояние после смерти (бардо) и методы того, как направлять живые существа к конечному освобождению или лучшему рождению.

5. Путь Добродетельных Приверженцев (Геньен Тегпа; дге бсньен тхег па): направляет тех, кто придерживается десяти добродетелей и десяти совершенств.

6. Путь Монашества (Дрангсонг Тегпа; драңг сронг тхег па): дается описание правил монашеской дисциплины.

7. Путь Чистого Звука (Акар Тегпа; а дкар тхег па): дается изложение высших тантрических практик, теории реализации через мистический круг (мандалу) и ритуалов, образующих неотъемлемую часть этих практик.

8. Путь Изначального Шен (Йешен Тегпа; йе гшен тхег па): подчеркивается необходимость подходящего места, времени и мастера для выполнения тантрических практик. Дается подробное описание устройства мистического круга вместе с указаниями к медитации на конкретные божества.

9. Высший Путь (Ламе Тегпа; бла мед тхег па): высочайшее достижение Великого Совершенства (рдзогс чен).

Распространение Бон в Жанг Жунг и Тибете

Первые бонские писания были принесены в Жанг Жунг шестью учениками Мучо Демдруга (му чо лдем друг), преемника Тонпы Шенраба. Вначале они были переведены на язык жанг жунг, а позже — на тибетский. Работы, включенные в канон Бон, каким мы его сейчас знаем, написаны на тибетском языке, но некоторые из них, особенно старые работы, сохраняют названия и иногда целые фрагменты на языке жанг жунг.

До седьмого века Жанг Жунг существовал как отдельное государство, занимавшее земли к западу от центральных тибетских провинций У (дбус) и Цанг (гтсанг), известные сейчас как Западный Тибет. Исторические свидетельства неполны, но есть несколько надежных указаний на то, что оно могло занимать обширную территорию, тянувшуюся от Гилгита на западе до озера Намцо (гнам мцхо) на востоке и от Хотана на севере до Мустанга на юге. Столицей государства Жанг Жунг было место, именовавшееся Кхьюнглунг Нгулкхар (кхьюнг лунг днгул кхар), “Серебряный Дворец долины Гаруды”, руины которого можно найти в верхней долине Сутлеж к юго-западу от горы Кайлаш. Население государства Жанг Жунг говорило на языке, относящемся к китайско-тибетским языкам тибетско-бирманской группы.

Похоже, что страна управлялась царской династией, прекратившей свое существование в восьмом веке, когда последний царь, Лигмирья (лиг мьи рхья или лиг ми ргья) был убит царем Сонгстеном Гампо, и Жанг Жунг стал составной частью Тибета. Со времени присоединения Жанг Жунг постепенно тибетизировался, и его язык, культура и многие верования были интегрированы в общие рамки тибетской культуры. Через Жанг Жунг, который географически располагался близ великих культурных центров Центральной Азии, таких как Гилгит и Хотан, в Тибет проникли многие религиозные и философские концепции.

С ростом интереса к буддийской религии, основанием монастыря Самье (бсам яс) в 779 году и укоренением Буддизма как главной религии, делались серьезные попытки искоренить религию Бон и снизить к ней интерес. Однако приверженцы Бон среди знати и особенно среди простого народа, которые на протяжении многих поколений придерживались этой традиции, сохранили свои религиозные убеждения, и Бон выжил. В седьмом и восьмом веках, которые были особенно трудным временем, многие бонские священники покинули

Центральный Тибет, предварительно тщательно спрятав священные писания во избежание их уничтожения и с целью сохранения их для будущих поколений. Дренпа Намкха (дран па нам мкха'), один из величайших представителей Бон тех времен, принял буддийскую религию, чтобы не быть убитым и ради сохранения учений Бон в тайне.

Что касается периода между восьмым и одиннадцатым веками, мы не знаем практически ничего о развитии Бон в это время. Возрождение этой религии началось с обнаружения ряда важных текстов, составленных Шенченом Луга (гшен чен клу дга', 969-1035) в 1017 году. Благодаря ему Бон стал полностью систематизированной религиозной традицией. Шенчен Луга родился в семье Шен, берущей свое начало от Конгтши Вангдена (конг тша дбанг лдан), одного из сыновей Тонпы Шенраба. Потомки этого выдающегося рода, принадлежащего традиции Бон, и по сей день проживают в Тибете.

