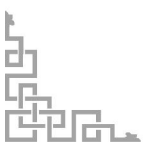




# О ДЗОГЧЕНЕ

**Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV**  
**Перевод: С.Хос, А.Розова**



ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ .....	3
ВЕРШИНА ВСЕХ КОЛЕСНИЦ .....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
УЧЕНИЕ ДЗОГЧЕН В САН-ХОСЕ .....	4
ЧИСТАЯ МОТИВАЦИЯ .....	7
ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД .....	8
1. ПЕРВИЧНОСТЬ УМА .....	10
Достоверное познание .....	11
Различные классы феноменов .....	12
Ум .....	13
Страдание и его прекращение .....	14
Взаимозависимое происхождение .....	15
2. «В УМЕ НЕТ САМОГО УМА» .....	17
Абсолютная и относительная истины .....	18
Понимание пустоты .....	20
Искусные средства бодхичитты .....	23
Как развивать бодхичитту .....	23
Принятие обета бодхисаттвы .....	25
Союз метода и мудрости .....	26
Высшая йога-тантра .....	27
3. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ .....	28
4. «ПРИРОДА УМА — ЭТО ЯСНЫЙ СВЕТ» .....	35
Ясный свет в системе высшей йога-тантры .....	35
Уникальность учения дзогчен .....	38
Сущностное ригпа и лучезарное ригпа .....	43
Самовозникшее знание .....	44
Три способа освобождения .....	45
Необходимость предварительного исследования .....	46
Значение аналитической медитации .....	48
Два способа введения в ригпа .....	49
Заключительное благопожелание .....	53

В настоящей книге собраны учения, данные в разное время Его Святейшеством Далай-ламой на Западе. Общей темой, их объединяющей, является Дзогчен, сердечная суть древнейшей школы тибетского буддизма, Ньингма, называемой также «Школой старых переводов Учения». В Париже, Лондоне, Хельсинки и калифорнийском городе Сан-Хосе Его Святейшество со свойственными ему душевной энергией, мудростью и состраданием разъяснял основные положения этого уникального метода работы с сознанием.

Отдавая должное своеобразию Дзогчена, Его Святейшество рассматривает его в связи с широким спектром других направлений и школ тибетского буддизма. Он разъясняет суть дзогченевских практик, привлекая сравнения и примеры из различных направлений Высшей Йога-тантры и отвечая на такие вопросы, как: почему Дзогчен называют «высшей Колесницей пути просветления»? Какие главные положения других направлений буддизма необходимо знать практику Дзогчена? Он также цитирует таких величайших дзогченевских мастеров, как Лонгчен Рабджам, Джигме Лингпа, Джигме Гьялва Ньюгу, Патрул Ринпоче, Додрупчен Джигме Тенпе Ньима, Джамьян Кхенце Чоки Лодро и Дилго Кхенце Ринпоче. Эта книга по-новому раскрывает богатство, разносторонность и широту взглядов Его Святейшества Далай-ламы.

ТЕНЗИН ГЬЯЦО, четырнадцатый Далай-лама Тибета, является лидером тибетского народа и главой буддийской традиции Тибета. Родившийся в Амдо в 1935 году, в результате оккупации Тибета Китаем он был вынужден в 1959 году отправиться в изгнание в Индию. Далай-лама — выдающийся буддийский наставник и ученый, чье знание охватывает все школы и направления тибетского буддизма. Он является также духовным лидером мирового масштаба, и его усилия по утверждению ненасильственного подхода к решению межгосударственных и межнациональных конфликтов были отмечены присуждением Нобелевской премии мира.

Глубина знаний и высочайшая образованность придают его объяснениям Дзогчена уникальный и неповторимый оттенок. И, конечно же, его подход отличается всеохватывающим видением перспективы всех мировых религий, а не только буддизма... Получить такие глубокие наставления от самого Далай-ламы, на мой взгляд, — большая удача и редкое событие.

Из предисловия Согьяла Ринпоче.

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ВЕРШИНА ВСЕХ КОЛЕСНИЦ

Сан-Хосе, 1989 год

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Трехнедельная поездка Его Святейшества Далай-ламы по Соединенным Штатам началась в сентябре 1989 года с Восточного побережья, с Калифорнии и Висконсина. 5–6 октября в калифорнийском Ньюпорт Бич проходила вторая конференция из цикла встреч под названием «Разум и жизнь», в которой принял участие Его Святейшество. Начало этой замечательной серии встреч было положено нейробиологом Национального центра научных исследований Франсиско Валера и американским министром юстиции бизнесменом Адамом Энгле. В период между 1987 и 2000 годами Его Святейшество принял участие в семи встречах, во время которых состоялся диалог с учеными и специалистами в области нейрологии, биологии, физики и философии. В основном

обсуждались следующие темы: эмоции и здоровье, сон и сновидение, смерть, альтруизм и этика, сострадание, физика и космология, а также омрачающие эмоции.[1] Двухдневная конференция, которая проходила в Ньюпорт Бич в 1989 году, была посвящена нейрологии. На ней обсуждались вопросы о человеческом мозге, природе и видах сознания, а также феномен памяти. После окончания конференции Его Святейшество провел три дня с группой психологов, психотерапевтов и людей, которые связаны с обслуживанием умирающих, беседуя с ними о страдании и сострадании.[2] Состоявшиеся диалоги показали, что Его Святейшество осведомлен обо всех насущных мировых проблемах и глубоко озабочен будущим человечества. Как показали последующие события, эти встречи были наполнены особым смыслом. Ранним утром 5 октября из Осло пришло сообщение о том, что Его Святейшество награжден Нобелевской премией Мира. Нобелевский комитет так прокомментировал свой выбор: «Комитет обращает особое внимание на тот факт, что в своей борьбе за свободный Тибет Далай-лама неотступно следует пути отказа от насилия. Более того, основываясь на терпимости и взаимном уважении, он всеми силами способствует делу мирного разрешения вопроса, стремясь сохранить уникальное культурное наследие своего народа. Его философия мира основана на искреннем уважении ко всем живущим, на идее глобальной ответственности, которая охватывает не только человечество, но и экосферу в целом. По мнению комитета, Далай-лама успешно выступает с конструктивными долгосрочными предложениями по разрешению международных конфликтов, защите прав человека и охране окружающей среды». В ответном послании комитету Далай-лама, в частности, сказал: «По мере того как это наполненное драматическими событиями столетие подходит к концу, все более очевидным становится всеобщее стремление человечества к достижению истинной свободы и поиск возможностей построения лучшего мира на Земле. Именно свобода является для человека источником творческой энергии и счастья. Достижение подлинного международного сотрудничества возможно лишь там, где есть настоящая свобода». На церемонии вручения Нобелевской премии Мира, которая состоялась в декабре того же года, было отмечено, что присуждение премии приурочено ко дню памяти Махатмы Ганди. Его Святейшество с признательностью ответил, что счастлив принять это дар в память о «человеке, который стал основоположником политики ненасилия в современном мире». Далай-лама добавил, что жизнь Махатмы Ганди была для него вдохновляющим примером. Это радостное событие эхом отозвалось по всему миру и вдохновило тех, кто проявляет искренний интерес к буддизму, а также стремится к мирному решению тибетского вопроса и поддерживает политику ненасилия. Награждение Его Святейшества Нобелевской премией Мира произошло в один из самых острых и тяжелых периодов конца XX столетия, в тот самый год, когда мир стал свидетелем трагедии на площади Тяньаньмынь, когда начался вывод вьетнамских войск из Камбоджи и российских солдат из Афганистана, рухнул государственный строй в шести странах Восточной Европы и пала Берлинская стена.

## **УЧЕНИЕ ДЗОГЧЕН В САН-ХОСЕ**

Его Святейшество прибыл в Санта-Круз 7 октября, чтобы провести ряд семинаров по специальному приглашению центра Ригпа и лично Согьяла Ринпоче. Далай-лама был представлен аудитории общественным деятелем и председателем местного Правления по контролю и защите окружающей среды Гарри Паттоном. Публичное выступление Его Святейшества Далай-ламы, которое состоялось в зале Народного собрания Санта-Круза, называлось «Сострадание — сердце просветления» и было посвящено месту сострадания в жизни человечества на рубеже XXI века. Эта речь опубликована

в приложении к настоящей книге. Билеты были распроданы почти молниеносно: люди, с пяти утра занимавшие очередь в кассу, раскупили их в течение сорока минут. Предстоящее учение Далай-ламы было заранее включено в расписание, но когда количество зарегистрировавшихся участников перевалило за две тысячи, пришлось перенести семинар в более просторную аудиторию государственного университета Сан-Хосе, в недавно построенный зал студенческого объединения. Над огромной сценой в два ряда были повешены тибетские иконы, в том числе изображения восьми проявлений Гуру Падмасамбхавы. В центре, над тронем Его Святейшества, располагалось изображение Гуру Ринпоче в форме, называемой Исполнение всех устремлений из терма Чогьюра Дечен Лингпы. По правую руку Его Святейшества красовалась мандала, сооруженная его помощником Тендзином Дакпой, мастером проведения ритуалов из монастыря Намгьял. Аудитория была переполнена: в ожидании получения посвящения от такого высокого мастера, как Далай-лама, люди прибыли со всех концов Соединенных Штатов. На сцене, у подножия трона Его Святейшества, расположились ламы, геше и другие члены сангхи, в числе которых присутствовали такие известные учителя, как Сакья Дагчен Ринпоче, Дзогчен Ринпоче, Ньёшул Кхен Ринпоче, Лама Сопа Ринпоче, Геше Цульtrim Гьялцен, Геше Цепел, Гьятрул Ринпоче и Согьял Ринпоче. Это было одно из крупнейших собраний учителей и практикующих Дхарму на Западе. В эти дни Ньёшул Кхен Ринпоче также давал ряд учений, одно из которых, под названием Дар миру, находится в приложении к данной книге. Его Святейшество впервые давал такие глубокие наставления по Дзогчену на Западе, и в частности в Соединенных Штатах. Во вступительном слове он подчеркнул, что для правильного понимания учения Дзогчен необходимо обладать хорошей базой в виде знания фундаментальных основ всего Учения Будды и всех традиций буддизма. Его Святейшество провел церемонию дарования обетов бодхисаттвы и две сессии ответов на вопросы аудитории. На второй день, 9 октября, Далай-лама подробно объяснил, какими способами четыре школы тибетского буддизма приводят к переживанию вместиорожденного ума ясного света. Его Святейшество и ранее касался этого вопроса, в особенности в публичной лекции в Лондоне, которая состоялась в 1984 году, а также в своем выступлении в 1979 году в Соединенных Штатах, которое называлось «Единство старой и новой школ».[3] В этих выступлениях Далай-лама поясняет, каким образом различные традиции тибетского буддизма приводят к одной и той же конечной цели, хотя «разные системы предоставляют различные технические средства и методы для проявления вместиорожденного изначального ума ясного света».[4] В частности, он подчеркнул: «Этому вместиорожденному изначальному уму ясного света уделяется особое внимание как в традиции Высшей Йога-тантры школы новых переводов, так и в нингмапинском учении о Великом Совершенстве, и это интересная тема для проведения сравнения традиций старых и новых переводов». Затем Его Святейшество указал на основные отличительные особенности учения Дзогчен, используя цитаты из работы Лонгчен Рабджампы Драгоценная сокровищница Дхармадхату, а также из его комментариев Сокровищница письменной линии передачи. Выбрав одну из Семи драгоценностей Лонгчен Рабджама (1308–1363), Его Святейшество в своих объяснениях проник в самое сердце учения Дзогчен. Тем самым он призывает поток ума одного из величайших ученых Тибета, полностью реализованного мастера, держателя знания и обладателя передач всех линий традиции Великого Совершенства, чей непревзойденный гений воплотился в завершенном учении. Лонгчен Рабджам оставил бесценное наследие, в которое вошли такие основополагающие труды, как Семь сокровищ, Трилогия о простоте и поддержке, Трилогия о естественной свободе, Три внутренних сущности. Ньёшул Кхенпо поясняет:

Всеведущий Лонгченпа в своем трактате Семь сокровищ проливает свет на уникальное

глубокое значение семнадцати тантр Дзогчена, а также учений всех девяти Колесниц. Для того чтобы осветить цели практики Дзогчена, он собрал терма, как свои собственные, так и открытые мастером Джецуном Сенгье Вангчуком (который позднее воплотился как Джамьян Кхенце Вангпо), а также мастером Пема Ледрел Цалем, в форме собрания из тринадцати глав, известного под названием Ньингтиг ябшуй. В этом трактате основное внимание уделяется практическим аспектам, и он является основой Старой Ньингтиг. В Ябшуй объединяются как Вима ньингтиг, принадлежащий самому Вималамитре, так и Кхадро ньингтиг, принадлежащий Гуру Ринпоче, и объясняются все детали практики в свете своей собственной реализации.[5]

Учение Лонгченпы Сокровищница Дхармадхату считается одним из самых выразительных трактатов о пути Великого Совершенства. В нем выделяются три раздела учения Дзогчен: раздел ума, раздел пространства и раздел тайных наставлений. Патрул Ринпоче назвал этот труд, который можно применять в качестве наставлений по практике и медитации, «... ярким выражением того, как дхармакайя становится учением». Его Святейшество упоминает об этом тексте на своих лондонских семинарах 1988 года, где он подчеркивает важность изучения подобных работ для того, чтобы прийти к подлинному пониманию смысла Дзогчена.

Каждый, кто соприкасается с текстом практик Великого Совершенства Лонгчен Рабджампы Сокровищница Превосходной колесницы, начинает понимать всю глубину и сложность воззрения Дзогчена. Коренной текст представляется непростым для понимания, кроме того, к нему прилагается обширный автокомментарий. Другой текст Лонгченпы, в котором он излагает практики Великого Совершенства, называется Сокровищница Дхармадхату. Эту работу можно назвать ключом, открывающим учение Дзогчен. Опираясь на практики, представленные только в этих двух трактатах, вы имеете возможность обрести глубокое и подлинное понимание сути Дзогчена.[6]

На семинарах в Сан-Хосе Его Святейшество часто цитирует отрывки из текстов Додрупчена Тенпе Ньима (1865–1926). Третье перевоплощение Джигме Лингпы, великий держатель знания Джигме Тринле Одзер (1745–1821), Додрупчен Джигме Тенпе Ньима, был учеником Патрула Ринпоче, Джамьяна Кхенце Вангпо, Дзогчен Кхенпо Пема Дорже, четвертого Дзогчен Ринпоче, Мифама, Джамгона Конгтрула и Лераба Лингпы. Тринадцатый Далай-лама, ознакомившись с одним из его произведений, отметил: «Сегодня в мире трудно найти сочинение, подобное этому». Его Святейшество называет его «великим ученым и замечательным йогиним»:

Этот удивительный человек являлся учеником Джамьяна Кхенце Вангпо, воплощения царя Трисонг Дэчена, удивительного ламы, свободного в своих воззрениях и не ограничивавшего себя концепциями отдельных школ, таких как Ньингма, Кагью, Сакья или Гелуг. К своим двадцати годам Додрупчен стал настоящим знатоком многих трактатов Срединного Пути, Праджняпарамиты, теории познания, Калачакра тантры и Гухьясамаджа тантры в интерпретации традиции новых переводов, а также Дзогчена, который был ему особенно близок.[7]

Говоря о собственном понимании соотношения между Высшей Йога-тантрой и Дзогченом, Далай-лама добавляет: «Когда я читал Додрупчена, казалось, что он сам наполняет меня уверенностью в том, что мои прозрения не были безосновательными». Его Святейшество цитировал Додрупчена во время лондонских семинаров 1984 года, и часто ссылался на его труды, давая учение в монастыре Дзогчен. Среди знаменитых учеников третьего Додрупчена был Джамьян Кхенце Чоки Лодро, чье объяснение

отрывка из Праджняпарамита сутры Его Святейшество использовал как основу своего учения в Сан-Хосе.

Когда на сцену в Сан-Хосе поднялся Его Святейшество, зал разразился шквалом аплодисментов. Его приветствовал Согьял Ринпоче. Он поздравил нового лауреата Нобелевской премии Мира и высказал глубокое почтение его смелости, видению и устремлениям:

Это настоящий триумф всего тибетского народа, мощная поддержка его духа, знак того, что мировая общественность признала справедливость его борьбы и поддержала стремление к свободе, рожденное в муках тяжелых страданий. Это победоносное послание всем тем, кто признает ценность прав человека и мира на планете, это знак, придающий смелости тем, кто борется за свое счастье и человеческие права. Это дань почтения вашей стойкости в деле ненасилия, исходящему от вас посланию любви и сострадания, которое вдохновляет миллионы людей во всем мире. Это долгожданный знак признания вас выдающимся мировым общественным деятелем, который в нашу трудную эпоху выступает за всеобщее перемирие. Вам удалось достичь высочайших успехов в деле установления всеобщего братства, всепрощения и спасения. Наконец-то весь мир признал то, чем многие уже давно восхищались.

Его Святейшество обратился с ответным словом:

Во-первых, я хочу выразить признательность всем присутствующим здесь братьям и сестрам по Дхарме. Также я хочу поблагодарить Согьяла Ринпоче и всех вас за поздравления в связи с получением Нобелевской премии Мира. Я считаю эту премию своего рода признанием искренности моей мотивации. В сущности, этот дар предназначен не самому монаху Тендзину Гьяцо — скорее, это премия бескорыстному альтруистическому устремлению в целом.

Потенциально каждый из нас обладает равными возможностями к проявлению сострадания. Вопрос в том, уделяем ли мы внимание этому скрытому семени, заботимся ли о нем, возвращаем и применяем ли его в своей повседневной жизни. Я надеюсь, что все большее число людей придет к признанию истинной ценности сострадания и альтруизма. Что касается меня, то я вступил на путь буддийского монаха, который является моим истинным предназначением, и тех пор считаю себя простым монахом, не более и не менее.

## **ЧИСТАЯ МОТИВАЦИЯ**

Мы собрались сегодня здесь, чтобы получить учение о Великом Совершенстве, Дзогчен. Когда дело касается учения, то сам учитель должен обладать чистой мотивацией, а ученики должны начать возвращать ее внутри себя. Что касается учителя, то, если, передавая учение, он движим стремлением к личной выгоде, амбициями, желанием славы и признания со стороны учеников, его мотивация ложная. Тот, кто передает знание, должен быть абсолютно бескорыстным, а его стремление давать учение должно мотивироваться одним лишь желанием принести наибольшую пользу ученикам. В Восьми стихах о тренировке ума очень точно говорится о том, каким должно быть отношение учителя, дающего учение:

Когда я сравниваю себя с другими, то учусь  
 Думать о себе, как о последнем среди них,  
 Искренне и от всего сердца  
 Ставя других превыше себя.[8]

Когда бы мы ни сравнивали себя с другими, стоит придерживаться именно такого видения. Таким должно быть и отношение настоящего учителя к тем, кто пришел получать у него Учение.

Что же касается тех, кто вступил на путь обучения, то их мотивация должна быть чистой и свободной от таких омрачающих эмоций, как гнев, ненависть, ревность или вожделение. Это очень важное условие, особенно для тех, кто следует пути Махаяны, о котором сегодня пойдет речь. Мы действительно стремимся встать на духовный путь, ищем духовное учение и хотим преуспеть в духовной практике, и наше намерение должно быть мотивировано бескорыстным желанием помочь другим. Поэтому перед началом любой практики мы принимаем Прибежище в Трех Драгоценностях и стараемся зародить в уме бескорыстное устремление достичь просветления на благо всех живых существ. Я думаю, сегодня в зале присутствуют несколько человек, которые не считают себя буддистами, но немного интересуются тибетской культурой, буддийской медитацией и некоторыми буддийскими темами. Таким людям совершенно не обязательно зарожать в себе подобное устремление, вы можете спокойно слушать это учение как обычную лекцию.

Когда мы принимаем прибежище в Трех Драгоценностях, необходимо осознавать его окончательный смысл. Понимание окончательного смысла приходит тогда, когда мы осознаем, что у каждого из нас есть уникальная возможность, скрытая внутри подобно непроросшему семени, которое называется «природа будды». Это и есть тот потенциал, благодаря которому каждый из нас имеет возможность достичь состояния полного просветления путем духовной практики. Пробудив это спящее внутри нас семя, поняв его во всей полноте, мы приходим к окончательному прибежищу. Этот потенциал является врожденным качеством, естественно присущим потоку нашего ума; его называют Изначальным буддой, по-тибетски Кунтузангпо, что переводится как «всеблагодь». Каждое чувствующее существо обладает этой саморожденной возможностью достижения со временем состояния Изначального будды. Поэтому после принятия прибежища в Трех Драгоценностях мы должны возвращать в себе бескорыстное устремление и готовность обрести высочайшее просветление на благо всех чувствующих существ, чтобы суметь привести всех без исключения к единому совершенному состоянию Самантабхадры.

## **ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД**

Сегодня я не собираюсь давать учение по какому-то определенному тексту, хотя в основном буду опираться на текст Сокровищница дхармадхату,[9] написанный непревзойденным мастером Лонгченем Рабджампой.

Когда учение подобного рода дается в самом Тибете, принято делать акцент на личном практическом опыте учителя. Учение не дается сразу целиком, но каждый аспект практики объясняется отдельно. Получив наставления по одному из аспектов практики, ученик должен медитировать как можно дольше, по меньшей мере в течение некоторого предписанного количества дней. Упоминание об этом можно найти, например, в трудах Кхенпо Нгакчунга, где дается классификация различных разделов практики и определено количество дней, которое следует посвятить сосредоточению на каждой теме. Это время, как правило, составляет три или четыре дня.[10] Таков традиционный тибетский подход к передаче учений такого рода. Наставления вместе с объяснениями визуализации и медитации никогда не давались целиком за один раз. Но поскольку отличительной особенностью современного образа жизни является хроническая нехватка времени, мы опустим некоторые подробности медитации и пройдем все за один раз. В наше время ни учителя, ни ученики не

имеют возможностей соблюдать традиционный подход к передаче учения. Но, несмотря на измененный подход, во время сегодняшней лекции мы будем делать паузы в определенных местах, чтобы каждый из нас смог одну-две минуты концентрироваться на смысле каждой из обсуждаемых тем.

Мы должны иметь четкое представление о том, что недостаточно просто получить посвящение и благословение. После этого мы должны получить более подробные инструкции у своего учителя, а затем долгое время сосредоточиваться на их смысле. Иначе нет никакой разницы между получением учения и мимолетным переживанием. Если во время слушания учения вы пребывали в дремоте, тогда и результат будет столь же мимолетным и не сможет принести ощутимой пользы. Поэтому самое главное — возвращать в себе непреклонное намерение и прикладывать усилия, применяя его в личной практике.

Никто не в состоянии быстро сменить свои представления или кардинально измениться за короткое время. Совершенно необходимо прикладывать усилия и делать это последовательно. Я хочу привести пример из моего собственного опыта. Я начал делать серьезные попытки изменить свое видение примерно лет с шестнадцати или семнадцати. Теперь мне пятьдесят пять. Прошло уже тридцать девять лет, почти четыре десятка, а результат все еще меня не удовлетворяет! Нам действительно нужно бороться и много работать; такова реальность.

Кроме того, наш опыт буддийской практики не измеряется часами, днями или годами. За нашими плечами миллионы жизней, эоны времени. Возможно, кто-то находит это утверждение устрашающим. Но если бросить взгляд в далекое будущее, то появляется настоящая устремленность, мы получаем источник дополнительной силы, потому что с такой точки зрения время — ничто. Важно одно: мы должны менять себя и совершенствоваться. Для этого важно иметь твердую решимость, не так ли?

Особенность учения Дзогчен состоит в том, что это путь, основанный на мудрости. В традиции Ньингма учения подразделяются на девять Колесниц. Восемь из них являются философскими системами и опираются на обычное сознание в том смысле, что в них задействовано обычное мышление. В системе Ати-йоги, или Дзогчена, путь основан на мудрости, знании, превосходящем рамки обычного сознания и обычного мышления. Путь, опирающийся на обычное мышление, не имеет ничего общего с путем, опирающимся на мудрость.

Для того чтобы понять, каким образом путь может опираться на мудрость, следует иметь представление о различных способностях практикующих. Некоторые люди в состоянии пробудить в себе предрасположенности, выработанные в прошлых жизнях, и их способности к обучению очень высоки. Когда такой ученик встречается компетентного мастера, появляется реальный шанс для передачи знания. Сами наставления могут состоять всего из нескольких слов, на которых однонаправленно сосредоточивается ученик. В этом случае понимание и освобождение приходят одновременно. Этот глубинный путь подходит только тем, кто в состоянии обрести «мгновенное освобождение посредством слушания», но такие ученики встречаются крайне редко.

Люди с обычными способностями не могут следовать вышеуказанному пути, но должны продвигаться «шаг за шагом». Только тогда, когда поток их ума придет к созреванию, их сознание будет готово к тому, чтобы практиковать этот уникальный путь и использовать его уникальные методы. До тех пор пока этого не произошло, им нужно постоянно готовить себя и тренироваться в постепенных методах обучения. Таким образом, Дзогчен — это высочайший пик, кульминация всех предшествующих Колесниц, а все остальные учения преподаются для того, чтобы подготовить практикующего к этому высшему пути. Когда совпадут необходимые условия и возникнет благоприятная ситуация, его практика принесет реальный плод, а сам практикующий уже не сможет впасть в ложное воззрение.

Для того чтобы понять, в чем уникальность учения Дзогчен, вы должны тщательно исследовать основополагающие принципы различных Колесниц, составляющих Учение Будды. Только на основе этого можно действительно постичь всю глубину учения Дзогчен. Поэтому так важно иметь представление обо всем спектре буддийских учений, начиная с самых первоначальных и кончая высшими, и сегодня я дам краткий обзор различных Колесниц, уделив особое внимание Махаяне и Колеснице Тайной Мантры.

## 1. ПЕРВИЧНОСТЬ УМА

В соответствии с подходом, сформулированным Джамьяном Чоки Лодро и записанным Дилго Кхенце Ринпоче, вся полнота буддийской философии и практики выражена в знаменитом утверждении Будды:

В уме нет самого ума,  
Потому что его природа — ясный свет.[11]

Первая часть этого утверждения, «В уме», включает в себя всю полноту смысла Четырех Благородных Истин, первого поворота колеса Учения.

Вторая часть первой строки, «...нет самого ума», охватывает все значение Сутр мудрости (Праджняпарамиты), составляющих основу второго поворота колеса Учения. Смысл второй строки, «Потому что его природа — ясный свет», содержит в себе сущность третьего поворота колеса Учения. Это относится не к тем сутрам, которые являются каноническими источниками учения Читтаматры, развивавшегося в рамках школы Йогачара, а к таким, как Сутра зародыша состояния Будды, на основе которой написан трактат Майтрейи Высшая тантра Махаяны. В нем говорится о природе ума как об изначальном ясном свете.

Слова «природа ума — ясный свет» воплощают в себе конечную цель учений Высшей Йога-тантры, где основное внимание в практике уделяется достижению переживания вместерожденного изначального ума ясного света. А в учении Дзогчен сам ясный свет, и только он один, является предметом практики и предстает во всей своей обнаженности. Можно сказать, что Дзогчен — это практика одного лишь ясного света, или обнаженного ригпа.

На самом деле оба основополагающих понятия, вместерожденный изначальный ум ясного света в школе новых переводов и Высшей Йога-тантре и чистое осознание, ригпа, в учении Дзогчен, имеют одно и то же значение, как в писаниях Лонгчен Рабджампы, так и в комментариях Джигме Лингпы на его собственный трактат Сокровищница просветленных качеств. То же сходство прослеживается и в трудах Пятого Далай-ламы, и поздних сочинениях Додрупчена Джигме Тенпе Ньимы, третьего Додрупчена Ринпоче, который был не только большим ученым, но и великим практиком. Он обладал обширными познаниями Сутры и Тантры, включая обе традиции, старых и новых переводов, был большим знатоком философии Мадхьямики, а также теории познания (эпистемологии) и логики Саутрантики. В его трудах можно найти подробное объяснение того, что термин вместерожденный изначальный ум ясного света, используемый в школах Сарма (школы новых переводов), и ригпа в учении Дзогчен — это одно и то же.[12] Особое замечание по этому поводу есть у Кхенпо Нгакчунга, когда он проводит различия между основой и проявлениями основы, имея в виду, что основа и есть само ригпа. На основании таких источников я утверждаю, что чистое осознание ригпа в учении Дзогчен и вместерожденный изначальный ум ясного света школы новых переводов имеют сходный смысл.

Хотя я не могу утверждать, что имею достоверное понимание ригпа, или

вместорожденного ума ясного света, тем не менее, читая и сравнивая писания различных мастеров разных традиций (особенно те, где этот вопрос рассматривается в соответствии с писаниями различных школ буддийской философии, как Сутры, так и четырех классов Тантры традиции старых и новых переводов), я склоняюсь к тому, чтобы разделить эту точку зрения. Это помогает мне получить представление о фундаментальном единстве всех традиций и школ тибетского буддизма. Я не только обрел ясное понимание о воззрениях, принятых в различных системах, но стал действительно искренне уважать каждый из многочисленных подходов в обширной системе тибетской буддийской традиции.

## ДОСТОВЕРНОЕ ПОЗНАНИЕ

Один из основополагающих вопросов, возникающих в любой философской системе, касается того, как правильно определить, что существует, а что не существует. В буддизме считается, что если нечто можно установить посредством опыта или осознания на каком-либо уровне восприятия, то это является критерием существования. И наоборот, если вещь или событие не подтверждаемы ни переживаниями, ни сознанием, их нельзя признать существующими.

При этом не следует забывать о том, что уровней и типов подтверждающего сознания и познания очень много, и в их число входят те, что составляют обширную область тонких состояний осознания медитативного опыта, таких, как изначальная мудрость. Кроме того, в каждой философской системе существует своя точка зрения на то, как определять критерии «достоверного познания».

Буддийские писания уделяют так много внимания теории познания и вопросам обоснования знания по той причине, что все наши проблемы, все страдание и запутанность происходят от неправильного, вводящего в заблуждение способа восприятия. Отсюда понятно, почему практикующий должен уметь определить, является ли результат акта познания заблуждением или истинным знанием. Ведь освобождения мы сможем достичь только путем развития всепроникающего видения, способного проникнуть сквозь пелену заблуждений.

Даже на собственном повседневном опыте мы можем убедиться в том, что прежде чем достичь истинного знания, наш ум проходит различные стадии. Например, у нас бывает изначальное неправильное представление по какому-либо поводу, и это может сопровождаться сильной привязанностью к своей точке зрения. Размышляя и исследуя эту привязанность, мы замечаем, что у нас появляются сомнения, и уже не так жестко цепляемся за свое первоначальное мнение. Мы начинаем колебаться и думаем: «Может быть, это так; может быть, нет». Это вторая стадия. Затем рациональные размышления продолжают разворачивать наши прежние представления в сторону нового решения. Хотя все доводы остаются на уровне предположений, процесс продолжается, и наша идея подвергается дальнейшему воздействию со стороны исследований и размышлений. Наконец мы приходим к «выводу, который произведен путем рассуждений». Однако такой вывод все еще остается понятийным и не является результатом акта непосредственного восприятия объекта. В конце концов, когда мы осваиваемся с этим новым заключением, оно может превратиться в прямое интуитивное понимание, опыт непосредственного познания. Таким образом, мы можем на собственном опыте провести наблюдение, как в результате размышлений и рассуждений наш ум проходит через несколько различных стадий, которые завершаются прямым переживанием события или явления.

Однако существует вопрос о том, может ли само истинное знание, или достоверное познание, оставаться спорным и вводящим в заблуждение, и здесь разные философские школы придерживаются различных точек зрения. Например, в трудах

великого буддийского ученого Нагарджуны и комментариях Чандракирти утверждается, что ум может находиться в таком состоянии, когда в нем одновременно присутствуют как истинное знание и достоверное познание, так и определенный уровень заблуждения. В то же время другие школы придерживаются противоположного мнения. Они считают, что подлинное знание, или достоверное познание, не может быть обманчивым.[13]

Поскольку в некоторых философских школах считается, что истинное познание может включать определенные элементы заблуждения, они говорят о различных аспектах объектов ума. Например, одно состояние ума может сочетать в себе явленный объект и объект постижения. Это значит, что истинное познание может обмануться по отношению к явленному объекту, но безошибочно понимать объект постижения. В соответствии с этой точкой зрения, сознание или осознание могут быть искажены или соответствовать действительности только по отношению к объекту. Без объекта не может быть сознания, точно так же, как без сознания не может быть объекта. Таким образом, в основе воззрения приверженцев этих философских школ лежит принцип взаимозависимости, поскольку считается, что сознание и его объекты находятся друг с другом во взаимоотношении.

В то же время другие философские традиции утверждают, что хотя объекты и существуют по отношению к сознанию, для того чтобы установить существование самого сознания требуется наличие так называемой апперцептивной природы ума, иными словами необходимо, чтобы ум осознавал самого себя. Здесь важно иметь правильное понимание философского понятия апперцепция, или рефлексивное осознание, по-тибетски *gang rig*, [14] используемого в этих школах, потому что в других случаях, например в некоторых тантрах, оно может иметь другое значение.

## РАЗЛИЧНЫЕ КЛАССЫ ФЕНОМЕНОВ

Установив, что феномены существуют, мы можем разделить их на два класса. В первую группу входят те из них, которые существуют не постоянно, а лишь временно, что указывает на их зависимость от определенных условий, причин и обстоятельств, в результате которых они и возникают. Ко второму классу относятся те феномены, которые постоянны и не зависят от условий, причин и обстоятельств. Феномены, существование которых зависит от причин, условий и обстоятельств, называются зависимыми. Здесь имеется в виду, что они находятся под контролем и в зависимости от причин и условий. Сам факт, что появление этих феноменов зависит от причин и условий, говорит о том, что они в равной степени имеют потенциальную возможность для исчезновения. Таким образом, во всем, что когда-либо появилось, заложена способность в конце концов раствориться, это естественный механизм самой природы феноменов.

Феномены, которые появляются в результате сочетания причин и условий, называют также «производными» (тиб. *`dus byas*). Их в свою очередь можно поделить на три разновидности. К первой можно отнести все материальное и физическое, воспринимаемое посредством органов чувств. Ко второй относятся определенные феномены, которые появляются в рамках нашего опыта: чувства, осознание, переживания и тому подобное. Но к третьей разновидности относится совершенно другой тип феноменов, это чисто ментальные конструкции, абстрактные понятия и все, что относится исключительно к области умственных построений. Сюда входят такие ментальные конструкции как время, математические категории, а также понятия, например «возникновение», «разложение», «длительность», «структура». К ним относятся и наши представления о «человеческом существе», «я» или «самости». Они составляют категорию феноменов совершенно другого рода, нежели первые две.

Первым двум типам феноменов присуща совершенно определенная основа, через которую их можно идентифицировать. Например, физические феномены можно потрогать или войти с ними в контакт посредством других органов чувств. Хотя с переживаниями нельзя вступить в физический контакт, тем не менее, их можно испытать субъективно, у нас есть осознание их наличия. Феномены же третьей категории могут быть поняты только в рамках рассудочного мышления. Например, что мы имеем в виду, говоря о человеческом существе? Если мы действительно начнем исследовать этот вопрос, то ничего не сможем ответить, потому что ничего не найдем. Человеческое существо определено не является ни человеческим телом, ни человеческим умом — это просто ярлык, повешенный на сочетание этого тела и этого ума. Это метафизическая сущность.

Рассмотрим подобным же образом «осознание» или «сознание». Мы убеждены в их существовании и утверждаем, что ощущаем, переживаем и осознаем их. Но когда мы начинаем обсуждать вопрос существования и саму природу сознания с нейрофизиологом, вскоре выясняется, что сама попытка дать точное определение сознанию представляет собой серьезную проблему. Это область, которая, по моему мнению, нуждается в серьезном изучении.

## УМ

Всем человеческим существам присуще естественное стремление к счастью и желание избежать страданий. По этой причине мы интересуемся вопросами религии и философии. Именно эти естественные стремления заставляют нас размышлять над такими вопросами. Обратившись к философии, мы напрямую сталкиваемся с теми ее разделами, в которых содержатся рассуждения о том, как тело и ум взаимодействуют друг с другом.

Каждый из нас на собственном опыте может убедиться в том, что существуют физические боль и страдание, которые относятся исключительно к телу, а есть чисто ментальные состояния, когда мы испытываем страдание или удовольствие, называемые печалью или радостью. Если мы действительно имеем твердое намерение достичь высшей цели, то сознательно готовим себя к тому, чтобы, столкнувшись лицом к лицу с трудностями, суметь не только вынести физические лишения и боль, но и научиться радоваться этим обстоятельствам. Когда же ум неспокоен, когда нет чувства стабильности и радости, даже будучи окружены комфортом и роскошью мы не можем искренне радоваться, чувствуем себя подавленно и неудобно, а время течет невыносимо медленно.

И поскольку именно состояние нашего ума играет решающую роль в переживании различных ощущений счастья или страдания, очень важно исследовать его природу и попытаться понять, каким образом, если это вообще возможно, тренировать свой ум с целью изменения его к лучшему. Учитывая главенствующее положение, которое занимает ум в смене переживаний счастья и страдания, из всех категорий феноменов именно он рассматривается в процитированном мною утверждении Будды. Ум определяется как основа, на которой проводится все остальное исследование.

Поэтому в сутре сказано: «В уме нет самого ума».

Хотя во всех буддийских традициях и философских школах считается, что ум более важен, нежели все остальные феномены, существуют разные философские объяснения того, что именно это означает. Например, в соответствии с объяснением школы «Только ум», Читтаматра, уму приписывается подобный статус, потому что считается, что внешние феномены на самом деле не имеют объективного существования, а являются всего лишь проекциями самого ума. С этой точки зрения то, что вы осознаете как внешнее явление или материальный объект на самом деле

не имеет объективного существования. Это означает, что они не состоят из частиц или атомов, а просто являются проекциями вашего ума. Итак, с позиции воззрения Читтаматры ум первичен, поскольку внешняя реальность не имеет объективного существования.

И хотя многие буддийские философские школы утверждают, что ум и материя — это разные категории, все они сходятся во мнении, что именно ум является высшим и первичным. Например, многие буддийские традиции подразделяют феномены на две основные категории: те, которые считаются загрязненными и принадлежащими круговороту сансары, и «незапятнанные», незагрязненные феномены, относящиеся к сфере освобождения, или нирваны. Развивая в себе видение абсолютной природы вещей и явлений, вы освобождаетесь, но если эта окончательная природа неверно понимается и воспринимается неправильно, вы попадаете в круговорот бытия. Из этого следует, что отсутствие дисциплины и тренировки ума ведет к сансарическому способу жизни и смерти, в то время как тренировка и дисциплина освобождают ум от пут сансары.

Другие философские школы объясняют первичность ума с точки зрения того, как ум создает ярлыки и понятия, создавая концепции и давая обозначение всем феноменам. В соответствии с понятиями высшей философской школы буддизма Мадхьямики Прасангики, все феномены есть всего лишь ярлыки, наложенные на некоторую совокупность основ для обозначения. При этом считается, что нет никакой материальной основы, которая сделала бы возможным обнаружить нечто, стоящее за этими ярлыками. Иными словами, они не существуют ни в себе, ни вне самих себя. В других школах философской мысли говорится о «номинальном существовании феноменов», но само понимание природы этой номинальности отличается от понятий Мадхьямики Прасангики.

Такие школы, как Мадхьямика-Прасангика, утверждают: внешние феномены действительно зависят от ума в том смысле, что они зависят от приписывания им ярлыков в виде мыслей и понятий. Но они отвергают тезис Читтаматры о том, что так называемая «внешняя реальность» не существует и что феномены, воспринимаемые нами как внешние, на самом деле являются всего лишь проекциями ума.