Шенчен Луга имеет большое количество последователей. Трех из своих учеников он поручил продолжение трех различных традиций. Первому, Дручену Намкха Юнгдрунгу (бру чен нам мкха' гьунг друнг), принадлежавшему династии Дру, мигрировавшей в Тибет из Друша ("бру ша" — тибетское наименование Гилгита), он поручил учение космологии (Дзопу; мдзод пхуг) и метафизики (Гапа; габ па). Ученик Намкха Юнгдрунга в 1072 году основал монастырь Йеру Венсака (гьяс ру дбен са кха). Этот монастырь продолжал оставаться великим просветительским центром до 1386 года, когда он был сильно поврежден наводнениями и позже закрыт. С закатом Йеру Венсака династия Дру продолжала всячески поддерживать традицию Бон, но в девятнадцатом веке произошло вымирание этого рода, когда во второй раз в этой семье было обнаружено воплощение Панчен Ламы. (Первым воплощением был Второй Панчен Лама, родившийся в 1663 году, и вторым воплощением — Пятый Панчен Лама, родившийся в 1854 году).

Второму ученику, Жуйе Легпо (жу йас легс по), было поручено хранить учения и практики Дзогчен. Он был основателем монастыря Кйикхар Рижинг (скйид мкхар ри жинг). Потомки рода Жу сейчас живут в Индии.

Третий ученик, Патон Палчог (спа стон дпал мход), взял на себя обязанность по сохранению тантрических учений. Члены династии Па переселились из Цанга в Кхам, где они живут и по сей день.

Меукхепа Палчен (рме'у мкхас па дпал чен, род. в 1052 г.), выходец из рода Меу, основал монастырь Жангри (жанг ри), который стал также центром изучения философии. Таким образом, в период с одиннадцатого по четырнадцатый века приверженцы Бон располагали четырьмя крупными центрами, все они находились в провинции Цанг.

В начале пятнадцатого века изучение религиозных идей получило серьезную поддержку благодаря открытию в 1405 году монастыря Менри великим бонским учителем Ньяме Шерабом Гьялценом (мньям мед шес раб ргьял мтшан, 1356–1415). Монастырь Менри, а также два упомянутых ниже монастыря оставались крупными учебными центрами до захвата Тибета Китаем в 1959 году. Монастырь Юнгдрунг Линг был основан в 1834 году, и чуть позже — монастырь Кхарна (мкхар сна), оба недалеко от Менри. Под влиянием этих монастырей как центров обучения и религиозного вдохновения, много других монастырей было открыто по всему Тибету (кроме центральной провинции У), особенно в Кхьюнпо, Кхаме, Амдо, Гьяронге и Хоре. К началу двадцатого века в Тибете насчитывалось уже триста тридцать бонских монастырей.

Ньяме Шераб Гьялтсен¹²⁴

¹²⁴ Ньяме Шераб Гьялцен

Ньяме Шераб Гьялцен (мньям мед шес раб ргьял мтшан) был основателем монастыря Менри в Тибете. Он был девятнадцатым аббатом монастыря Венсака (дбен са кха), основанного в десятом веке. После того как монастырь был разрушен наводнением, его перенесли выше в горы и переименовали в Менри.

Изображение выполнено самим Лопоном Тензин Намдаком.