## СТРАДАНИЕ И ЕГО ПРЕКРАЩЕНИЕ

Каждому из нас из опыта повседневной жизни известно, что чем спокойнее, удовлетвореннее и устойчивее состояние нашего ума, тем более мы довольны и счастливы. Чем менее ум дисциплинирован и натренирован, и чем в более негативном состоянии сознания мы пребываем, тем сильнее страдаем и умственно и физически. Очевидно, что источником нашего счастья является дисциплинированный, успокоенный ум. Итак, если этот покой ума, это состояние самодисциплины и есть корень, питающий наше счастье, то естественным образом мы задаемся вопросом: «А можно ли как-то продлить это позитивное состояние, развить его до полного завершения? Или оно является не более чем преходящим состоянием, которое может появиться и так же исчезнуть, но которое никак нельзя увеличить или поддержать?»

Когда такое дисциплинированное и умиротворенное состояние ума удастся расширить и довести до высокого уровня, это и есть то, что называется «истинный путь», или «путь, ведущий к прекращению страданий». Мы можем вступить на него потому, что для каждого из нас существует возможность положить конец физическим и умственным страданиям вместе со всеми заблуждениями, которые привели к этим страданиям.

Другими словами, возможность «прекращения» на самом деле существует.

Заблуждения действительно можно отделить от ума и устранить, потому что их корнем являются ложные представления, среди которых главенствует цепляние за

вещи как за реально существующие, что совершенно не соответствует истинному положению дел. Мы считаем, что вещи объективны, что они независимы и существуют сами по себе. Если мы используем всю свою мудрость и разум, чтобы проанализировать такое представление, то очень скоро обнаружим, что оно совершенно не соответствует действительности.

Как только мы обнаружим это основное противоречие между тем, как мы воспринимаем мир, и тем, каковы вещи на самом деле, у нас появится возможность посмотреть сквозь пелену иллюзий, заблуждений и ложных идей, порожденных основополагающим неведением. Так мы сможем освободить свой ум от неведения и одержимости процессом рассудочного мышления. Это в свою очередь дает нам возможность освободиться от влияния омрачающих эмоций и заблуждений, и так достичь подлинного прекращения страданий.

Заблуждениями называются те факторы, которые лишают наш ум дисциплинированности и поддерживают его в этом состоянии. В основе всех иллюзий и заблуждающихся состояний ума лежит основополагающее неведение, суть которого состоит в цеплянии за вещи, как за реально существующие. В число заблуждений входят также омрачающие эмоции, такие как ненависть, вожделение и ревность. Эти заблуждения порождают негативные действия тела, речи и ума, создавая тем самым причины страдания, поэтому все вместе они называются «источником страдания».

Причина, по которой мы называем гнев, ревность и алчность омрачающими эмоциями, состоит в том, что они приводят к нежелательным и мучительным состояниям физического и эмоционального дискомфорта, то есть причиняют страдания. Само страдание рассматривается на трех различных уровнях. Первый называется «страдание от мучений», потому что к нему относятся такие очевидные его проявления, как физическая боль. Второй тип называется «страдание перемен». К нему относятся те переживания и ощущения, которые мы обычно считаем приятными, но которые, если продолжают слишком долго, в конечном итоге приводят нас к скуке или разочарованиям. Страдание заложено в их природе. Третий уровень страдания — это «всепроницающее страдание обусловленного бытия». Этот тип относится к психофизическим совокупностям (скандхам), из которых мы все состоим как обитатели сансары. Эти совокупности по самой своей природе являются основой для переживания нами всех видов страдания. До тех пор, пока мы не освободились от этих произведенных обусловленными действиями совокупностей тела и ума, возможность страдания всегда содержится в нас.

Когда мы действительно поймем, что такое на самом деле страдание, у нас появится возможность отыскать его причины и найти истинный источник. Исследовав страдание и обнаружив его подлинный источник, мы окажемся в состоянии развить в себе подлинное желание избавиться как от самого страдания, так и от его причин, и обрести силу, позволяющую освободиться от его оков. Это, в свою очередь, позволит нам зародить в себе искреннее стремление искать освобождения и даст вдохновение для поиска правильного пути.

Итак, нежелательные состояния, боль и страдания проистекают из негативных состояний необузданного ума, а радость и счастье возникают в результате обретения позитивного, хорошо дисциплинированного ума. Все целиком и полностью зависит от состояния нашего ума, наличия или отсутствия дисциплины. Вот почему в сутрах Будда утверждает, что мы сами являемся для себя учителями, и что нет никакого внешнего учителя.

## **ВЗАИМОЗАВИСИМОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ**

Для того чтобы объяснить процесс, благодаря которому возникают страдания,

погружая чувствующие существа в ловушку сансары, как это постулируется в Истине о страдании, Будда преподал учение под названием Двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения [15]. В Сутре ростков риса [16] посредством анализа двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения Будда подробно разъясняет, как именно существа попадают в рабство круговорота жизни и смерти. В этой сутре он дал объяснение трех условий. Первое: если имеется причина, то непременно последует результат, или плод. Можно также сказать, что для того, чтобы появился некий результат, непременно должна быть причина. Ничто не может существовать просто так, без причин и условий. Второе утверждение состоит в том, что если есть причина, то результат последует непременно. Здесь имеется в виду, что для того, чтобы нечто могло стать причиной некоего события или действия, оно должно не просто существовать, но быть непостоянным феноменом, чем-то функциональным и способным производить. В третьем утверждении говорится, что действия возникают в результате неведения. Это значит, что для того, чтобы причина могла привести к результату, она должна не только существовать, быть действенной и непостоянной, но, кроме того, находиться в соответствии с производимым ею результатом. Некая определенная причина не может дать произвольный результат. Итак, для того, чтобы причина могла произвести результат, во-первых, она должна существовать; во-вторых, она должна быть действенной; в-третьих, в ней должна быть заложена потенциальная возможность произвести согласующийся с ней результат, то есть она должна соответствовать производимому результату.

Все без исключения буддийские философские школы утверждают, что счастье является результатом положительных состояний ума, а негативные действия и мысли приносят печаль и страдание. Все буддийские школы учат принципу взаимозависимого происхождения. На основе теории взаимозависимого происхождения буддийская философия объясняет не только положительные и отрицательные изменения, но также все эволюционные процессы, проходящие во Вселенной. Только благодаря тому, что есть причины и следствия, эти изменения вообще могут иметь место. Нет никакой другой внешней причины. И когда имеет место некоторое событие или наблюдается определенный эффект, это всегда бывает результатом взаимодействия между основной причиной и сопутствующими обстоятельствами. Поэтому при рассмотрении причины очень важно понимать разницу между причиной, которая является основной причиной события или феномена, и сопутствующими обстоятельствами, факторами, взаимодействующими с основной причиной так, что становится возможным развитие. Говоря о причинах и условиях, мы в основном обсуждаем их с позиций ума и материи. Под материей здесь подразумеваются все физические феномены и вещи, которые мы можем воспринять при помощи органов чувств: потрогать, увидеть, почувствовать. Немного раньше мы обсуждали классификацию феноменов, и там говорилось о другом их классе, совершенно отличном от первого. Это исключительно сфера памяти, осознания и восприятия. Итак, рассматривая основные причины, относящиеся к этим двум различным категориям в соответствии с теми объяснениями, которые дает буддийское учение, в особенности Калачакра тантра, можно обнаружить, что причиной появления материи в этой Вселенной служат частицы пространства, которые наполняли все еще до образования нынешней Вселенной. Из этих космических частиц происходит развитие всего многообразия материальных субстанций, которые мы можем наблюдать. Эволюция жизни возможна лишь тогда, когда сознание существ вступает во взаимодействие с внешней материей, как это, например, объясняется в теории Дарвина.

Теперь мы видим, что процесс изменений становится возможным в результате встречи условий и обстоятельств. Но существует ли какая-то причина, по которой эти условия и обстоятельства сходятся в нужное время в нужном месте и производят

изменения? Здесь вступает тема кармы. Любому буддисту покажется абсурдным утверждение о том, что явление или событие могут произойти вообще безо всякой причины. Другая распространенная точка зрения, представление о Творце, который создает мир или управляет эволюцией, также противоречит логике и является для нас неприемлемой. Буддисты придерживаются мнения, что взаимодействие между умом и материей происходит в результате действия кармы. Когда мы говорим о карме, очень важно понимать, что это процесс динамический. Каждому из нас известно из личного опыта, что переживания счастья или страдания приходят в результате активной смены событий.

Итак, мы рассмотрели некоторые основополагающие философские принципы, и теперь подведем итог. Какой же вывод мы можем сделать из всего этого? Ответ напрашивается сам собой: мы должны тренировать свой ум. Не приложив усилий, мы не сможем достичь результата. Никакое внешнее вмешательство вроде курса инъекций или хирургической операции нам не поможет. Только на пути самодисциплины ум начинает проявлять качества осознанности и понимания. Для того чтобы в нас действительно возростали мудрость и разум, необходимо развивать способность к однонаправленной концентрации на выбранном объекте. Но это возможно только на прочной основе дисциплины и чистой морали. В свете сказанного я еще раз подчеркиваю важность трех высших тренировок: мудрости, концентрации и моральной чистоты.

Итак, мы подвели итоги основам, преподанным Буддой в его первом учении о Четырех Благородных Истинах, и получили некоторое представление об основе буддийской практики, которая необходима для следования как низшим, так и высшим Колесницам.

## 2. «В УМЕ НЕТ САМОГО УМА»

До сих пор мы обсуждали ум как источник и основу всех явлений во Вселенной, включая как относящиеся к круговороту бытия, так и принадлежащие к состоянию освобождения, лежащему за пределами сансары. Теперь рассмотрим сам ум, исследуем его и попробуем отыскать его сущность. В результате такого аналитического исследования мы обнаружим, что ум найти невозможно, несмотря на то, что ум (и это очевидно) является основой и источником любого опыта, включая переживания счастья и страдания, удовольствия и боли. Ум должен существовать, это для нас неопровержимый факт. Но как только мы начинаем поиски ума, мы ничего не находим. Именно об этом сказано в сутре: «В уме нет самого ума».

Если мы решим, будто утверждая: «В уме нет самого ума», Будда подразумевает, что ум вообще не существует, то столкнемся с явным противоречием. Наш собственный опыт говорит нам противоположное: мы непосредственно переживаем присутствие своего ума, ощущаем его и осознаем. Поэтому в этих словах следует искать более глубокий смысл. Для этого необходимо понимать положение о двух истинах. Без настоящего понимания относительной и абсолютной истин в наших размышлениях неизбежно будут возникать противоречия и несоответствия. Например, исходя из того, что ум явно может стать источником счастья, мы делаем вывод, что он должен обладать объективным существованием. Невозможно, чтобы ум не существовал. Разве может действовать и функционировать то, что не обладает конкретным независимым существованием? Такие противоречия обязательно возникнут при исследовании ума, если мы недостаточно или неправильно понимаем смысл относительной и абсолютной истин.

Вопрос о двух истинах, относительной и абсолютной, рассматривается всеми буддийскими традициями, а также некоторыми небуддийскими философскими школами

мысли. Однако две истины рассматриваются в качестве двух аспектов одного целого только в учениях философских школ Махаяны, таких как Читтаматра, или «Только Ум», и Мадхьямика, или «Срединный Путь».

Хотя во всех традициях существуют некоторые различия в определении относительной и абсолютных истин, мы их рассматривать не будем, а обратимся к точке зрения, принятой в Мадхьямике, а именно в школе Мадхьямика-Прасангика.

## АБСОЛЮТНАЯ И ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ИСТИНЫ

О соответствии между воззрениями относительно пустоты учения Дзогчен и школы Мадхьямика-Прасангика[17] недвусмысленно упоминается в трудах Лонгчен Раджамы и, особенно, Мифама. В их трудах по Дзогчену можно встретить упоминания двух видов предварительных практик: это общие и особые предварительные практики. К особым предварительным практикам, в частности, относится тренировка ума. Одна из предварительных тренировок для тела, речи и ума известна под названием поиск скрытой пустотности ума. Поиск проводится в три этапа:

1. Аналитическое исследование источника: откуда приходит ум;
2. Аналитическое исследование самого состояния ума: где он пребывает или находится;
3. Аналитическое исследование прекращения ума: места, где он исчезает.

Что касается источника ума, способа его пребывания и исчезновения, то этот вопрос также рассматривается с точки зрения аналитического подхода школы Мадхьямика-Прасангика. Эта практика Дзогчена подобна аналитической медитации, принятой в школе Мадхьямики и носящей название «ваджрные осколки». Различие между ними состоит преимущественно в объеме и продолжительности, поскольку одна применяется в сжатой, а другая в развернутой форме. В ней используется исследование явлений с точки зрения их причины и результата, а также анализ самого феномена.[18]

В соответствии с понятиями, принятыми в школе Мадхьямика-Прасангика, различие между абсолютной и относительной истинами, учитывающее то, каким образом они воспринимаются концептуализирующим и неконцептуализирующим умом, заключается в следующем: абсолютной истиной называется любой объект или явление, обнаруженное в результате аналитического исследования, проводимого умом за пределами понятий, а любое явление, которое обнаруживается в результате аналитического исследования при помощи понятийного мышления, называется относительной истиной.

В Высшей Йога-тантре определения относительная истина и абсолютная истина трактуются несколько иначе. Некоторое отличие в представлении понятий о двух истинах наблюдается и в работе Лонгченпы Сокровищница исполнения желаний. Восемнадцатый раздел этого труда содержит определение абсолютной истины как коренной нерожденной природы, а относительной истины — как преходящих феноменов.[19] Иными словами, все изначальное и нерожденное относится к абсолютной истине, а все появляющееся в результате преходящих обстоятельств и условий называется относительным.

Еще одну интерпретацию двух истин мы находим в таких учениях Высшей Йога-тантры традиции новых переводов, как Гухьясамаджа тантра. Там об абсолютной истине говорится в терминах ясного света, а об относительной истине — в понятиях иллюзорного тела. Такое представление о двух истинах полностью отличается от объяснения, принятого в системе Сутры.

Что касается ясного света и иллюзорного тела, которые рассматриваются как две истины на стадии завершения Высшей Йога-тантры, то, будучи подвергнуты

рассмотрению с точки зрения учения о двух истинах системы Сутры, оба понятия попадут в категорию относительной истины. Если же абсолютную истину системы Сутры, которая считается абсолютной природой реальности, или пустотностью, сравнить с двумя истинами, как они разъясняются в системе Высшей Йога-тантры, окажется, что она является объектом ясного света.

Итак, когда в системе Высшей Йога-тантры вместиорожденный изначальный ум ясного света рассматривается в качестве абсолютной истины, то прослеживаются параллели с понятием «абсолютная истина» в учении Дзогчен, где она понимается в контексте основы, пути и плода. Абсолютная истина изначально и спонтанно присутствует как наше истинное состояние, потому она и является основополагающей и врожденной. Иллюзорное тело Высшей Йога-тантры относится к преходящим феноменам и попадает в разряд относительной истины, потому что его достигают, используя причины и условия. Рассматривая вещи с точки зрения деления на две истины, такие преходящие феномены, как иллюзорное тело, которое создается при помощи причин и условий, нельзя отнести к изначальной основе. Такого рода феномены являются ограниченными и когда-нибудь прекращают свое существование. Хотя такие феномены не имеют ни своего источника, ни прекращения, они считаются временными феноменами, возникающими в результате сочетания определенных условий и в соответствии с потребностями тех, кто нуждается в обучении.

Хорошим примером такого рода является понятие высшая нирманакайя.[20] С абсолютной точки зрения у нее нет ограничений в смысле прекращения, хотя она проявляется каждый раз заново в результате встречи преходящих причин и условий в соответствии с принципом взаимозависимого происхождения и с обликом и потребностями тех, кого надо направлять. Поэтому ее можно отнести к категории относительной истины.

Но видения ваджракайи, которые возникают в дзогченевской практике тогел, не относятся к преходящим явлениям, появляющимся в результате встречи причин и условий. Эти видения возникают по причине изначального единства кай (высших Тел) и мудрости, того, что присутствует изначально как естественная светимость нашего ригпа, или вместиорожденный изначальный ум ясного света. Проявляются эти чистые видения или нет, они уже присутствуют и всегда на месте. Эта так называемая изначальная основа становится очевидной в процессе пути, но в ней нет ничего, что нужно было бы заново достигать или создавать.

Эта основополагающая изначальная абсолютная природа пустотна в том смысле, что она пуста от преходящих явлений относительной истины. А явления, от которых она пуста, не являются несуществующими.

В системе Сутры пустота понимается как отрицание самобытия феноменов и изначально присущего им способа существования, который мы навязываем вещам и явлениям. В таком контексте объект отрицания является полностью несуществующим. Как видите, здесь пустота снова определяется по-другому.

В Гухьясамаджа тантре речь идет о различных уровнях пустотности; там разъясняются так называемые «четыре пустоты», которые соответствуют различным стадиям процесса растворения концептуального мышления. В Калачакра тантре мы также сталкиваемся с понятием пустоты, но там она понимается как пустотность вещественности, или материальной субстанции. Как видите, существует множество различных представлений о пустоте.

Даже в рамках системы Сутры встречается различное употребление термина абсолютная истина. Например, Майтрейя в своем трактате О нахождении середины между крайностями говорит об абсолютном в трех совершенно различных контекстах: как об абсолютном смысле, абсолютной практике и абсолютном достижении, или результате:[21]

Смысл, достижение и практика;  
Сказано, что абсолютное трехчленно.

Понятия об абсолютном и относительном также используются в его Высшей тантре, где говорится о принятии прибежища в Трех Драгоценностях.[22] Здесь сказано об абсолютном и относительном прибежище, что определяется по тому, достиг ли объект прибежища полного завершения и абсолютного освобождения от уз сансары.

Вернемся к определению двух истин. Поскольку основополагающий врожденный ум пуст от таких преходящих феноменов, как рассудочное мышление и обусловленность обстоятельствами, и всегда сохраняет свою непрерывность, о нем говорится как о пустоте, или абсолютной истине. Эта интерпретация послужила для возникновения в Тибете такого воззрения о пустоте, согласно которому этот основополагающий ум, называемый абсолютной истиной, был принят как нечто независимое и абсолютно существующее. Этот тип воззрения о пустоте называется «пустота от другого», или жентонг. Многие тибетские мастера прошлого отвергали это воззрение, но Дилго Кхенце Ринпоче утверждает, что существует две разновидности жентонг, одна из которых достоверна, а другая нет.[23]

Я так много рассказываю о различных воззрениях об абсолютной и относительной истинах, чтобы вы не запутались, когда в дальнейшем столкнетесь с разными интерпретациями, используемыми в разных контекстах. Допустим, вы изучаете текст Энциклопедия абидармы,[24] который принадлежит философской школе Вайбхашика. В этом случае было бы довольно опасно начать искать смысл определений абсолютного и относительного в источниках школы Мадхьямика Прасангика. Этого делать ни в коем случае не стоит. Возьмите за правило рассматривать любые понятия в рамках данной философской школы. Если же вы находите аналогичные определения в философской традиции более высокого уровня, то следует отыскать основные сходства и исследовать, в чем состоят различия, даже если они используются в одном и том же контексте. Это разумный подход. То же самое касается ситуации, когда об абсолютной истине говорится в системе Тантры. Вы можете исследовать, какое из значений употребляется в одном и том же контексте, как в Сутре, так и Тантре, а где данное определение употребляется в различном смысле. То же самое относится к определению абсолютного с точки зрения Дзогчена. В любом случае важно исследовать, как следует рассматривать то или иное понятие в данном конкретном случае.

## ПОНИМАНИЕ ПУСТОТЫ

Итак, мы обсуждали вопрос о двух истинах, абсолютной и относительной, с точки зрения философской школы Мадхьямика Прасангика, которая является общей как для системы Сутры, так и Тантры. Еще раз повторю, что с этой позиции абсолютная истина определяется как способ существования феноменов, который постигается посредством исследования их абсолютной природы, а относительная истина определяется как аспект, который основывается на аналитическом процессе, исследующем только относительную природу. Это определение двух истин представлено с точки зрения различия в восприятии вещей посредством понятийного мышления и сознанием за пределами понятий. Если же обозначить абсолютную истину с точки зрения опыта непосредственного восприятия, то есть того, как воспринимаются вещи неконцептуальным мышлением, тогда можно сказать следующее: абсолютной истиной называется любой феномен, который воспринимается непосредственным недвойственным восприятием, без всякого разделения на субъект и объект. Если же в процессе непосредственного восприятия возникает двойственное

деление на субъект и объект, такие феномены относятся к относительной истине. Эти определения необходимы для понимания первой строки из сутры, которая гласит: «В уме нет самого ума». Если мы начнем воспринимать это высказывание буквально, то сочтем его полностью нелогичным. При этом нам придется признать, что ум не существует как ум, а на самом деле это не так. Будда сказал, что ум пуст от самого ума в том смысле, что он не существует сам по себе. Ум не обладает бытием в абсолютном смысле, но существует в зависимости от других факторов, причин и условий. Таким образом, это отсутствие независимого существования ума является абсолютной реальностью, или абсолютной истиной об уме.

При этом термин абсолютное может иметь два спектра значений. Во-первых, с точки зрения того, как ум воспринимается в опыте недвойственного прямого восприятия, он не является объектом непосредственного восприятия, которое постигало бы абсолютную природу самого ума. Причина этого в том, что, когда вы открываете абсолютную природу ума, это является постижением пустотности ума, но не его самого. Таким образом, ум не является абсолютным. Во-вторых, ум не имеет абсолютного существования, потому что изучение, созерцание и медитация показывают отсутствие в нем независимого бытия.

Тем не менее, если взять абсолютную реальность, — пустоту как таковую, — то мы увидим, что сама эта пустота является феноменом, который можно обнаружить в результате абсолютного анализа данного объекта. С этой точки зрения она является абсолютом и по праву может называться абсолютной истиной. В то же время, если мы возьмем в качестве объекта абсолют сам по себе и начнем исследование в поисках его сущности, если мы будем пытаться выяснить, существует ли пустота объективно и независимо от других факторов и так далее, то поймем, что это не так. Это указывает на то, что пустота также не существует в абсолютном смысле. Такое понимание поможет нам прояснить кажущееся противоречие, возникающее, когда мы сначала утверждаем, что пустота — это абсолютная истина, и одновременно с этим говорим, что в абсолютном смысле она не существует.

Все без исключения феномены, возникающие в уме и существующие в мире, включая сам ум, целиком и полностью зависят от причин и условий. Будучи по своей сути взаимозависимыми, они лишены независимого существования. Они не могут существовать сами по себе, «со своей стороны», и это отсутствие, или отрицание независимого существования и есть абсолютная реальность, или абсолютная истина всех вещей.

Абсолютная истина, или пустота, относится к числу так называемых «отрицаемых феноменов». О разделении явлений на два типа говорится в философских трактатах школы Мадхьямика, в частности в коренном тексте Нагарджуны о мудрости Коренные стихи о срединном воззрении или в труде Чандракирти Введение в Мадхьямику. Все феномены можно поделить на две категории: утверждаемые и отрицаемые. Отрицаемые в некоторых трактатах были, в свою очередь, поделены на пятнадцать различных подвидов, которые можно разделить на две большие группы: неаффирмативные и аффирмативные отрицаемые феномены (\* Неаффирмативный негатив — полное отрицание, взамен которого ничего не утверждается. См. также Геше Тинлей Ум и пустота, стр. 202–203. Аффирмативный негатив — условное, имплицативное отрицание. Примером такого отрицания является отрицание того, что даже если вещи и существуют, они имеют определенную природу и свойства. — С.Х.). Пустота относится к группе неаффирмативных отрицаемых феноменов.

Это деление явлений на две категории, утверждаемые и отрицаемые, не имеет никакого отношения к понятиям положительного и отрицательного, но произведено с позиций субъективного сознания: каким образом мы воспринимаем вещи, как развивается наше понимание событий и явлений?

Рассмотрим, например, пространство. Мы можем понять, что такое пространство

только в терминах отрицания, определив его как отсутствие форм и препятствий. Поскольку это отсутствие способности создавать препятствия мы назвали пространством, то всякий раз воспринимая пространство мы будем делать это путем отрицания способности создавать препятствие. Но существуют другие феномены, для понимания которых нам не нужно ничего отрицать. Это разделение феноменов на отрицаемые и утверждаемые происходит потому, что существуют различные способы восприятия.

Здесь, например, стоят два стола, один из них справа от меня, а другой напротив. На том, что справа, стоит цветок. Для того чтобы воспринять это цветок, нам не нужно ничего отрицать. Наличие цветка на этом столе справа предстает перед нашим восприятием, и мы воспринимаем присутствие цветка. Для того, чтобы воспринять отсутствие цветка на столе напротив меня, нам сначала нужно определить феномен цветок, который будет отрицаться, а затем путем простого отрицания цветка мы поймем, что на том столе нет никаких цветов. Этот пример наглядно иллюстрирует два различных способа восприятия и понимания вещей. Та самая пустота, которая является просто полным отсутствием цветов на этом столе, и есть существующий феномен, поскольку мы действительно можем его воспринять.

Возвращаясь к пустоте, если мы зададимся вопросом, что наличие или отсутствие пустоты значит для нас, ответ будет: ничего! Для нас нет никакой разницы, есть пустота или нет. Единственное, что имеет для нас значение, что действительно для нас важно, так это понимание истинной пустотной природы вещей. Это ключевой момент, поскольку открытие и постижение пустоты напрямую связано с нашим стремлением очистить ум от омрачающих эмоций гнева, ревности и вожделения.

Вообще говоря, как только мы что-то воспринимаем, то сразу же впадаем в заблуждение. Это происходит потому, что мы придаем вещам статус реального бытия и приписываем им способ существования, которым на самом деле они не обладают. Мы явно все преувеличиваем, а поскольку в нашем уме вещи предстают в ложном свете, то начинают разрастаться омрачающие эмоции. Мы встречаем друзей и тут же приписываем им качества, вызывающие в нас особую симпатию, увидев же врага, тут же навешиваем на него ярлык злодея и совершенно искренне испытываем по отношению к нему ненависть. Но такое сомнительное присваивание различных качеств тем, кого мы считаем друзьями или врагами, не соответствует реальному положению дел. В результате это преувеличенное отторжение или излишняя привязанность рождает в уме волны эмоций. И вот мы уже охвачены сентиментальной привязанностью к друзьям или дрожим от ненависти к врагу. Если мы действительно серьезно решили очистить свой ум от омрачающего воздействия эмоций, то самое главное — понять, что такое пустотность.

Понимание пустоты, которое мы развиваем и поддерживаем на собственном опыте, является основой истинного пути. Непосредственное восприятие пустоты обладает огромной силой, оно служит противоядием от отравления ума ядами омрачающих эмоций и средством их преодоления. Прозрение пустоты — это прорыв сквозь пелену иллюзий, созданную привязанностью к восприятию вещей как реально существующих именно так, как мы их воспринимаем. Такая привязанность возникает от непонимания, что такое отсутствие самобытия. Когда мы развиваем в себе способность непосредственного восприятия пустоты и применяем его в качестве противоядия, заблуждения постепенно растворяются, а ум очищается от неведения. Согласно утверждениям философской школы Нагарджуны и его последователей, непосредственное восприятие пустоты и использование его как противоядия, преодолевающего и устраняющего заблуждения ума, является обязательным условием и неотъемлемой частью мудрости не только практиков Махаяны, но также последователей Колесницы слушателей, и Колесницы «одиноких будд», пратьекабудд.[25] Они придерживаются мнения, что основным требованием для

достижения освобождения у всех трех типов практикующих является понимание пустоты. Естественно, в сутрах Махаяны дается более развернутое и ясное объяснение пустоты. Но это не значит, что в Колесницах основы вообще ничего не говорится о пустоте, и Нагарджуна приводит аргументы, доказывающие, что в сутрах Колесниц основы также имеются прямые указания на пустоту.

## ИСКУСНЫЕ СРЕДСТВА БОДХИЧИТТЫ

Поскольку все Колесницы в равной степени почитают мудрость, разница между ними состоит в применяемых методах, или искусных средствах. Порождение и возвращение бодхичитты, бескорыстного устремления достичь просветления на благо других, — это отличительная особенность пути Махаяны. Тот, кто возвращает бодхичитту, является истинным практиком Махаяны. Когда практикующий изначально стремится бескорыстно посвятить себя благу других и применяет этот принцип в своей жизни, он тренируется в практике шести парамит.

Бодхичитту можно определить как расширенное состояние сознания, достигаемое в результате тренировки в двух видах устремлений. Первое — это бескорыстное устремление принести пользу всем чувствующим существам, исходящее из великого сострадания, понимания того, как сильно страдают другие. Второе устремление рождается из признания своего бессилия им помочь до тех пор, пока мы сами не достигли просветления. В результате такого двойного устремления рождается состояние ума, названное «бодхичитта», или ум просветления.

Тем не менее, нами может управлять желание достичь освобождения в одиночку, только для себя одного. Тогда, чтобы обрести понимание пустоты и достичь состояния архата, необходимо освободиться от иллюзий и эмоциональных загрязнений. Но такая практика не в силах освободить от интеллектуальных загрязнений, так называемых «загрязнений знанием».

Как сказано в Высшей тантре Майтрейи, эти загрязнения можно очистить только с помощью возвращения способности непосредственного восприятия пустоты в сочетании с искусными средствами, такими как бодхичитта, сострадание и так далее. Путем понимания «пустоты, наделенной всеми аспектами искусных средств» мы сможем не только освободить свой ум от заблуждений, но и преодолеть препятствия к познанию, скрытые возможности которых были оставлены в уме этими заблуждениями.

## КАК РАЗВИВАТЬ БОДХИЧИТТУ

Теперь вы спросите: «Как правильно развивать бодхичитту, ум просветления?» Ключом является великое сострадание. Если мы не в силах видеть, как страдают другие, а их мучения для нас непереносимы, значит мы действительно испытываем сострадание. Прийти к этому можно через понимание того, что мы чувствуем, когда страдаем сами. Осознав, что сами страдаем, мы естественным образом испытываем желание освободиться от страдания. Если мы понимаем, что другие так же страдают и испытывают такое же стремление избавиться от страдания, то сможем острее почувствовать это общее для всех желание. Тогда мы способны расширить единоличное стремление и распространить его на всех. Такое состояние ума называется великим состраданием.

Каждый из нас обладает семенем для развития великого сострадания, потому что любому знакомо желание помочь ближнему при виде того, как он испытывает боль или печаль. Каждый из нас должен увидеть и развивать в себе эту скрытую возможность испытывать сострадание. Тогда оно станет неотъемлемым качеством нашей жизни и, в

конце концов, распространится на всех существ безо всякого разделения на друзей и врагов.

Для того чтобы возвращать в себе великое сострадание, сначала нужно развить ощущение близости ко всем существам. Такое качество называется «любящая доброта». Это ощущение близости не похоже на чувство привязанности, которое мы испытываем к родным или близким. Если мы думаем примерно так: «Вот мои друзья... вот мои родители...», — это обычная привязанность, которая основана на чувстве собственной значимости и самой идее «эго». Тот, кто развивает качества любящей доброты, делает это не из эгоистических побуждений. Наоборот, им движет понимание того, что страдание является качеством самого существования, что все существа совершенно беспомощны каждый в своей ситуации, и каждый из них действует, исходя из инстинктивного стремления избежать страдания. Чем острее и тоньше наше понимание, тем более возрастает в нас любящая доброта по отношению ко всем существам, и тем сильнее становится сострадание. Чем больше сострадание, тем проще взять на себя ответственность за действия на благо других. Чем выше чувство ответственности, тем успешнее наша практика бодхичитты, тем сильнее бескорыстное устремление достичь состояния будды на благо всех чувствующих существ.

Кроме того, для развития сострадания чрезвычайно важно углублять видение того, что само обусловленное существование в любой сфере круговорота бытия по своей природе не может принести удовлетворение, что сущность сансары — страдание. На самом деле, это и есть Первая благородная истина, истина о страдании. Если прозрение этой истины не достаточно глубоко, то мы не можем испытывать настоящее великое сострадание по отношению к другим, а наше отношение к тем, кто живет, по мирским понятиям, хорошо, будет окрашено завистью. Если мы замечаем, что попадаем под влияние таких эмоций, значит мы не достаточно поняли Истину о страдании и нам нужно размышлять о ней до тех пор, пока мы не почувствуем сострадание ко всем обитателям сансары без исключения. Если понимание природы страдания достаточно глубокое, мы спонтанно приходим к осознанию непереносимости жизни в круговороте бытия. Если мы на самом деле ощутили эту «непереносимость», то естественным образом ощутим страдания других. Если такого понимания нет, невозможно развить истинное сострадание. Сколько бы мы ни делали вид, что действуем на благо других и обладаем великим состраданием, глубоко внутри останутся корни зависти и ревности по отношению к тем, кто преуспевает в глазах общества.

Говоря кратко, для развития великого сострадания необходимо, чтобы в уме присутствовало два понимания. Первое — глубокое прозрение в истинную природу обусловленного существования, которая есть страдание, и ощущение непереносимости такого способа бытия. Второе — истинное осознание равенства себя с другими. Каждый из нас стремится избежать страдания, и каждому из нас принадлежит естественное право быть счастливым; в этом все равны. Такое понимание приводит к тому, что мы можем с легкостью поставить себя на место других. Мы все разделяем общее стремление и имеем равные права. Но когда мы думаем о собственном благополучии, речь идет лишь об одном индивидууме, и не имеет значения, насколько важной персоной мы являемся, в то время как остальных существ бесчисленное множество. С этой позиции все они вместе намного важнее нас самих. Когда есть эти два понимания: глубокое прозрение природы бытия, которая есть страдание, и понимание, что другие намного важнее нас самих, тогда начинает усиливаться чувство ответственности за действия на благо других.

## ПРИНЯТИЕ ОБЕТА БОДХИСАТТВЫ

Чандракирти в своем Введении в Мадхьямику пишет:

**Превыше всего я восхваляю бодхичитту:  
Это семя необъятного урожая природы будды,  
Эту влагу, дающую ему жизнь и рост,  
И зрелый плод состояния непрекращающегося счастья.[26]**

Чандракирти сравнивает сострадание в начале нашей практики с семенем, в процессе пути оно становится подобным удобрению, питающему молодые ростки, пока в результате не созреет урожай — состояние будды — зрелый плод, которым могут насладиться все чувствующие существа. Таким образом, сострадание необходимо не только на начальной стадии практики, но и на протяжении всего пути вплоть до обретения результата.

Когда мы начинаем развивать сострадание, то получаем источник вдохновения для зарождения бодхичитты, бескорыстного устремления к достижению полного просветления. В Индии получили распространение два основных метода зарождения бодхичитты, один из них принадлежит Атише и называется Семичастный метод причины и следствия, а второй принадлежит Шантидеве и носит название Метод приравнивания и замены себя другими. Практика становится особенно действенной, если использовать оба метода.

Тренировка ума в приравнивании себя к другим и замене себя другими — очень мощный метод. На самом деле, он предназначается для бодхисаттв, имеющих довольно высокие способности. В наше время тренировка ума посредством этого метода особенно эффективна, потому что такова особенность нашей эпохи.

Как только тренировка ума этими двумя методами рождает хотя бы мимолетный проблеск бодхичитты, следует продолжать развитие бескорыстного устремления и произнести строки обета бодхисаттвы, так называемого «аспекта устремления» бодхичитты. Эта церемония укрепляет наше устремление и придает ему силу. Давайте сделаем это прямо сейчас. Вы будете повторять за мной следующие строки, а про себя концентрируйтесь на их смысле: «На благо всех чувствующих существ, я устремляюсь к достижению полного просветления». Если вы порождаете такое устремление с бескорыстным намерением, эффект будет огромным. В будущем, когда вы будете что-то делать для других, эта церемония послужит для вас источником силы и вдохновения.

Те, кто серьезно интересуется буддийской медитацией и хотел бы следовать Пути, в особенности Колеснице бодхисаттв, а также те, кто уже занимается практикой, в частности в стиле Махаяны, повторяйте за мной и следуйте пояснениям, которые я дам по поводу визуализации. Тем, кто не считает себя буддистом и не собирается заниматься буддийской практикой, ничего повторять и представлять не нужно.

Представьте себе, что все пространство перед вами заполнено бесконечными проявлениями будд и бодхисаттв. Вообразите, что вы сидите перед этим собранием в окружении всех чувствующих существ. Сосредоточьте ум на страдании, пронизывающем все их существование и думайте так: «Так же, как и я, все существа хотят счастья и стремятся избавиться от страданий».

Затем породите в себе смелость, чтобы решительно заявить: «Да смогу я взять на себя ответственность за помощь всем существам в избавлении от страдания».

Поддерживаемые этим чувством ответственности, вы принимаете обет, который будет работать для того, чтобы привести эту идею в действие:

### В Будде, Дхарме и Сангхе

**Я принимаю прибежище, пока не достигну просветления.  
Силой практики даяния и ей подобных  
Да достигну я состояния будды на благо всех существ!**

Как только вы зародили в уме бескорыстное устремление, бодхичитту, пообещайте себе, что отныне будете стараться придерживаться благородного поведения; что при каждом случае, когда это потребуется, вы будете помогать всем существам; что если вы не сможете оказать помощь, по крайней мере, не станете причинять никому вреда. Самое главное — принять этот обет искренне и от всего сердца, тогда он действительно всю жизнь будет поддерживать в вас дух альтруизма.

Не достаточно принять на себя это обязательство и на этом успокоиться. Теперь это намерение должно стать основой наших действий. Мы начинаем применять его в своей повседневной жизни, тренируясь в практике шести совершенствований, или парамит. Практика бодхисаттвы состоит в неразрывном единстве искусных средств или метода и мудрости. Метод в данном случае состоит в зарождении и развитии бодхичитты, которая позволяет применять на благо других такие искусные средства, как щедрость, моральная дисциплина, терпение, радостное усилие и концентрация. Мудрость же — это развитие постижения пустоты.

## СОЮЗ МЕТОДА И МУДРОСТИ

В Колеснице Совершенств союз метода и мудрости понимается только с точки зрения их неразрывного единства: метод поддерживается и дополняется мудростью постигающей пустоту, или мудрость поддерживается и дополняется методом.[27] Таким образом, объединение этих двух факторов в системе Сутры не носит абсолютного характера, а потому не является завершенным. Но в системе Тантры наличествует более полное объединение этих двух принципов. Здесь союз метода и мудрости рассматривается на очень тонком и глубоком уровне, где само единство является завершенным и присутствует нераздельно в целостности одного сознания. Хотя между Сутрой и Тантрой существует много различий, главной отличительной особенностью тантрической системы является нераздельное единство метода и мудрости.

Такое совершенное единство метода и мудрости может быть достигнуто на пути Тантры, потому что в тантрической медитативной практике, в особенности йоге божеств, обычные психофизические совокупности ума и тела (скандхи) практикующего растворяются в пустоте, и он созерцает их пустотную природу. Затем в пустоте растворяется не только порожденная неведением самоидентификация с этими психофизическими совокупностями, но и они сами. После этого растворения практикующий проявляется из пустоты в чистом облике божества. Используя его облик и атрибуты в качестве основы для созерцания, он вновь фокусируется на его пустотной природе. Здесь мы видим, что в рамках одной практики ум практикующего тренируется как в медитации на тело божества, так и в узнавании его пустотной природы. Таким образом, в едином акте познания участвуют как йога божества, так и понимание пустоты.