Приложение 3

Биография Лопона Тензин Намдака

Лопон Тензин Намдак (слоб дпон бстан 'дзин рнам даг) родился в 1926 году в Кхьюнпо Кару (кхьюнг по дкар ру) в провинции Кхам в Восточном Тибете. В возрасте семи лет (1933 г.) он поступил в монастырь Тингчен (стенг чен) в той же области, а в 1941 году он отправился в Юнгдрунг Линг (гьюнг друнг линг), один из двух ведущих бонских монастырей в Центральном Тибете. Будучи выходцем из семьи, известной своими художниками, Лопон оказывал большую помощь в выполнении серии настенных изображений в новом храме этого монастыря. В 1944 году он отправился в качестве паломника в Непал, посетив Солу-Кумбу, Катманду, Покру и Мустанг. В 1945 году он вернулся в Юнгдрунг Линг с тем, чтобы начать изучение философии (тсенни; мтшан ньид). В период с 1945 по 1950 годы он вел почти отшельнический образ жизни со своим наставником и мастером Гангру Ринпоче (сганг ру тшул кхримс ргьял мтшан), который обучал его грамматике (да; сгра), стихосложению (ньянга; сньян нгар), монашеской дисциплине (дулва; 'дул ба), космологии (дзопу; мдзод пхуг) и стадиям пути к просветлению (садам; са лам). По совету своего мастера в 1950 году он отправился в монастырь Менри (сман ри, букв, "лекарственная гора") в провинции Цанг в Центральном Тибете для завершения своего обучения в подготовке к экзамену на звание Геше (дге бшес), что является тибетским эквивалентом западной степени доктора философии. В 1953 году он получил это звание в монастыре Менри.

С 1953 по 1957 годен был учителем-мастером, или профессором (слоб дпон), в Менри. Из-за разрастания конфликта в Центральном Тибете между коренными тибетцами и вторгшимися на их землю китайцами он оставил этот пост в 1957 году и до 1960 года оставался в ритрите в монастыре Сежиг на озере Дангра в северном Цанге. После восстания в Лхасе против китайских агрессоров 10 марта 1959 года многие из самых знаменитых тибетских лам, включая Далай-Ламу и Гьялва Карману, были вынуждены покинуть свою родину. Следом за ними потоки тибетских беженцев хлынули в Индию и Непал. В 1960 году Лопон Ринпоче также решил бежать в Индию, но по пути туда он был ранен китайскими солдатами и посажен в китайскую тюрьму на девять месяцев. В конце концов он сумел совершить побег и нашел убежище в Непале.

В 1961 году, находясь в Катманду, Лопон Ринпоче познакомился и подружился с известным английским тибетологом Давидом Снеллгроувом, который пригласил его приехать в Лондон. Так Лопон стал членом Лондонского Университета, и некоторое время жил в Кембриджском Университете. Благодаря сотрудничеству с профессором Снеллгроувом в свет вышла книга "Девять путей Бон" (Лондон; издательство Оксфорд Юниверсити Пресс, 1967), содержащая выдержки из перевода знаменитой работы "Жиджи (гзи брджид)", самой обширной хагиографии Будды Тонпы Шенраба. Это было первое научное исследование традиции Бон, сделанное на Западе. Лопон Ринпоче оставался в Англии на протяжении трех лет (с 1961 по 1964 год). В 1969 году он повторно посетил Европу, когда по приглашению профессора Хельмута Хоффманна он стал членом Мюнхенского Университета, оказывая помощь в составлении тибетско-немецко-английского словаря, работа над которым велась в этом учебном заведении.

Среди почти ста тысяч тибетских беженцев, которые покинули Тибет по причине китайской оккупации, многие принадлежали к традиции Бон. Покинув провинцию Цанг, монахи монастыря Менри, который был полностью разрушен китайцами, оказались в районе Кулу-Манди штата Химачал-Прадеш в северо-западной Индии. Не имея никаких средств к существованию, они должны были зарабатывать себе на жизнь в качестве дорожных рабочих.

Среди них был и Шераб Лодро, тридцать второй аббат Менри (1935–1963 г.г.). Дорожные работы оказались очень тяжелыми и изнурительными, и многие монахи умирали или серьезно заболели.