Этот нераздельный союз метода и мудрости в едином моменте акта познания, присутствует в практике всех тантр, включая три низших класса: Крийя-тантру, Чарья-тантру и Йога-тантру. Между этими классами существуют определенные различия, особенно в тонкостях йогических практик. Например, в Йога-тантре существует понятие «четыре печати».[28]

## ВЫСШАЯ ЙОГА-ТАНТРА

До настоящего момента я объяснял воззрение и подход к духовной практике с точки зрения шести Колесниц. В терминологии школы Ньингма и Дзогчена существует деление на девять Колесниц. К первым трем относятся Колесницы шраваков, пратьекабудд и бодхисаттв, которые в совокупности именуется Колесницы, направляющиеся от источника страдания. В рамках этих Колесниц практикуют систему Сутры, и потому они называются внешними. Система Тантры состоит из двух разделов: три внешние и три внутренние Тантры. К трем внешним Тантрам, которые также известны как Колесницы прихода к осознанности путем следования строгим предписаниям,[29] относятся Крия-тантра, Чарья-тантра и Йога-тантра.

Если не принимать во внимание наличие или отсутствие метода йоги божеств, эти первые шесть Колесниц имеют сходство в подходах к медитации на пустоту. Тем не менее, хотя объектом в системе Высшей Йога-тантры является та же самая пустота, но с точки зрения субъективного переживания этой пустоты имеется существенное различие. Таким образом, с точки зрения рассмотрения пустоты как объекта можно сказать, что между Сутрой и Тантрой нет различий в воззрении о пустоте, но с точки зрения личного опыта различие между ними существует. Поняв это, мы получаем возможность примирить между собой кажущиеся противоположными точки зрения: о том, что между Сутрой и Тантрой нет разницы в воззрении о пустоте, и о том, что есть существенное различие.

В чем же состоит разница в субъективном переживании пустоты в практике системы Сутры и практике Высшей Йога-тантры? Различие состоит в методе практики. В системе Высшей Йога-тантры акцент делается на растворении процесса рассудочного мышления, то есть грубых уровней сознания. В результате ум достигает таких глубоких состояний, в которых проявляется и активизируется вместиорожденный изначальный ум ясного света; тогда практикующий концентрируется на пустоте и воспринимает ее непосредственно. Как только практикующий однажды реализовал это знание, его субъективное переживание пустоты становится очень мощным, а состояние его сознания существенно отличается от того вида ума, посредством которого постигает пустоту практикующий по системе Сутры.

Как в тантрической системе традиции новых переводов, так и в учении Дзогчен, нет различия в основной цели использования изначального ума ясного света для познания пустоты, но разница заключается в методе. В практике традиции новых переводов основной упор делается на тренировке в обуздании рассудочного мышления и жизненной энергии, в результате чего функционирование грубого мышления постепенно затихает, а вместиорожденный изначальный ум ясного света проявляется со всей очевидностью. В учении же Дзогчен не занимаются обузданием грубых состояний ума и жизненной энергии, но, напротив, с самого начала стремятся выявить вместиорожденный изначальный ум ясного света.

Именно с этой точки зрения осуществляется обучение на путях трех высших Колесниц. Это Маха-йога, которая относится к стадии зарождения, Ану-йога, которая соотносится со стадией завершения и Ати-йога, Великое завершение, Дзогпаченпо. Эти три раздела называются Колесницы непревзойденных методов.[30] В соответствии с общепринятой классификацией, Высшая Йога-тантра традиции новых переводов подразделяется на три вида: материнские тантры, отцовские тантры и недвойственные тантры. Это деление производится в соответствии с тем, на какой практике делается основной упор в той или иной тантре. Например, первое из четырех посвящений в тантре, так называемое посвящение сосуда, уполномочивает ученика практиковать стадию зарождения. Следующие три посвящения больше связаны со стадией завершения. Тайное посвящение дает практикующему возможность заниматься практикой иллюзорного тела. Те тантры, которые делают акцент на

практиках иллюзорного тела, называются отцовскими. Тантры, в которых больше внимания уделяется практике ясного света, соответствующей третьему посвящению, посвящению знания-мудрости, и относятся к материнским тантрам. Недвойственные тантры — это те, в которых в равной степени задействованы оба аспекта стадии завершения, иллюзорное тело и ясный свет, и которые соответствуют четвертому посвящению, посвящению слова. Итак, хотя все тантры, принадлежащие к разряду Высшей Йога-тантры, имеют дело со всеми четырьмя посвящениями, они подразделяются на три вида: отцовские, материнские и недвойственные, в соответствии с тем, какому аспекту уделяется большее внимание.[31]

Когда говорят о Махамудре, или Великой Печати, следует знать, что существует несколько уровней Махамудры. Есть Махамудра, общая для Сутры и Тантры, а есть Махамудра, к которой относятся особые практики ясного света, соответствующие третьему посвящению знания-мудрости. Есть и другой уровень Махамудры, к которому относится объединение иллюзорного тела и ясного света.

Итак, я хочу еще раз подчеркнуть значение, которое уделяется практике ясного света в системе Высшей Йога-тантры. Ее цель состоит в том, чтобы практикующий смог использовать изначальный ум ясного света для непосредственного восприятия и познания пустоты, что пробуждает уникальный вид мудрости — мудрость, постигающую пустоту.

Здесь необходимо понять, что существуют различные типы медитативных практик.

Тогда нам будет легче понять, о чем идет речь, когда говорят о медитации на ясный свет. Например, существуют медитации на пустоту, или на отсутствие самости, в которых пустота, или отсутствие «я» выбирается в качестве объекта медитации. Сначала вы сосредотачиваетесь на этой пустоте, а затем постигаете ее.

Существуют медитации, которые относятся к совершенно другому разряду, например медитация о любви и сострадании. Когда речь идет об этой практике, это не значит, что вы рассматриваете любовь в качестве объекта. Вы ищете способ превратить текущее состояние вашего ума в состояние любви и сострадания.

Медитация на ясный свет чем-то похожа на практику любви и сострадания. Сходство заключается в том, что вы не берете ясный свет в качестве объекта, но преобразуете свой ум в состояние светоносной ясности.

### **3. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

Вопрос: В чем состоит различие между Махамудрой и Дзогченом?

Далай-лама: Хотя конечная цель практики Махамудры и Дзогчена одина, тем не менее существуют определенные различия на начальных стадиях практики, потому что в этих системах внимание уделяется разным аспектам. Характерные особенности в подходе этих двух традиций связаны с их источниками. Махамудра в основном передавалась в рамках тантрической системы традиции новых переводов. В то же время, если учитель Махамудры имеет непосредственный опыт медитации Дзогчена, то он может объединить дзогченские техники со своей практикой Махамудры. То же самое можно сказать о мастерах школы Сакьяпа, которые практикуют «союз ясности и пустоты». Тот мастер, который обладает практическим знанием Дзогчена, может объединить некоторые элементы дзогченских методов со своей практикой союза ясности и пустоты. Этот вопрос я рассмотрю подробнее немного позже.

Вопрос: Может ли ученик самостоятельно оценить, как продвигается его практика?

Далай-лама: Несомненно, такая возможность есть у каждого. Продвигаясь в своей практике, мы всегда можем сравнить свои достижения с полученными учениями, а

также с текстами, которые мы читаем или изучаем. Вспомните великого йогина Миларепу. Большую часть жизни он провел в уединении, в горах, и многие годы не встречался со своим учителем Марпой. У него не было возможности напрямую задавать вопросы. Поэтому Миларепа был вынужден оценивать самостоятельно, как продвигается его практика.

В связи с этим мне бы хотелось особо подчеркнуть, насколько важно на начальных этапах практики заниматься изучением и размышлением. Это необходимо для развития правильного понимания. Очень важно составить общее представление обо всем буддийском учении и практике. Таким образом мы строим прочный фундамент и сами пишем, если можно так выразиться, сценарий своего будущего развития. Когда мы достаточно образованны, нам не составит труда оценить свои успехи в практике. Вот почему на начальных этапах так необходимо учиться.

Вопрос: Не могли бы вы уточнить значение таких терминов, как «ригпа», мудрость («еше»), и ясный свет? Их часто используют в похожих случаях.

Далай-лама: На своем собственном опыте я убедился в том, что любые термины следует понимать в рамках определенного контекста. Когда эти определения используются в учениях традиции Дзогчен, они имеют свое значение, а если вы встретили их в других источниках, значение может отличаться. Вы должны понимать, что у каждого термина есть некоторое общее значение, но смысловые оттенки могут варьировать в зависимости от контекста.

Сам термин ригпа имеет несколько значений. Если говорить о ригпа в терминологии учения Дзогчен, то она подразделяется на следующие категории: сущностное ригпа — нговой ригпа, ригпа основы — шийи ригпа, лучезарное ригпа — целги ригпа и так далее. [32] Иногда термин ригпа используется для обозначения сущностного аспекта анализа ума. Кроме того, термин ригпа используется, когда говорят о противоположности между ригпа и маригпа, знанием и неведением. Иногда подчеркивается разница между обычным умом и трансцендентным умом, соответственно между сем и ригпа.

Что касается термина еше, который часто переводится как изначальная мудрость, то и здесь существует множество толкований. В трактате Майтрейи Высшая тантра говорится о том, что мудрость является основополагающим и врожденным качеством всех живых существ. Толкование этого термина также зависит от контекста, в котором он употребляется. В целом мы всегда должны помнить, что существует большое разнообразие текстов, широкий спектр значений, множество уровней понимания в рамках разных традиций. Поэтому, если вы действительно серьезно интересуетесь учением, очень важно посвятить себя изучению основ всей буддийской традиции.

Я расскажу вам одну историю. В Тибете жил один человек, которого все считали глупцом. Как-то раз ему нужно было посетить одно семейство. В связи с предстоящим визитом этот человек был весьма озабочен тем, как ему произвести хорошее впечатление. Он хотел, чтобы эти люди не заметили, что он туповат, но, напротив, признали бы его умным. Он был в растерянности, и его родители дали ему совет. «Когда будешь входить в дом, увидишь порог. Дерево, из которого он сделан, называется дуб. Так что ты сразу покажи на порог и скажи: «Это дуб». Сын отправился в путь. Сначала казалось, что все идет хорошо. Он вошел в дом, заметил порог, показал на него пальцем и сказал: «Это дуб». Обитатели дома подумали, что гость, наверное, умный человек. Но тут глупец начал тыкать пальцем в сторону каждого деревянного предмета, повторяя: «Это дуб. Это дуб...» Как видите, даже при кажущемся сходстве контекстов употребления термина нельзя сразу делать вывод о том, что он фигурирует в одном и том же значении.

Мне кажется, что необходимо не только понимать разнообразие оттенков употребления каждого термина, но иметь представление о том, что они значат в разных контекстах. По крайней мере те, кто серьезно относится к практике, должны в этом разбираться. В любом случае, не только полезно, но и важно иметь хорошую интеллектуальную основу и знать особенности всех традиций и направлений Тибетского буддизма. Я сам в этом убедился, когда изучал различные оттенки смысла термина чистое осознание ригпа, которые имеются в учении Дзогчен. Это очень помогло мне глубже понять термин изначальный ум ясного света, который используется в традиции новых переводов. И наоборот, некоторые объяснения различных терминов, используемых в традиции новых переводов, оказали реальную помощь в понимании смысла некоторых дзогченевских терминов, например, цел и ролпа, потенциальность энергии и ее проявления. Такой несектарный подход очень эффективен.

Вопрос: Не могли бы вы рассказать, какое отношение надо развивать, и какие практики и методы лучше использовать, чтобы усилить сердечную связь с Падмасамбхавой?

Далай-лама: Единственный способ — это серьезная практика. Например, для того, кто практикует медитацию в стиле Дзогчен, наилучший способ усилить сердечную связь с Падмасамбхавой — делать это посредством медитации. Но подход к самой медитации в учении Дзогчен совершенно особенный. Медитация Дзогчен в корне отличается от других видов медитаций, в которые вовлекается ум и где с усилием раскрывается его полный потенциал. Медитация Дзогчен делается в недвойственном стиле, то есть в нее не вовлекается ничего объективного. Напротив, медитация здесь осуществляется на том уровне, где ум возвращается в свое естественное изначальное состояние. В такой медитации нет ни объекта, ни субъекта, нечего удерживать, и нет никакого цепляния. Как видите, даже значение самого термина медитация меняется в зависимости от контекста.

Вопрос: Каким образом понимание пустоты помогает реализовать любящую доброту и сострадание?

Далай-лама: Прежде всего, одно только истинное постижение, и даже просто интеллектуальное понимание пустоты сами по себе позволяют увидеть возможность прекращения страданий вместе с отсечением их корня — неведения. Как только вы это поймете, и если вами движет действительно сильное устремление, тогда сила вашего сострадания к остальным живым существам, пойманым в сети заблуждений круговорота бытия, возрастет естественным образом,

Вопрос: Что делать, если есть сильное сострадание по отношению к другим существам, в особенности к животным, поскольку в их случае оно наиболее очевидно, но нет достаточно мудрости, чтобы правильно его применить?

Далай-лама: Если вы уже развили достаточно сильное сострадание к другим существам, настало время развивать мудрость и углублять интеллектуальное знание, чтобы работать с конкретными обстоятельствами. Поэтому практикующие путь бодхисаттвы — не идеалисты, а прагматики. Они не удовлетворяются одной лишь идеей о сострадании, но стараются немедленно применить ее в жизни. Мне кажется, что тот, кто следует пути бодхисаттвы, всегда может соразмерять силу своего сострадания с эффективной формой сотрудничества и взаимодействия.

Вопрос: Как учение Дзогчен может помочь в повседневной жизни и на работе?

Далай-лама: Во-первых, не так просто получить конкретное переживание Дзогчена. Но обретя это переживание, вы получите огромную пользу, которая скажется как на делах вашей обыденной жизни, так и на работе. Это переживание защитит вас от опасности излишней вовлеченности во внешние обстоятельства, как положительные, так и отрицательные. Вас уже не втянут в свою игру эмоции, а состояние вашего ума будет свободным от крайностей депрессии и радостного возбуждения. Ваше отношение ко всем событиям будет равным, как будто вы наблюдаете ум со стороны, не вовлекаясь в происходящее.

Когда предмет отражается в зеркале, то его можно видеть, но отражение не рождается внутри самого зеркала. Таким образом, ваше отношение к окружающим людям и событиям станет подобным зеркалу.

Кроме того, само зеркало никогда не следует за своими отражениями. Объект просто спонтанно отражается на его поверхности. То же самое касается и вас: как только исчезнет привязанность и отвращение по отношению к «отражениям», вы тут же почувствуете огромное облегчение. Отныне вас не только перестанет волновать, что происходит в уме, но ничто уже не сможет причинить вам вреда. Вы освобождаетесь от всех видов умопостроений и всяческого навешивания ярлыков. Таким образом, практика действительно помогает избегать ловушек омрачающих эмоций, таких как гнев, вожделение и т.д.

Вопрос: Зависит ли изначальный ум ясного света от причин и условий? Если нет, то почему он не обладает независимым существованием?

Далай-лама: Это очень хороший вопрос. В различных источниках часто говорится о том, что вместиорожденный изначальный ум ясного света не является производным причин и условий. Здесь нужно помнить о том, что термин производный феномен имеет различные значения. Что-то может называться производным, потому что является продуктом заблуждений и последовавших за ними действий. Далее, речь может идти о продукте причин и условий. Кроме того, термин производное может означать результат процесса понятийного мышления.

В некоторых текстах постоянными и не-производными называются деяния Будды в том смысле, что будды непрерывно проявляются на благо живых существ, пока есть сами существа. Поэтому с точки зрения их непрерывности деяния будд иногда называют постоянными.[33]

Подобным образом можно сказать, что с позиций своей непрерывности вместиорожденный изначальный ум ясного света не имеет начала, а потому не имеет конца. Его непрерывность всегда присутствует, и с этой особой точки зрения его также можно назвать не-производным. Таким образом, изначальный ум ясного света не относится к производным или зависящим от причин и условий состояниям ума, потому что его существование не было вызвано никакими причинами или условиями. Скорее это вездесущая непрерывность ума, которая изначально пребывает в каждом из нас. С этой точки зрения, он называется не-производным.

Тем не менее, хотя это очевидно, мы все равно должны его утверждать и поддерживать, потому что, обладая непрерывностью, этот изначальный ум ясного света приходит из предыдущего момента осознания. То же самое можно сказать и о мудрости будды, или всеведающем уме будды, который непосредственно и спонтанно воспринимает обе истины и также является сознанием, или состоянием осознания. Поскольку это есть состояние осознания, то и о самом факторе, который в конце концов превращается в этот вид мудрости, то есть о вместиорожденном изначальном уме ясного света, также следует говорить как о состоянии осознания. Ведь

невозможно, чтобы то, что по своей природе не является осознанием, превратилось в состояние осознания. Поэтому с такой точки зрения вместиорожденный изначально у ясного света является «производным» от причины.

Вопрос: В практиках лоджонг «Семь тренировок ума» говорится об относительной бодхичитте и абсолютной бодхичитте. Связаны ли эти практики с Самантабхадрой или изначально осознанием?

Далай-лама: Обычно практики типа «тренировка ума», или «лоджонг», основаны на воззрении, распространенного в системе Сутры и Тантры. Таким образом, воззрение о пустоте, которое представлено в упомянутом тексте Семь тренировок ума,[34] не является воззрением Дзогчена. Хотя практикующий, который имеет реальный опыт медитации в стиле Дзогчен определенно может объединить его с практикой описанных в этом тексте лоджонгов.

Вспомним Дза Патрула Ринпоче, одного из великих мастеров Дзогчена. Большую часть жизни он посвятил практикам бодхисаттвы и главным тренировкам ума, описанным в тексте Бодхичарьяаватара. Несомненно, Дза Патрул Ринпоче, занимаясь практикой Бодхичарьяаватары, объединял свои переживания с состоянием Дзогчена.

Вопрос: Почему вы решили связать учение о Дзогчене с посвящением Падмасамбхавы?

Далай-лама: Прежде чем истинный практик сможет интенсивно заниматься практикой Дзогчена, этому должны предшествовать несколько предпосылок. В их число входит получение полного посвящения в мандалу всех божеств Высшей Йога-тантры, а также занятия всеми видами обычных и особых предварительных дзогченевских практик. После чего практикующий должен непременно получить прямую передачу и благословение на практику Дзогчена от живого мастера и наставления по тексту типа Премудрый лама (khrid yig ye she bla ma).[35]

Посвящение, о которое я буду давать завтра, относится к разряду гуру-йоги с Падмасамбхавой, которых существует очень много. Для того чтобы заниматься практикой Дзогчен, необходимо сначала получить благословение или передачу, которая принадлежит непрерывной линии преемственности. Линия преемственности этой гуру-йоги исходит от изначального будды, Самантабхадры, далее она успешно поддерживалась мастерами линии, одним из которых был сам Гуру Падмасамбхава. Эта особая практика линии преемственности Гуру Падмасамбхавы относится к практикам Дзогчен. Из-за ее особой значимости завтра я дам посвящение Падмасамбхавы как завершение учения по Дзогчену.

Вопрос: Некоторые мастера школы Ньингма считают жентонг, «пустоту от другого», понятием, принадлежащим учению Дзогчен. Согласны ли вы с этой точкой зрения? Почему существует так много расхождений во мнении о жентонге среди философов тибетского буддизма?

Далай-лама: Если мы внимательно изучим труды великого ученого Мифама, особенно его Комментарии на Высшую тантру Майтрейи, то обнаружим множество недвусмысленных указаний на важность понимания воззрения Дзогчен, в котором практикующий должен умело сочетать воззрение о пустоте, соответствующее сутрам мудрости второго поворота колеса Учения, с воззрением сутр, принадлежащих третьему повороту колеса Учения, в частности Сутры зародыша состояния Будды.[36] Понимание, которое приходит в результате сочетания двух воззрений, изложенных во втором и третьем поворотах колеса Учения, дает практикующему возможность проникнуть в сущность того, что в терминологии Дзогчена называется изначально

чистотой, которая рассматривается в качестве основного объекта во втором повороте, и спонтанного присутствия, которое рассматривается в качестве основного объекта в учениях третьего поворота.

Тем не менее, необходимо понимать, что та пустота, о которой говорится в сутрах мудрости второго поворота, это то же самое, что в терминах учения Дзогчен называется изначальной чистотой. Ясно одно, что если вы не поняли воззрение о пустоте, которое преподано в сутрах второго поворота колеса Учения, если не построили на этом понимании прочное основание, то никогда не сможете понять, что означает изначальная чистота в контексте учения Дзогчен.

Что касается вопроса о том, является ли спонтанное присутствие Дзогчена эквивалентом тому, что в сутрах третьего поворота колеса Учения, и в особенности в Сутре зародыша состояния Будды, называется «татхагатагарбха», сущность природы будды, или вместерожденному изначальному уму ясного света, то здесь возникли существенные разногласия даже среди ученых и мастеров самой школы Ньингма. Одна из этих точек зрения состоит в том, что определение «изначальный ум ясного света», о котором говорится в трактате Майтрейи Высшая тантра и в Сутре зародыша состояния Будды — это и есть ригпа, или спонтанное присутствие, о котором говорится в Дзогчене. Но это не значит, что всякое упоминание двух терминов означает, что они описывают одно и то же понятие. Например, в Йога-тантре, в особенности в тантре Вайрочанабхисамбодхи, [37] есть упоминание о радужном теле. Хотя нельзя сказать, что это радужное тело является абсолютным эквивалентом иллюзорному телу Высшей Йога-тантры, но в конечном счете, если понимать сказанное на глубоком уровне, оно будет указывать именно на иллюзорное тело. Я уже говорил о том, что хотя в трудах таких ньингмапинских мастеров, как Лонгчен Рабджам, всеведущий Джигмед Лингпа и Мифам и употребляется термин пустота от другого, там он в основном относится к вместерожденному изначальному уму ясного света, то есть к ригпа. Изначальный ум «пуст от другого» в том смысле, что в нем нет обусловленных процессов понятийного мышления. Такая «пустота от другого» полностью отличается от той, которая оспаривалась многими тибетскими мастерами прошлого. [38]

Существует традиционный способ проведения различий между двумя взглядами на природу пустоты. Один из них соответствует понятию о пустоте, как о продукте философского анализа феноменов с точки зрения абсолютной реальности, и в этом случае пустоту следует понимать как неаффирмативно негативный феномен (\$\$\$t.e. отрицаемый без последующего утверждения чего-либо другого). С другой стороны, когда к пустоте подходят с позиций опыта переживания, она в большей степени должна описываться в терминах аффирмативного негатива\$\$\$ (сноска на см. выше...). На мой взгляд, причина этого состоит в том, что, определяя свою философскую позицию и воззрение на пустоту, мы должны принимать во внимание воззрения о ней, содержащиеся в системах как Сутры, так и Тантры. Но говоря об опытном переживании пустоты, мы делаем это по большей части с точки зрения понимания в терминах воззрения Высшей Йога-тантры.

Другая причина различия может состоять, по моему мнению, в том, что в практиках системы Сутры и трех низших классов Тантры мудрость, возникающая из особого проникновения (випашьяна) в пустотность, представляет собой, по сути, аналитическое состояние ума, а не состояние глубокого медитативного погружения (шаматха). В практиках же Высшей Йога-тантры особое проникновение в пустотность может одновременно быть и состоянием глубокого медитативного погружения. Это возможно благодаря тому, что в системе Высшей Йога-тантры субъективный ум, который используется в восприятии пустоты, обладает природой спонтанного переживания великого блаженства, которое и является средством анализа.

В учении Дзогчен не прикладывается никаких усилий к тому, чтобы породить

переживание блаженства с использованием системы энергетических каналов, энергии (праны) и капель тонкой жизненной субстанции (тигле), как это принято в тантрической практике традиции новых переводов. Напротив, здесь практикующего напрямую знакомят с переживанием ригпа, а затем это переживание просто поддерживается. Но это не аналитический процесс, потому что анализировать — значит запятнать ум обычным сознанием. Ригпа — это полностью раскрепощенное состояние. Термин обычное осознание (тиб. *tha mal gyi shes pa*) здесь не используется. В этом состоянии полностью раскрепощенного осознания не существует никакой фиксации внимания, сознание просто покоится, не вовлекаясь ни в какой вид анализа. Если бы возникла хотя бы тонкая концептуализация, то переживание было бы запятнано обычным сознанием. Это будет уже сфабрикованное умом состояние, «воззрение, построенное на интеллектуальных спекуляциях».

Вопрос: Приведите, пожалуйста, примеры переживания ясного света.

Далай-лама: Есть множество разновидностей опыта, связанных с различными тонкими уровнями переживания ясного света. Если говорить в целом, то терминология Дзогчен позволяет различить два основных состояния:

- растворение благодаря влиянию освобождения;
- растворение благодаря влиянию заблуждения.[39]

Существует различие между самой основой и проявлениями основы. Когда проявления основы растворяются, процесс может происходить двумя способами: растворение под влиянием освобождения и растворение под влиянием заблуждения. Первое происходит силой пути йогической практики, когда растворяются грубые и тонкие уровни сознания. Второе происходит автоматически в момент смерти. В зависимости от продолжительности процесса растворения различают разные степени переживания ясного света. В любом случае, посредством своей практики мы должны прийти к абсолютному переживанию ясного света.

Когда имеет место такое абсолютное переживание ясного света, все остальные виды сознания, грубые уровни ума — чувственное восприятие и основанное на нем сознание, а также грубые уровни рассудочного мышления — растворяются, а дыхание прекращается. Но до сих пор не выяснен вопрос по поводу того, продолжает ли функционировать мозг, даже на очень тонком уровне. Это стоит исследовать. Я уже разговаривал на эту тему с некоторыми учеными, специалистами по деятельности мозга. С точки зрения нейрофизиологии сознание, осознание и психическая деятельность, все они относятся к работе мозга, поэтому было бы интересно узнать, продолжает ли функционировать мозг в момент переживания ясного света.[40]

Вопрос: Обладают ли чувствующие существа свободой воли?

Далай-лама: С точки зрения буддизма, индивидуумы являются хозяевами собственной судьбы. Все живые существа обладают природой Изначального Будды Самантабхадры, внутренним семенем или возможностью достичь состояния просветления. Поэтому наше будущее в наших руках. Разве может существовать свобода воли выше, чем эта?

## 4. «ПРИРОДА УМА — ЭТО ЯСНЫЙ СВЕТ»

В соответствии с классификацией, принятой в традиции старых переводов, Ньингма, учения Тантр подразделяются на внешние Тантры, в которые входят три класса низших тантр, и внутренние тантры, к которым относятся Маха-йога, Ану-йога и Ати-йога. В учениях этих трех высших классов уделяется большое внимание светоносной природе ума. Вторая строка цитаты из высказывания Будды указывает на практику этих классов тантр:

Потому что природа ума — это ясный свет.

Слова о том, что природа ума — это ясный свет можно понимать на двух различных уровнях: в соответствии с учением системы Сутры и в контексте тантрических учений, в особенности Высшей Йога-тантры. Если же светоносность природы ума понимается в общих для Сутры и Тантры терминах, то можно выделить две отличительных черты. Одна из них указывает на пустоту ума, которая есть объективный ясный свет, а вторая — на изначально присущие природе ума качества ясности и осознания, что является субъективным переживанием ясного света. Например, в одном из важнейших трудов по буддийской логике и теории познания, Комментарии на Достоверное познание, написанном Дхармакирти, говорится о том, каким образом ментальные, то есть зависящие от ума качества могут быть устойчивыми и иметь прочные корни. Дхармакирти останавливается на этой теме, рассуждая о возможности достижения состояния всеведения, одним из основных условий которого является устойчивость и непрерывность потока сознания. Согласно его рассуждениям, стабильность, твердую устойчивость ума следует понимать в терминах его сущностной природы, которая суть ясность и осознание.[41] Этот аспект ясности и осознания, светоносная ясность природы ума, определен Майтрейей в его работе Высшая тантра, а также Нагарджуной в его Хвалебном собрании, и особенно в работе Восхваляя Дхармадхату. Существует распространенное мнение, что воззрение пустоты, изложенное Нагарджуной в Собрании рассуждений, соответствует сутрам мудрости Второго поворота колеса Учения, в то время как его трактат Хвалебное собрание, излагает воззрение на пустоту, соответствующее Третьему повороту, в особенности Татхагатагарбхасутре.

### ЯСНЫЙ СВЕТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕЙ ЙОГА-ТАНТРЫ

Однако особое внимание рассмотрению и развитию природы ума как ясного света уделяется именно в писаниях Высшей Йога-тантры. Чтобы осознать всю важность и значимость учений Высшей Йога-тантры, необходимо понимать смысл принятого там различия между двумя уровнями ума. Первый уровень — тот, на котором функционируют восемьдесят типов концептуализации, включающие три фазы проявления, возрастания и достижения.[42] Второй уровень — очень тонкий, и он соответствует так называемым «четырем типам пустоты», которые развертываются тогда, когда растворяются все восемьдесят типов концептуализации и их жизненные энергии.[43] «Четыре пустоты» этого очень тонкого уровня ума отражают четыре уровня переживания пустотности. Первые три называются соответственно «пустой», «очень пустой» и «великая пустота». Пройдя через эти первые три стадии, вы оказываетесь на четвертой, «всеобщая пустота», которая определяется как абсолютный ясный свет.[44]

В различных тантрах существуют разные методы, позволяющие создать причину для проявления и обрести переживание тонкого ясного света. В отцовских тантрах,

например в Гухьясамаджа тантре, основное внимание уделяется йогическим практикам, связанным с праной — жизненной энергией, циркулирующей по каналам тонкого тела. В материнских тантрах, таких как Херука, основное внимание уделяется визуализации капель тонкой жизненной субстанции, «тигле».[45] в определенных точках системы каналов и порождению переживания «четырех радостей».[46] В обоих случаях общий подход состоит в том, что для обретения переживания ясного света используются грубые уровни ума.

Другая тантра, также относящаяся к традиции новых переводов, — это Калачакра тантра. Хотя, в ней, так же как и в других тантрах, основное внимание уделяется обретению переживания ясного света, она обладает уникальной отличительной особенностью. Я имею в виду практику «пустой формы»,[47] которая порождает переживание не просто ясного света, но его проявленного аспекта. Если сравнить этот метод с практикой иллюзорного тела в таких тантрах, как Гухьясамаджа, то разница становится очевидной.

Некоторые мастера традиции Ньингма считают, что проявленный аспект «пустой формы» в Калачакра тантре и проявленный аспект переживания тогел в дзогченевской практике сходны в том, что оба они являются проявлениями пустотных форм, или пустотных тел. Тем не менее, различие, по их мнению, состоит в том, что в первом случае это аспект ума, тогда как в практике тогел мы имеем дело вовсе не с аспектом ума, но с проявлением изначального осознания, или мудрости.

Даже среди знатоков Калачакра тантры существует разделение мнений по поводу того, чем же является «пустая форма». Приверженцы одного из подходов утверждают, что это внутреннее переживание, которое должно естественным образом возникнуть изнутри, поэтому оно относится к разряду переживаний, во всем похожих на опыт практики тогел. Вторые считают, что пустое тело также может быть создано и проявлено внешне, поэтому между переживаниями в практике тогел и пустой формы в Калачакра тантре существует различие.

В текстах тантрической традиции новых переводов есть ясные указания на различные способы поведения для практикующих, имеющих опыт переживания ясного света. Эти способы поведения предназначены для того, чтобы практикующий смог преодолеть влияние общепринятых этических шаблонов и норм. Возьмем для примера охоту на животных. Лично для меня не так просто принять рекомендации для совершения действий, которые обычно порождают негативные последствия и находятся в противоречии с общепринятыми этическими нормами, только по той причине, что необходимость в этом исходит из текстов традиции новых переводов. На это может пролить некоторый свет один из дзогченевских методов традиции Ньингма, который называется четыре чогаг,[48] способ оставить вещи в их естественной простоте. В особенности это касается одного из этих четырех чогаг, который относится к поведению и действию и называется так: «Действие, проявления: оставь их как они есть».

Среди тех восьмидесяти типов концептуализации, которые меди тирующей должен растворить, чтобы обрести переживание абсолютного ясного света, некоторые считаются добродетельными состояниями ума. На самом деле не имеет значения, хорошие они, плохие или нейтральные. Их необходимо растворить, потому что все они являются продуктами работы понятийного мышления.

Все тантрические практики, которые я объяснял до настоящего момента, относятся к тибетской традиции новых переводов, школам Сакья, Кагью и Гелуг, или новый Кадам. Теперь давайте рассмотрим каждую из школ более подробно.

В практиках традиции Кагью основной упор делается на Махамудру. Конечная цель практики Махамудры состоит в обретении переживания вместилища изначального ума ясного света. Вся практика Махамудры школы Кагью осуществляется в рамках так называемых четырех йог: однонаправленности, недвойственности, «единого вкуса» и

не-медитации. В тех источниках, с которыми я знаком, существуют незначительные расхождения. Но во всех традициях первые две йоги, однонаправленности и недвойственности, соответствуют шаматхе и випашьяне, в то время как на стадии йоги единого вкуса вы занимаетесь практикой ясного света.[49] Среди текстов, которые освещают практику Махамудры, особо выделяются развернутые объяснения мастера Дагпо Таши Намгьяла.[50] В его трудах утверждается, что подход Махамудры нельзя отнести ни к системе Сутры, ни к системе Тантры, потому что это совершенно особенный путь.[51] Сказать «особый», значит подтвердить, что он не принадлежит ни Сутре, ни Тантре. Конечно, у каждого ученого свое видение, и если относиться к этому поверхностно, то можно запутаться. Учитывая число мастеров и ученых, следует понимать, что неизбежно рождаются различные точки зрения. Теперь обратимся к практике традиции Сакья, называемой лам-дре, что можно перевести как «путь, включающий в себя результат». Отличительная особенность этого подхода объясняется на основе принципа так называемой «тройственной тантры», или трех континуумов. Первый из них — это причинный континуум, или алайя, и к нему относится медитация на четыре мандалы: йога каналов, тигле, жизненной энергии и мантрических слогов, визуализируемых в определенных энергетических точках тела. В данном случае окончательный смысл термина алайя, причинного континуума, соответствует определению «изначальный ум ясного света».[52]

Вы не должны путать различные значения термина алайя. В системе Сутры, в особенности в философских трактатах Читгаматры, школы «Только Ум», говорится об алайявиджняне, которая рассматривается как восьмой тип сознания, часто называемый «сознание-хранилище».[53] В работах философской школы Мадхьямика можно встретить термин «алайя», употребляемый в смысле пустоты. В тантрах, в особенности в Гухьясамаджа тантре термином «алайя» обозначается изначальный ум ясного света; то же самое объяснение встречается и в лам-дре традиции Сакья. Когда же алайя упоминается в рамках традиции Дзогчен, то не используется ни одно из вышеперечисленных значений этого термина. Здесь проводится различие между алайей и дхармакайей, и тогда алайя рассматривается просто как нейтральное состояние ума. Кроме того, об алайе говорится, что она спокойная и устойчивая. Когда вы распознаете ригпа, тогда эта спокойная алайя отмечается, и, пока мысли еще не возникли, в образовавшемся промежутке возрастает переживание яркого и ясного состояния ригпа, свободного от всякого разделения на внешнее и внутреннее. Итак, здесь алайя описывается как ненарушаемое, спокойное и безмятежное состояние, но в Дзогчене это понятие не используется для обозначения изначального ума ясного света.

Мы подошли к традиции Гелуг, или новый Кадам. Обычно, когда говорится об учении Мадхьямики о пустоте — воззрении Срединного Пути, — его следует понимать в соответствии с воззрением о пустоте, общем как для Сутры, так и для Тантры. Это понимание реализуют даже шраваки и пратьекабудды. Поэтому было бы неправильным сказать, что воззрение Срединного Пути само по себе идентично представлению о нераздельности сансары и нирваны или единства ясности и пустоты традиции Сакья, Махамудре традиции Кагью или нингмапинскому Дзогчену.

Тем не менее, можно рассматривать воззрение о пустоте с субъективной точки зрения индивидуального опыта в контексте Высшей Йога-тантры. Например, в традиции Гелуг опыт переживания пустоты достигается путем обретения состояния ума, который переживает четвертый уровень радости, называемый «спонтанное, или вместорожденное великое блаженство». Это разновидность субъективного опыта, и все вышеперечисленные виды воззрений, такие, как нераздельность сансары и нирваны или союз ясности и пустоты в традиции Сакья, воззрение Махамудры в традиции Кагью, воззрение Дзогчена школы Нингмапа — все они приходят к общему

знаменателю. Если провести аналитическое исследование, то можно сделать вывод, что все они сходятся к одной точке.

В данном случае термин «изначальная мудрость великого блаженства» употребляется в том смысле, что вы достигаете глубочайшего уровня переживания пустоты через переживание великого блаженства, которое, в свою очередь, порождается с помощью определенных методов. Хотя в этой точке уже не существует сознания, переживающего блаженство и радость, но вы оказываетесь на соответствующем уровне ума благодаря переживанию различных уровней блаженства и радости. Переживание пустоты достигается через сознательное, или опытное, восприятие тончайшего состояния светоносной ясности ума.

Красота этого подхода в том, что само переживание блаженства используется для того, чтобы вызвать растворение грубых уровней ума и энергии. В результате происходит чрезвычайно тонкое переживание ясного света, которое называется «изначальная мудрость великого блаженства». Такое переживание, подтверждающее пустоту, — мудрость недвойственности блаженства и пустоты, — еще один способ говорить об изначальном врожденном уме ясного света. Именно к такому переживанию приводят практики Махамудры, Дзогчена и союза ясности и пустоты.

## УНИКАЛЬНОСТЬ УЧЕНИЯ ДЗОГЧЕН

Если разные подходы различных традиций приводят к одной цели, тогда почему именно Дзогпаченпо, или Ати-йога, считается вершиной всех Колесниц?[54]

Уникальность подхода учения Дзогчен состоит в том, что здесь в процесс медитации не вовлекаются грубые уровни ума, такие, как дискурсивное и понятийное мышление. С самого начала вы позволяете самопроявиться переживанию ясного света — оно как будто осязаемое, прямое, непосредственное и обнаженное.

Сейчас я приведу цитаты из текста Додрупчена Джигме Тенпе Ньимы.[55] Там сказано:

В отцовских тантрах обнаженный ясный свет постигается через силу обуздания жизненной энергии-праны. По мере овладения праной переживание ясного света будет становиться все глубже и устойчивей.

Таким образом, в отцовских тантрах ясный свет проявляется при сосредоточении на основной практике жизненной энергии-праны.

В материнских тантрах тренируются в йоге ясного света. Сияющее и великолепное переживание ясного света раскрывается и становится все сильнее по мере того, как набирает силу практика туммо и повышается способность работать с тонкими жизненными субстанциями (тигле).

Итак, в этих двух отрывках говорится о том, что ясный свет является основой йоги тонкой энергии в отцовских тантрах и основой йоги тонких жизненных субстанций в материнских. Таким образом:

Чем выше уровень накопленной жизненной энергии или чем больше возрастает великое блаженство, в той же мере отсекаются мысли и растворяются умственные построения, и неуклонно проясняется переживание ясного света.

Здесь Додрупчен говорит как о материнских, так и об отцовских тантрах,

принадлежащих традиции новых переводов. Далее:

Разница состоит лишь в том, чему уделяется большее внимание, поскольку обе характеристики принадлежат обоим подходам.