И тогда Лопон Тензин Намдак взял на себя задачу собрать средства и найти землю для основания бонского поселения в Индии. Благодаря финансовой поддержке со стороны католического фонда помощи он приобрел участок невозделанной земли, покрытой лесом в Доланжи недалеко от Солана в штате Химачал-Прадеш. В 1967 году это поселение было официально зарегистрировано индийским правительством под названием “Тибетская бонская организация”. Около семидесяти семей перебрались сюда из Манали, и каждая из них получила дом и небольшой участок земли, размер которого определялся количеством членов в семье. Тибетская бонская организация имела свою собственную конституцию и орган управления, президентом был выбран аббат монастыря Менри. Новое поселение в Доланжи получило наименование Тхобгьял Сарпа (тхоб ргьял gear па) по названию деревни Тхобгьял в провинции Цанг, которая была расположена рядом с монастырем Менри. Большинство тибетцев прибыли в новое поселение из района горы Кайлаш и Верхнего Цанга на западе, а также из Хора, Конгпо, Держе, Амдо и Гьярунг на востоке Тибета.

После смерти аббата Менри в 1963 году Шераб Лодро, аббат монастыря Юнгдрунг Линг, стал духовным главой бонской общины в изгнании. Он прибыл в Доланжи с группой монахов и основал новую монашескую общину, а также руководил возведением нескольких небольших домов и часовни. В 1969 году посредством жеребьевки был выбран преемник умершего аббата Менри. Этот пост занял Лунгтог Тенпай Ньима Ринпоче (лунг ртогс бстан па'й ньи ма рин по че), который таким образом стал тридцать третьим аббатом монастыря Менри. После смерти¹ аббата монастыря Юнгдрунг Лиыг духовное руководство последователей Бон в изгнании взял на себя Сангье Тензин. Были построены еще дома для людей, а также библиотека и резиденция аббата (лабранг; бла бранг). Монашеская жизнь была организована в рамках Винаи (дулва; 'дулба). В 1969 году был заложен фундамент главного храма, а в 1978 году его строительство было полностью завершено. Он получил название Пал Шентан Менри Линг (дпал гшен бстан сман ри'й глинг). Комплекс в целом был задуман в качестве бонского монашеского центра и являл собой часть тибетской бонской организации.

В течение периода с 1970 по 1979 год Лопон Ринпоче продолжал преподавать и писать книги, проживая в бонском монашеском центре, и кроме того много времени он уделял изданию в Нью-Дели большого количества важных текстов по традиции Бон. С того времени, когда первые монахи прибыли в Доланжи в 1957 году, обучение проводилось Лопоном Сангье Тензином, бывшим главным наставником монастыря Менри; ему помогал его преемник Лопон Тензин Намдак, основатель поселения в Доланжи. Когда в 1968 году Сангье Тензин умер, вся ответственность за вопросы обучения молодого поколения монахов перешла к Лопону Тензину Намдаку. К 1978 году уже было опубликовано достаточное количество бонских текстов, так что они были включены в учебную программу для проведения занятий. Таким образом в 1978 году был открыт колледж лам (шедруп; бшад сгруб) под руководством Лопона Ринпоче, который выполнял обязанности одного из двух профессоров в этом колледже. Официальное название колледжа — Юнгдрунг Бон Шедруп Лобньер Дуде (гьюнг друнг бон бшад сгруб слоб гньер 'дус еде).

Целью нового колледжа лам в Доланжи было сохранение философской традиции, основанной и развитой в Йеру Венсаке (гьяс ру дбен са кха), где философский анализ и логика применялись для постижения До Нга Семсум (мдо снгагс семе гсум), то есть учений Сутр, Тантр и Дзогчен. В отличие от традиции Ньингма представители Бон развили систему логики и дебатов, относящихся именно к учению Дзогчен. В монастыре Менри в Тибете монахи изучали пять систем писаний (Дожунг Нга; мдо гжунг лига) в философском колледже, но все наставления по Тантре и Дзогчену осуществлялись наедине с учителем. Пятью писаниями, вернее пятью собраниями текстов являются:

1. Тсема (тшад ма) — прамана, или логика;
2. Парчин (пхар пхьин) — праджняпарамита, или Совершенство Сутр Мудрости;
3. Ума (дбу ма) — философия Мадхьямики;
4. Дзопу (мдзод пхуг) — Абхидхарма, или космология;
5. Дулва ('дул ба) — Виная, или монашеская дисциплина.