Если оставить в стороне вопрос о том, на чем делается основной упор в практике, можно сказать, что как в материнских, так и в отцовских тантрах фокусируются и на жизненной энергии-пране, и на тигле, поэтому оба метода можно обнаружить и том и в другом классах тантры. И в отцовских, и в материнских тантрах особое внимание уделяется мудрости единства блаженства и пустоты, и с этой позиции как отцовские, так и материнские тантры можно отнести к недвойственным. Вот что говорится о глубине и уникальных особенностях учения Дзогчен:

В учении Дзогчен на основе самого ясного света образ пребывания ясного света становится очевидным и несомненным в аспекте ригпа, или подлинного знания. Здесь никакие заблуждения или искажения, вызванные рассудочным мышлением, не препятствуют переживанию ясного света.

Додрупчен говорит «на основе самого ясного света», а не «ясным светом». Он утверждает, что «аспект ригпа, или подлинного знания» либо делает ясный свет «очевидным и несомненным», либо попадает под власть понятий.

Он не создается заново, как результат условий и обстоятельств,

поскольку он уже изначально присутствует, в себе и из себя. Здесь говорится о «лучезарном ригпа» или «ригпа в аспекте энергии». Лучезарное ригпа — это то, которое возникает из Основы и является проявлением Основы. На самом деле, то, что я говорю о проявлении Основы, означает, что я объясняю вам Дзогчен, но использую для этого терминологию тантрической традиции новых переводов. Вместорожденный изначально ум ясного света считается природой ума, или абсолютной основой сознания. Пять сознаний органов чувств и им подобные, то есть те виды сознания, которые возникают при соприкосновении с грубыми материальными объектами, проявляются по своей сути как чистое и осознающее состояние. Если вы спросите, создано ли оно сознанием, я отвечу, что эта ясная сущность осознания происходит из изначального ума ясного света. В таком случае, вместорожденный изначально ум ясного света можно считать основой или корнем всех сознаний. Именно поэтому грубые уровни сознания прекращаются в момент проявления очень тонкого окончательного ясного света. И наоборот, когда проявляется грубое сознание, переживание ясного света прекращается. Мы вынуждены употребить слово «прекращается», потому что оно отражает сущность происходящего, поскольку то, что мгновение назад было объектом переживания, прекращает им быть. Итак, давайте вернемся к примеру с кунжутным семенем. Кунжутное семя насквозь пропитано кунжутным маслом. Подобно тому, как семя пропитано маслом, так и ясное, полностью пробужденное осознание насквозь пронизано ясным светом ригпа. Далее, это ясное осознающее качество обнаруживается в переживании алайи, так же, как и в проявлениях основы. С этой точки зрения мы проводим различие между обычным умом и ригпа. То, что называется ригпа, — это удивительная особенность ясности и осознания.

Если мы станем говорить об этом необычайном качестве осознания, то описать его можно единственным способом: поскольку наличествует это ясное и осознающее сознание, постольку этот аспект ригпа, это ее особое, необычайное качество, уже присутствует. Этот аспект ригпа, этот вездесущий ясный свет, и есть так

называемое сущностное ригпа.

Когда задействованы грубые уровни сознания, переживание изначального ума ясного света «прекращается». Тем не менее, и грубые уровни сознания также пронизаны качествами ясности и осознания. На самом деле все, начиная с проявления и возрастания до последующего достижения, пронизано ясным осознанием. Это особенное качество ригпа не является тем, что мы называем нашей истинной природой, природой непревзойденного беспрепятственного ригпа, но оно присутствует как качество, которое пронизывает эти состояния. Как только проявляются объекты органов чувств, в тот же момент грубый уровень сознания становится очевидным, но само сознание по своей природе всегда остается ясным и осознающим. Этот фактор, это необычайное свойство ригпа и есть лучезарное ригпа. Поскольку это так, то даже в то время, когда очевидны лишь грубые уровни сознания, они пронизаны этим качеством ясного света ригпа. Это и есть то свойство ригпа, которое следует «обнажить». Это тайна, которая скрыта под покровом понятийного мышления и других факторов. Благодаря благословию учителя, силой своих благих заслуг и медитации на основе сущностных наставлений, вы можете получить прямое введение в это знание, и тогда даже в самой гуще возникающих грубых мыслей будете переживать это удивительное состояние беспрепятственного, всепроникающего ригпа. Это ригпа, которое присутствует среди всех мыслей, не следует ни за внешними, ни за внутренними объектами, и не цепляется за них, потому что оно способно пребывать, опираясь само на себя как на собственную основу.

Вначале это ясное, осознающее сознание пребывает в своей собственной основе. Затем вы достигаете алайи, стабильного состояния, в котором сознание остается непоколебимым и не следует за объектами. Постепенно вы углубляете это переживание. Алаяя — пустое, притупленное, подобное бессознательности состояние ума. Не подпитывая мысли, не производя разделения на субъект и объект, оно лишено качества ясности. Это то, что называется «спокойная алаяя, наделенная качествами притупляющего оцепенения».

Превзойдя это состояние, вы испытываете ощущение, будто кто-то снял с вашей головы тяжелую шапку, потому что состояние ригпа становится полностью очевидным и ясным. Нет ни внешнего, ни внутреннего, ничего, похожего на «то» или «это», нечего переживать, потому что нет переживающего, и отсутствует всякое деление на субъект и объект. В то же время это состояние не является бессознательным, и совсем не значит, что, находясь в нем, вы вообще не думаете. Ригпа нельзя найти тем же путем, каким сознание узнает свои объекты. Это необычайное состояние осознания, где все объекты познания, внешние и внутренние, словно возвращаются обратно в него.

Когда вы были прямо ознакомлены и распознали этот осознающий аспект ясного света, вы сможете идентифицировать его даже в самой гуще возникающих мыслей. Поскольку то, с чем вы были напрямую ознакомлены, способно оставаться в собственной основе, у вас появляются благоприятные условия для глубокого переживания возникновения ясного света. Вам не нужно вовлекать в этот процесс ни мысли, ни идеи, ни что-либо еще. Уникальное качество основополагающего врожденного ума ясного света вам уже знакомо, потому что вы получили это переживание во время прямого введения. Вы фокусируете внимание на этой основной опоре и в результате входите в ни с чем не сравнимое переживание. В этом состоит уникальная особенность Дзогчена.

Додрупчен продолжает:

Он не создается заново как нечто новое, как результат взаимодействия причин и

условий, но присутствует с самого начала. Ясный свет приходит силой своей собственной тонкой энергии и пробуждается в ясность; не допуская того, чтобы он рассеялся, и не теряя, вы обнажаете его и делаете единственным пунктом своего сосредоточения.

Когда вы находитесь в более грубых состояниях сознания, чем переживание ясного света, например, когда множатся и исчезают мысли, тогда грубое сознание и ясный свет смешиваются между собой. Если здесь вы не сможете сфокусироваться на ключевом моменте своей практики, тогда очень трудно различить мысли и ясный свет. Подход учений Тайной Мантры в этом случае состоит в решительном пресечении мыслей, что должно привести к переживанию ясного света. Но в Дзогчене, опираясь на сущностные наставления, вы сосредотачиваетесь на обнаженно присутствующем осознающем качестве ясного света.

Далее:

Он не создается заново как нечто новое, как результат взаимодействия причин и условий, но присутствует с самого начала. Ясный свет приходит силой своей собственной тонкой энергии и пробуждается в ясность; не допуская того, чтобы он рассеялся, и не теряя, вы обнажаете его и делаете единственным пунктом своего сосредоточения. Ключевым моментом является осознание, которое способно ясно воспринимать способ пребывания пространства-основы и мудрости. На базе этого обретается постижение ясного света, сияющего в своей великолепии подобно тысяче миллионов солнц и становящегося все более и более ясным.

Теперь о том, что именно делает подход Дзогчена таким уникальным и выдающимся:

Процесс собирания грубой жизненной энергии в центральном канале или пылание и таяние красной и белой капель тонкой жизненной субстанции происходит только тогда, когда вы занимаетесь этой практикой.

Поскольку в данном случае переживания возникают только в результате приложенных вами усилий, Додрупчен говорит о том, что это «происходит только тогда, когда вы занимаетесь этой практикой». Но в Дзогчене другой подход. Даже если мысли активны, они насквозь пронизаны ригпа. Поэтому всепроникающее качество ясного света ригпа присутствует всегда, даже когда возникают сильные эмоции, такие, как привязанность или отвращение. Это ригпа вы искали, чтобы распознать его, выдвинуть на первый план, обнажить и использовать в практике.

Здесь, в Дзогчене, поскольку естественный способ существования ясного света подобен нераздельности солнца и его лучей, если вы способны через это выявить сияние подлинного ума, тогда вы сможете поддерживать переживание ясного света в медитации без перерывов, без прихода и ухода.

Даже после занятия медитацией, когда уже задействованы шесть грубых видов сознания, вы находитесь в прямом введении в знание на основе ясного света ригпа. Следовательно, можно считать, что и вне формальной практики вы также находитесь в состоянии медитации. Здесь сама суть медитации состоит в отсутствии разделения на субъект и объект. Итак, если ваше ригпа способно поддерживать само себя и сохранять стабильность, результатом этого станет состояние, в котором «нет разницы между медитацией и постмедитацией».[56] То есть здесь говорится о неотличимости периодов формальной медитации и перерывов между ними.

Далее:

Вы сможете поддерживать переживание ясного света в медитации без перерывов, прихода и ухода. Это не просто означает, что вы напрямую ознакомлены с ясным светом и поддерживаете его на основе присутствующего в данный момент состояния ума.

Это действительно важно. Это не то состояние, когда, в то время как функционируют шесть сознаний, присутствующее в данный момент сознание просто ни о чем не думает или не следует за объектами. Это основной момент. Многие из нас могут сказать: «Я достиг состояния покоя ума» или «Я поддерживаю состояние природы ума», хотя на самом деле им просто удалось ненадолго отложить сумятицу мыслей и дать своему уму немного отдохнуть. Когда Додрупчен говорит о ясном свете, он имеет в виду совсем другое:

Это не просто означает, что вы напрямую ознакомлены с ясным светом и поддерживаете его на основе присутствующего в данный момент состояния ума. Здесь осознающий аспект ясного света, или лучезарного ригпа...

Здесь он говорит о лучезарном ригпа, которое появляется из сущностного ригпа:

Здесь осознающий аспект ясного света, или лучезарного ригпа, предстает обнаженным, и вы все дальше проникаете в глубины ясного света, что называется достижением тепла. Это соотносится с практиками ясного света из материнских тантр, в которых работают с праной, каплями жизненной субстанции и каналами. В Дзогчене осознающий аспект ясного света таков, что даже если кажется, будто объекты продолжают возникать...

Проявление объектов продолжается, но даже если они возникают, ригпа по-прежнему присутствует, и таким образом...

... даже если кажется, что объекты продолжают возникать, это возникает ригпа, которое не поймано этими объектами,

Здесь сказано, что ригпа не следует за объектами двойственного цепляния, внешними и внутренними, и предстает обнаженным. Оно «возникает» в том смысле, что остается в собственной основе.

...и на этой основе вы тренируетесь. Это может полностью заменить медитацию на каналы, жизненную энергию и тонкие жизненные субстанции.

Вот о чем говорит Додрупчен Джигме Тенпе Ньима.

Итак, в этой точке, в том, что касается опыта переживания изначального ума ясного света, подходы тантрических традиций как новых, так старых переводов, полностью совпадают. Если вы понимаете отличительную особенность подхода Дзогчена, значит, вы действительно сможете понять, в чем состоит его уникальность.

Делая такой обзор, я совершенно не претендую на то, что имею какие-то особые прозрения. Но я изучил большое количество различных текстов, и знаю, что если начать сопоставлять и сравнивать их между собой, то можно прийти к определенному уровню понимания, и тогда уникальные особенности становятся очевидными. А если я

пустился бы в пространные рассуждения исходя из нескольких разрозненных источников, вы могли бы, конечно, решить: «Да, наверное так оно и есть», но вам было бы не так просто достичь настоящего понимания.

Между низшими и высшими учениями существует совершенно определенная связь: основные ключевые моменты, о которых говорится в низших учениях, включаются в более высокие. Это прекрасно. Но если вы используете тот факт, что в более низком учении нечто изложено недостаточно ясно как доказательство исключительной уникальности высшего учения, это может создать проблемы. Какое-то положительное качество, присущее низшему учению, может включаться в более высокие подходы; так же и в более высоких учениях есть моменты, которых нет в низших. Если какой-либо аспект низшего учения разъясняется подробнее и представлен завершенным в высшем учении, — это действительно глубокое и особое качество высшего учения. Но неправильно было бы признавать уникальными только те отличительные особенности высших учений, о которых ничего не говорится в низших.

## СУЩНОСТНОЕ РИГПА И ЛУЧЕЗАРНОЕ РИГПА

Додрупчен Джигме Тенпе Ньима различает четыре возможных состояния, которые служат примерами сущностного и лучезарного ригпа:[57]

- состояние, которое есть лучезарное ригпа, но не сущностное ригпа;
- состояние, которое есть сущностное ригпа, но не лучезарное ригпа;
- состояние, которое есть единство первых двух;
- состояние, которое не является ни тем, ни другим.

1. Что касается первого состояния, которое является состоянием лучезарного ригпа, но не сущностного ригпа, то здесь имеется в виду тот его аспект, который мы уже обсуждали; он проявляется и его можно пережить только тогда, когда задействованы грубые уровни сознания и концептуальные мысли. Тот тип ясного света, который переживается в этот момент, и есть лучезарное ригпа.

2. Что касается состояния сущностного, но не лучезарного ригпа, то здесь речь идет об абсолютном ригпа, которое, собственно, и есть ясный свет.

3. О третьем случае, когда присутствуют оба эти состояния: если есть лучезарное ригпа, то совсем не значит, что нет сущностного ригпа. На третьей стадии видения,[58] «видения полного возрастания ригпа», есть лучезарное ригпа, поскольку эти видения представляют собой проявления основы, но также есть и сущностное ригпа, поскольку они являются результатом твердого укоренения в сущности: можно сказать, что на третьей стадии видения присутствуют и лучезарное, и сущностное ригпа, то есть здесь ригпа проявляется в полной мере.

На самом деле первые три видения из четырех являются переживаниями, возникающими, когда вы утвердились в ригпа как в основе, поэтому они являются переживаниями, в которых сущностное и лучезарное ригпа присутствуют одновременно.

4. Теперь о последней возможности: ригпа, которое не есть ни ригпа основы, ни ригпа проявления основы. Если есть ригпа, то оно должно быть либо ригпа основы, либо ригпа проявления основы и никак иначе? Нет, не обязательно. Потому что есть «ригпа всеохватывающего спонтанного присутствия, мудрость плода дхармакайи», которое также называют «ригпа всеохватывающего спонтанного присутствия,

являющееся окончательным состоянием свободы». Это не ригпа основы, и не ригпа проявления основы.

С одной стороны, проявления основы уже завершили процесс своего растворения в пространстве-основе, и может показаться, что они полностью слились с чрезвычайно тонким ясным светом основы. С другой стороны, здесь можно отдельно говорить о «ригпа всеохватывающего спонтанного присутствия», которое является окончательным плодом. Этот термин относится к окончательной природе и подразумевает полную завершенность.

## САМОВОЗНИКШЕЕ ЗНАНИЕ

В своем трактате Сокровищница Дхарамадхату[59] Лонгчен Рабджампа упоминает о «саморожденном изначальном знании». Это на самом деле и есть ригпа, о котором мы только что говорили:

Самовозникшая мудрость есть состояние ригпа: пустое и ясное, оно свободно от любых усложнений, подобно незамутненной кристальной сфере. Его суть такова, что оно никогда не исследует свои объекты восприятия.

Эта «самовозникшая мудрость» и есть ригпа, которое по своей сути изначально чисто. Лонгченпа называет его «пустым и ясным». Называть его пустым значит указывать на его сущность, наделенную качеством изначальной чистоты. Называть его ясным значит указывать на его природу, спонтанное присутствие. Оно «свободно от любых построений», связанных с преходящими явлениями. Поэтому оно «подобно незамутненной кристальной сфере», и его суть действительно такова, что «оно никогда не исследует свои объекты восприятия». Если возникают какие-либо феномены или появляется двойственное цепляние, как внешнее, так и внутреннее, то, как сказал Лонгченпа:

Оно пребывает как основа для возникновения всех явлений, но когда оно возвращается к своей собственной истинной природе, не имеет никакого значения, проявляется что-либо или нет. Поэтому оно является ясным в своей естественной светимости, беспрепятственным в своей пустотности и незагрязненным в своей изначальной чистоте.

Он продолжает:

Истинная природа ригпа такова, что оно свободно от любых построений, и когда вещи появляются как проявления его собственной энергии, оно не анализирует их ни снаружи, ни изнутри, и не становится между ними. Просто распознавая свободное от построений, чистое изначальное ригпа, вы поймете, что нет ничего, кроме этой истинной природы, свободной от усложнений, и оно предстанет во всей своей обнаженной сути. Это и есть недвойственная самовозникшая мудрость.

Далее Лонгченпа приводит пример зеркала и его отражений. Когда появляется отражение, зеркалу не нужно выходить из себя вслед за ними, потому что то место, где появляются отражения, находится внутри самого зеркала. Он поясняет:

Когда объекты и восприятия, подобно отражениям в зеркале, являют себя ригпа, это изначальное и обнаженное осознание, в котором не множатся мысли, называется

«внутренняя энергия»,[60] которая является основой для возникновения вещей.

Итак, что бы не проявлялось в виде субъектов или объектов, ригпа не связано никакими видами двойственного цепляния. Лонгченпа продолжает:

Когда нет распознавания ригпа, и поток сознания порождает понятия, это называется «двойственное мышление»... Для йогина, реализовавшего истинный смысл Дзогпаченпо, ригпа остается свежим, чистым и обнаженным, оно не теряет себя, выходя навстречу проявляющимся объектам. Источник сансары — это привязанность к двойственному восприятию, цепляние за двойственность. Когда стирается двойственность, ригпа пребывает в своей изначальной обнаженной чистоте. Если отсутствует фиксация на проявлениях, если нет потребности что-то подавлять или развивать, это знак того, что ригпа не теряется среди объектов.[61]

## ТРИ СПОСОБА ОСВОБОЖДЕНИЯ

В учении описывается три высших вида освобождения:[62]

- 1) освобождение путем распознавания мыслей;
- 2) освобождение мыслей самими мыслями;
- 3) освобождение мыслей как дхармакайи, когда они не приносят ни вреда, ни пользы.

Истинным наивысшим способом освобождения является тот, где мысли освобождаются, не причиняя ни пользы, ни вреда. Это подобно тому, как если бы вор забрался в пустой дом. Дом пуст и в нем ничего не может быть утрачено, а вор уходит с пустыми руками, потому что ему нечего приобрести. Даже если возникают мысли, они появляются благодаря энергии ригпа и в пространстве самого ригпа. Прекращаясь, они прекращаются в себе и сами собой.

Когда возникает мысль, она остается нераздельной с пространством-основой ригпа. Но чаще всего мы думаем: «О! Вот пришла мысль!» или «Мысль исчезла!» или «Надо перестать думать!». Метод Дзогчена не запятнан даже тончайшим намеком на подобное цепляние. Дело не в том, возникают мысли или нет. Мысли такие, какие они есть, являются ни полезными, ни вредными, и таким образом они освобождаются как дхармакайя.

Следует прояснить еще несколько моментов, касающихся трех способов освобождения в Дзогчене. Существует представление, что мысли нужно устранить. Но предположим, что мы определяем мысль как «нечто, что нужно устранить». Такой способ позволяет до некоторой степени освободиться от мыслей, но он не является высшим способом освобождения и не относится к этим трем.

Далее, мысль не может продолжаться сама по себе, поскольку сущность мыслей состоит в том, что они мгновение за мгновением сменяют друг друга и растворяются. Мысль в любом случае должна прекратиться сама по себе, то есть, говоря в терминах Дзогчена, освободиться. Однако такой подход уже запятнан цеплянием за понятия о мыслях, и потому этот метод обнаружения мыслей оставляет вас несвободными. Это также не является дзогченевским методом.