Однако в возрожденном Менри в Доланжи студенты в колледже наряду с вышеперечисленными системами писаний, относящихся к Сутрам, также изучают Тантру и Дзогчен. В курс обучения также включены мирские науки (ригнай; риг гнас), такие как грамматика, стихосложение, астрология и т. д. Колледж располагает девятилетней программой обучения, подготавливающей учеников к экзамену на степень Геше. Первая группа молодых монахов завершила курс обучения в 1986 году. Недавно в Непале был открыт еще один бонский монастырь и колледж под руководством Лопона Тензин Нам дана. Известный как Тритен Норбуце (кхри бртан нор бу ртсе), он расположен недалеко от знаменитой горы Сваямбху, к западу от Катманду.

В 1989 году Лопон Тензин Намдак в третий раз посетил Запад, на этот раз он побывал в Англии, Америке и Италии по приглашению организаций Дзогчен в этих странах. На протяжении шести месяцев Лопон Ринпоче знакомил интересующихся западных учеников с учениями Дзогчен согласно бонским традициям Атри (а кхрид) и Жанг Жунг Ньенгью (жанг жунг сньян ргьид).

Также в начале 1991 года он посетил Германию, Англию, Голландию и Италию. Во время этих визитов он проводил беседы и обучал различным бонским медитационным системам. В конце того же года по приглашению Его Святейшества Даллй-Ламы он представлял бонскую традицию на церемонии посвящения в Калпчакру в Нью-Йорке. Таким образом Лопон Ринпоче способствует распространению учений Бон во многих странах. Его постоянные резиденции расположены в Катманду (Непал) и Доланжи (Индия).

Удачно расположенный чортен свастики¹²⁵

Библиографический очерк Пера Квэрна

Количество опубликованных работ, посвященных бонской традиции Дзогчен, очень ограничено. Пожалуй, самое обширное описание содержится в моем исследовании традиции Арти (а кхрид), восходящей к Ме'у Гонгдзо Ритро Ченпо (рме'у дгонгс мдзод ри

¹²⁵ Удачно расположенный чортен свастики

Чортен (ступа) Юнгдрунг Колег (гьонг друнг бскод легс мчод ртен) является очень популярным символом среди приверженцев Бон. Это один из трехсот шестидесяти чортепов, описанных в “Жижи” (гзи бржид), биографии Тонпы Шенраба. Только сто двадцать из них могут быть сооружены, поскольку все остальные являются собой чортены пустоты и сознания и не являются физическими объектами.

Структура чортена представляет все учения Сутры, Тантры и Дзогчен. Относительно аспекта Сутры, нижние пять ступеней символизируют пять элементов сфер существования. Квадратный пьедестал представляет четыре качества доброты Будд. Украшенная орнаментом перекладина олицетворяет покровителей, находящихся между самсарой и нирваной, и верхние четыре ступени символизируют четыре качества сострадания, любви-доброты, покоя и счастья.

Чаша олицетворяет природу Будды. Отсутствие углов раскрывает природу покоя. Над ней расположены тринадцать ступеней, олицетворяющих собой полное знание Будды. В качестве аспекта пути они известны как тринадцать бхуми. Зонт — это защита от элементов огня, ветра и дождя, и он демонстрирует доброту Будд при защите всех живых существ. На самом вершине находится тигле, что указывает на то, что все в конце концов возвращается к естественному состоянию. Два рожка представляют две истины, тхабс и шес раб — метод и мудрость. Объятый пламенем меч указывает на то, что все страсти разрушаются этим знанием.

Данный стиль чортена уникален, он характерен лишь для Юнгдрунг Бон и отличен от стиля буддийских ступ. Рисунок Тензин Намдака.

кхродченпо)(1038–1096 г.г.), в котором дается перевод нескольких кратких биографий и существенная часть основного текста самого Гонгдзо. Книга называется “Исследования Бонпо. Система медитации А Кхрид” (“Bonpo Studies. The A Khrid System of Meditation”, Kailash 1,1 (1973): 19–50; 1,4 (1973): 247–332). Краткое изложение всего текста можно найти в моей работе “Великое Совершенство в бонской традиции” (“The Great Perfection in the Tradition of the Bonpos”) в книге под редакцией Л. Ланкастера и В. Лая “Ранний Чань в Китае и Тибете” (“Early Ch'an in China and Tibet”, Berkeley Buddhist Studies 5 (Berkeley: 1983), 367–392). Небольшой отрывок из текста был опубликован Дэвидом Снеллгроувом в его книге “Девять путей Бон” (“The Nine Ways of Bon”, London Oriental Series 18 (London: 1967), 226–255).

Что касается буддийского варианта Дзогчен, существует несколько большее количество работ по этой теме. Наиболее значительным является исследование Самтен Гьялцена Кармая “Великое Совершенство. Философское и медитативное учение тибетского Буддизма” (“The Great Perfection. A Philosophical and Meditative Teaching of Tibetan Buddhism” (Leiden: Brill, 1988)). Эта работа рассматривает самую раннюю стадию развития буддийской традиции Дзогчен, и всего несколько страниц (201–205) посвящено бонской традиции. Книга Кармая незаменима для каждого, кто серьезно интересуется практикой Дзогчен. Кармай опубликовал также ряд статей; для получения более полной информации читатель отсылается к вышеназванной работе. Для тех, кто читает по-немецки, полезной и интересной будет книга Франца-Карла Эрхарда “Flugelschläge des Garuda” Literar — und ideengeschichtliche Bemerkungen zu einer Liedersammlung des rDzogs-chen (Tibetan and Indo-Tibetan Studies 3 (Stuttgart: Franz Steiner, 1990)). Эта работа содержит перевод и детальное исследование собрания духовных песен мастера Дзогчен Шапкар Цогдрук Рангдрол (жабе дкар тшогс друг ранг грол) (1781–1851 г.г.). Важное введение в доктрину и ритуал Дзогчен было включено Питером Швайгером в его каталог текстового цикла Кунту Сангпо Гонгпа Сангтел (кун то бзанг по'й дгонгс па жанг тхал) (Tibetische Handschriften und Blockdrucke Teil 9 (Stuttgart: Franz Steiner, 1985), особенно стр. Ixv–Ixxxiv).

Книгой, в которой содержатся переводы нескольких текстов по Дзогчен как буддийской, так и бонской традиций, является работа Джакомеллы Орофино “Священные тибетские учения о смерти и освобождении” (“Sacred Tibetan Teachings on Death and Liberation” (Bridport: Prism Press, 1990; итальянское издание, “Insegnamenti tibetani su morte e liberazione, Rome: 1985)). В книге Орофино содержится краткое, но важное введение.

Одним из самых выдающихся тибетских ученых и духовных мастеров Дзогчен школы Ньингма был Лонгчен Рабжампа (клонг чен раб 'бьямс па) (1308–1364). Очень значительной работой, в которой дается его изложение принципов Дзогчен, является книга 'Нгелсо Корсум (нгал гсо скор гсум”, которая была переведена в трех томах Гербертом В.Гюнтером под названием “Kindly Bent to Ease Us” (Emeryville, CA: Dharma Publishing, 1975–76). Эрудиция Гюнтера, его полная компетенция и владение текстом несомненны, однако его метод выполнения переводов делает их весьма спорными. Другим впечатляющим исследованием является его работа “Матрица Тайны. Научные и гуманистические аспекты учения Дзогчен” (“Matrix of Mystery. Scientific and Humanistic Aspects of rDzogs-chen Thought (Boulder: 1984).

И, наконец, следует назвать многочисленные работы Намхая Норбу, выдающегося мастера Дзогчен и ламы, имеющего большое количество учеников на Западе. Его книги отличаются достоверностью, которую может обеспечить лишь опытный адепт. Особенно интересной работой является его духовная автобиография, под редакцией Дж. Шейн “Кристалл и Путь света: Сутра, Тантра и Дзогчен” (“The Crystal and the Way of Light: Sutra, Tantra and Dzogchen” (New York: 1986)).

Все книги автора