Необычайный метод освобождения в соответствии с традицией Дзогчен состоит в том, что мысли не обладают силой причинить вред или принести пользу. Это относится ко всем мыслям без исключения.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Цитата из трактата Арьядевы Четыреста шлок о срединном пути[63] является общим для Сутры и Тантры примером:

Осознание — семя бытия;  
 Объекты — сфера его действия.  
 Семя бытия уничтожается  
 Осознанием отсутствия в объектах самобытия.

В соответствии с этим подходом, общим для Сутры и Тантры, в основе обусловленного существования лежит узость нашего мышления и склонность цепляться за вещи, как за существующие реально и сами по себе. Если ум увидит отсутствие самобытия вещей, тогда можно преодолеть узость мышления и цепляние. Это путь, которому следуют как в Сутре, так и в Тантре.

В контексте тантрической традиции, в работе Метод осуществления Самантабхадры [64] Буддхаджняна утверждает, что корень существования создается мыслительными процессами, основанными на неведении, иными словами, он создается мыслью. В связи с этим возникают следующие вопросы: «Разве видение отсутствия самобытия и самости не является отличительной особенностью йоги божества, или тантрической стадии зарождения? Разве восприятие отсутствия самости не является особенностью медитации на божество? В каком же случае и каким образом мысли становятся семенами обусловленного существования и могут причинить вред?» Эти вопросы возникают во время всего обсуждения данной темы.

Термин намток, дискурсивное мышление, в данном случае означает цепляние за вещи как за реально существующие. В комментариях к тексту Метод осуществления Самантабхадры Тхагана[65] говорит, что в данном случае термин мысль следует понимать как цепляние за подлинность реальности. В любом случае, как в Сутре, так и в Тантре, неведение считается корнем сансары. Для того чтобы вырвать этот корень, который заставляет фиксироваться на проявлениях, необходимо отвергнуть цепляние при помощи такого состояния сознания, когда ум находится в уверенности относительно отсутствия самобытия всех явлений.

Теперь мы подошли к рассмотрению особенностей Дзогчена во всех его разновидностях. С точки зрения практика вроде меня, который продвигается по пути Дзогчена постепенно, шаг за шагом, исследовать этот вопрос можно следующим образом. В традициях, рассматривающих только грубые уровни сознания, исследуемым объектом является способ, при помощи которого ум цепляется за идею самости и наличия независимого существования явлений. Если вы следуете этой традиции, у вас нет другого выбора, кроме как медитировать на отсутствие самобытия всех явлений.

В тех традициях, которые рассматривают более тонкие состояния сознания, когда переживается основополагающий ум ясного света, цепляние за вещи как за реально существующие не возникает. Одновременно с этим могут возникать благие состояния сознания. Заметьте, что здесь не используется термин «изначальная мудрость» — еще, — а применяется определение «изначальный ум ясного света», который и способен производить эти состояния ума. В контексте ясного света могут быть порождены добродетельные состояния и позитивные факторы, а недобродетельные не могут появиться. Поскольку ум прорывается сквозь фальшивые построения ошибочных мыслительных шаблонов, все мысли прекращаются, и в пробуждающемся прекращении восьмидесяти типов концептуализации цепляние за вещи как за реальные просто не возникает. Это еще один способ. В этом подходе вы уничтожаете объект фиксации, который считаете реальным, и медитируете на отсутствие в нем самобытия, устранив

тем самым саму основу, на которой проявляются мысли, цепляющиеся за самость и реальность. Подрывая и устраняя эту основу, вы преодолеваете цепляние за самость.

В Дзогчене существуют три составляющих: сущность, природа и энергия. Недостаточно просто сказать, что «сущность — это изначальная чистота». Вам нужно на самом деле прийти к этому заключению, то есть не сомневаться в том, что сущность действительно изначальна чиста. Если вы просто думаете, что она изначальна чиста, это вам несколько не поможет, потому что вам нужно на собственном опыте убедиться в том, что сущности присуща изначальная чистота. Возьмем для примера такой феномен, как ваза. Нет смысла говорить, что она пуста, нет смысла утверждать, что она по своей природе обладает качеством изначальной чистоты, если вы на самом деле не понимаете, что это действительно так. Поэтому можно без конца повторять: «сущность — это изначальная чистота», говоря о сущности, природе и энергии, но какое отношение это имеет к нашей нынешней ситуации? Это следует понимать с самого начала. Именно по этой причине в предварительных практиках мы занимаемся поиском так называемой скрытой пустотности ума (§\*См. ранее, стр... и прим. 47). В традиции Сутры и Тантры вы не сможете обойтись без такого поиска.

В учении Дзогчен говорится о том, что вы медитируете, не попадая под влияние цепляния и не вовлекаясь ни в какие виды анализа, и этот подход совершенно отличается от двух предыдущих подходов. Здесь отсутствует всякое следование за объектом, схваченным или воспринятым сознанием. Например, медитируя на пустоту, вы используете некоторые средства постижения пустотной природы вещей и получаете переживания, но эти средства остаются способами обычного сознания, которое следует за объектом. Учение Дзогчен совершенно отличается от двух вышеупомянутых практик.

Не забывайте, что сейчас мы обсуждаем этап предварительных практик. Возьмем, например, космонавтов. Они впервые оказываются в состоянии невесомости, только когда попадают в открытый космос. До тех пор пока они не окажутся в космосе, невесомость не может стать частью их реального опыта. Итак, мы должны продолжать практику, исходя из собственной ситуации, и пока находимся на стадии тренировки ума, предварительное исследование, о котором мы с вами говорили, является необходимым условием для дальнейшего продвижения.

По этому поводу очень хорошо высказался Додрупчен Тенпе Ньима, которого я считаю своим учителем. Он особенно подчеркивал необходимость предварительного исследования: «Для того чтобы вы смогли стать подходящим сосудом для получения прямого введения в истинное состояние ригпа, вы должны тренировать свой ум, размышляя и исследуя окончательную реальность».[66] Додрупчен говорит о том, что для того, чтобы стать подходящим сосудом для получения прямого введения в ригпа, вам необходимо пройти предварительный этап поиска скрытой пустотности ума, и так тренировать свой ум, исследуя окончательную реальность.

Додрупчен продолжает: «В учениях объясняется, как ригпа, переживаемое в процессе прохождения пути, возникает из изначальной основы». Когда вы следуете пути Дзогчен, основной опорой является лучезарное ригпа. Поскольку практик Дзогчена был ознакомлен с лучезарным ригпа посредством прямого введения и практикует на этой основе, это ригпа включается в контекст его пути.

На самом деле, Додрупчен говорит о трех основных моментах. Первый и предварительный: вы должны проводить исследование окончательной реальности. Второе: «Учения описывают способ, где ригпа, которое переживается на пути, возникает из изначальной основы». Третье: «Важно понимать, что ригпа не имеет определенной основы, или источника».

Он продолжает: «В процессе практики трекчо нераздельность пространства и ригпа становится очевидной. Если вы хорошо поняли основу практики, то вам должно быть ясно, как практиковать союз ригпа и пустоты. Но не следует просто болтать об этом без настоящего понимания того, о чем в действительности идет речь». Итак, из этого следует, что необходимо, прежде всего, обрести уверенное понимание воззрения Мадхьямики.

Один вопрос по-прежнему остается открытым: «Когда вы получили прямое введение в ригпа, которое является основой учения Дзогчен, и продолжаете поддерживать его в своей практике, используете ли вы какие-нибудь объекты фиксации? Используете ли вы в какой-то мере фиксацию на пустоте как на объекте или нет?» Поскольку вопрос возникает, он требует тщательного размышления.

## ЗНАЧЕНИЕ АНАЛИТИЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Во многих тантрах традиции новых переводов вы не встретите подробных и развернутых указаний касательно медитации на пустоту. Гораздо больше внимания в них уделяется медитативным стадиям порождения великого блаженства. Тем не менее, реализация пустоты считается необходимым предварительным условием для успешного выполнения всех стадий практики Высшей Йога-тантры, поэтому везде подчеркивается важность этого момента. Без истинного понимания пустоты невозможно осуществить медитацию на великое блаженство.

Что касается медитации на пустоту, то здесь существует два основных подхода. Первый состоит в различении и аналитическом исследовании, а второй представляет собой стабилизирующую медитацию (*jog sgom*), в которой анализ не используется. В системе Высшей Йога-тантры аналитическая медитация может служить поддержкой для развития великого блаженства, но медитация на пустоту в тантрической традиции новых переводов представляет собой преимущественно стабилизирующую медитацию. Это не аналитическая медитация, поскольку процесс аналитического исследования препятствует возрастанию великого блаженства и достижению тонких состояний сознания. Поэтому аналитическая медитация на пустоту в этом контексте не используется.

В Колеснице парамит аналитическая медитация является необходимым элементом практики. Аналитическая медитация практикуется на всех уровнях, включая низшие тантры, поскольку она необходима для обретения уверенности по поводу любого объекта. Сознание обретает уверенность по поводу объекта и становится все более и более тонким в процессе усиливающегося растворения жизненной энергии. Силой этой тренировки объект переживается со все большей ясностью. Аналитическая медитация в парамитаяне приводит к обретению уверенности в отношении объектов сознания через процесс очищения ума, приводящий его на более тонкие уровни. Та уверенность, к которой приводит аналитическая медитация, дает исключительный результат.

Тогда почему аналитической медитации избегают в системе Высшей Йога-тантры? Если вы погружаетесь в анализ, появляется риск рассеивания собранной вами тонкой энергии, а это ставит под угрозу успешное выполнение практики. По этой причине в наставлениях по практикам системы Высшей Йога-тантры сказано, что вы должны оставить аналитическую медитацию, а вместо нее заниматься только медитацией на пустоту по методу стабилизации.

В соответствии с учениями Дзогчена школы Ньингма, с тех пор как йогин достигает определенных переживаний, анализируя воззрение об отсутствии независимого самобытия, в качестве основной практики он поддерживает состояние ригпа, и более не применяет никакие виды обычного анализа. Наоборот, сознание просто

расслабляется в состоянии покоя. Такой подход представляет собой ключевой момент, свойственный исключительно учению Дзогчен, с чем соглашается Додрупчен.[67]

Лонгчен Рабджам пишет в автокомментарии на свою работу Сокровищница Дхармадхату, что сам способ, которым проявляются вещи, доказывает их сущностную пустотность. Каким образом он это описывает? В качестве отправной точки он указывает на тот факт, что вещи проявляются взаимозависимо и безошибочно, и на этой основе приходит к доказательству. Это полностью соответствует философскому определению школы Прасангика: «Проявления, устраняющие крайности существования, и пустота, устраняющая крайности не-существования». Фактически, Лонгчен Рабджам далее цитирует Нагарджуну. Но прежде всего он говорит:[68]

**Итак, хотя явления проявляются во всем многообразии, они пустотны. В тантре Звук всепроникающий[69] утверждает:**

**Кроме того, я объясню природу дхарматы:**

**Подобной природе нельзя дать определения как некой вещи,**

**Поэтому, как бы вы ее ни называли, это всего лишь указание на то, как она проявляется.**

**Из основы, лежащей в основании разнообразия имен,**

**Появляется множество разнообразных терминов.**

**Из-за разнообразия имен, никоим образом не определимый смысл, лежащий в основе,**

**Пустотен в силу того, что это просто наименование.**

**Поскольку пустота никогда не существовала как нечто определенное,**

**Природа вещей проявляется как чистота.**

Далее Лонгчен Рабджам цитирует Нагарджуну:

Арья Нагарджуна сказал:

**Поскольку нет феноменов,**

**Которые бы проявлялись независимо,**

**То нет и феноменов,**

**Которые бы не были пустотны.**

Поскольку то, что утверждается в одних текстах, обсуждается и в других, важно понимать, как правильно сопоставлять высшие и низшие источники.

## **ДВА СПОСОБА ВВЕДЕНИЯ В РИГПА**

Продолжая тему о ригпа, Лонгченпа утверждает:

Существует два способа прямого ознакомления с ригпа:

Прямое введение без использования опоры происходит тогда, когда отсутствуют ментальные усложнения и внешние проекции, а также внутреннее цепляние, когда отсутствуют попытки поместить ум где-то между ними, когда отсутствуют построения обычного ума и нет смещения мыслей. Обнаженное сознание, непрерывное, беспристрастное и всепроникающее, присутствует во все времена.[70]

Это первый способ получения прямого введения, которое может произойти силой благословения вашего мастера. Сознание, которым мы изначально обладаем, не имеет начала, а осознающий аспект ясного света — его естественная светимость — присутствует повсеместно, подобно тому, как кунжутное семя насквозь пропитано маслом. Это основа для прямого введения. Такой вид прямого введения происходит в результате такого внешнего условия, как сильная преданность мастеру, и некоторых внутренних обстоятельств.

Лонгченпа предоставляет следующую группу способов прямого введения:

Шесть способов прямого введения, где используется опора:[71]

1. Прямое введение, где удерживается внимание ума.
2. Прямое введение, когда ум пребывает в состоянии покоя. Введение происходит на основе того, что ум остается устойчивым, пребывая на своем месте.
3. Прямое введение посредством понимания сути.
4. Прямое введение при помощи избавления от ощущения субстанциональности. После того как вы отбросите ощущение субстанциональности, необходимо произвести тщательное исследование. Лонгченпа говорит: «Когда ум теряется по отношению к своему объекту, исчезают и все объекты, за которыми он следовал». Наконец, наступает такое состояние, когда уму вообще некуда идти. На основе этого состояния и происходит прямое введение.
5. Прямое введение в промежутке между сознанием и его объектами.
6. Прямое введение с отвлечением внимания. Это подобно переживанию, испытываемому в тот момент, когда во время увлеченной беседы вас кто-то внезапно окликает по имени. Ваше внимание отвлекается, и в этот момент происходит прямое введение. Когда звучит резкий выкрик «Пхат!», то в образовавшемся промежутке между предыдущей и последующей мыслями обнаруживается беспрепятственное ригпа. В первое мгновение ум находится в изумлении, и в этом состоянии шока присутствует его качество беспрепятственного всепроникновения: «Пораженный ум прикован к месту изумлением, но все ясно и прозрачно».[72]

Само изумление — это еще не ригпа Дзогчена. Это наша реакция, когда мы спрашиваем себя: «Что случилось?», чувство, которое мы испытываем в ответ на нечто неожиданное. Состояние, в котором отсутствуют мыслительные процессы — это нейтральная алайя. Про нее сказано, что она спокойная и устойчивая, но это такое состояние ума, в котором присутствуют легкие следы притупляющего оцепенения. Если бы в этом заключалось прямое введение Дзогчена, тогда все было бы очень просто. Каждый раз, отходя ко сну, вы бы имели возможность получения прямого введения Дзогчена. Тогда и вся наша жизнь могла бы пройти в этом состоянии. Тем не менее, если сначала появляется такое переживание, оно оказывается чрезвычайно полезным в качестве основы для введения в ригпа. Обычно наш ум постоянно занят множеством мыслей. Поэтому мы начинаем с того, что устраняем их до тех пор, пока совсем не перестанем о чем-либо думать, тогда ум просто отдыхает. Это состояние не является введением Дзогчена, кроме того, это не ригпа. Но в какой-то момент, когда совпадут внутренние и внешние условия, сама природа этого неколебимого состояния ума становится основой, на которой возможно переживание обнаженного осознания, состояния, не похожего ни на какое другое, не загрязненного никакими следами притупляющего оцепенения, но всепроникающего и беспрепятственного.

В терминологии Дзогчена этому соответствует термин ригпа. Один из способов объяснить, что такое ригпа, это сказать о нем, что оно всепроникающе ясное и беспрепятственное. Ригпа свободно ото всех следов притупляющего оцепенения, оно

естественно раскрепощенное, чистое и прозрачное. Должно возникнуть примерно такое переживание. Здесь в медитации участвует так называемая «изначально присутствующая внимательность». Когда произошло прямое введение в ригпа, тогда естественным образом приходит эта изначально присутствующая внимательность, подобно тому, как распространяются лучи солнца, вышедшего из-за туч. Нет необходимости прибегать к искусственной внимательности, созданной при помощи усилий, поскольку ригпа остается в своей основе именно благодаря изначальной внимательности.

Затем вы продолжаете свою медитацию, и в ее процессе придерживаетесь четырех чогжаг — четырех способов оставить вещи в их естественной простоте:

Воззрение, подобное горе: оставь его так, как оно есть.

Медитация, подобная океану: оставь ее так, как она есть.

Действие, проявления: оставь их так, как они есть.

Плод, ригпа: оставь его так, как оно есть.

Далее, в качестве поддержки этих четырех чогжаг, мы находим три вида самадхи:[73]

Самадхи всепроникающей печати.

Самадхи великого естественного пребывания.

Самадхи высшей непосредственности.

Додрупчен утверждает, что все феномены возникают как энергия или самопроявление ригпа.[74] С точки зрения тантрической традиции новых переводов все феномены возникают как проявление великого блаженства и пустоты. В терминологии Дзогчена все без исключения явления есть самопроявление ригпа. Таким образом, все феномены, а также их основа и само пространство, возникают благодаря единому состоянию ясного света. На самом деле все является украшением или проявлением ясного света, и концептуальный подход школы Прасангика может подготовить нас к этому выдающемуся постижению.

Как только у вас появятся подобные переживания ясного света, вы освободитесь от всякого страха впасть в сансару и от всякого упования на достижение нирваны. У вас больше не останется никаких страхов, никаких надежд. Все переживания, все чувства, какими бы их ни называли, плохими или хорошими, а также карма и ее последствия, рождение, смерть, боль и перемены: все они предстанут перед вами как иллюзорные проявления творческой энергии светоносной ясности.

Об этом говорится в тексте Двенадцать видов ваджрного смеха.[75] Когда наш ум уносится вслед за воображаемой вещественностью и мы цепляемся за внешние объекты, считая их чем-то абсолютно реальным, твердым и существующим; нам всегда кажется, что надо предпринять какие-то действия. Если эти явления вызывают в нас болезненные ощущения, мы, как правило, стремимся как можно скорее от них избавиться. Если же нам что-то нравится, мы желаем притянуть и удержать это. В тексте Двенадцать видов ваджрного смеха говорится о таком жестком и тяжеловесном цеплянии.

Есть еще один момент, о котором мне бы хотелось сказать. В комментариях к Сокровищнице дхармадхату Лонгченпа указывает на некоторые ловушки, которые могут подстергать практикующего. Они называются «могущественные способы, посредством которых ригпа попадает в оковы».[76] Конечно, существуют бесчисленные вариации этих ловушек, но Лонгчен Рабджам выделяет десять основных разновидностей:

1. Ловушка попадания в оковы концепций.

2. Ловушка попадания в сети неконцептуальных состояний.
3. Ловушка попадания на крючок усилий.
4. Ловушка цепляния за явления как за истинно существующие.
5. Ловушка поиска повсюду абсолютной истины.
6. Ловушка цепляния за пустотные формы как за обладающие определенными характеристиками.
7. Ловушка воззрения о пустоте, в котором не хватает видения истинной природы.
8. Ловушка бесцельной болтовни по поводу «реализации» Дзогчена.
9. Ловушка «медитации на пустотность», столь же бесполезной, как метание камней во мраке.
10. Ловушка страдания от того, что утерян ключевой момент понимания.

Это краткое учение включает все, что мне известно о Дзогчене, хотя существует еще много других тем, великое разнообразие которых преподносят и рассматривают дзогченевские источники. В целом учение Дзогчен состоит из трех больших разделов: раздел ума Семде, раздел пространства Лонгде и раздел тайных наставлений Меннагде. Последний раздел в свою очередь включает четыре цикла: внешний, внутренний, тайный и сокровенный, или непревзойденный тайный. Тем очень много, и сказано, что существуют сотни и тысячи связанных с ними тантр. Кроме того, написано большое количество учебных пособий, но они не сильно различаются между собой, поскольку все составлены на основе одних и тех же знаменитых письменных источников. Есть и другой подход к обучению, в котором не только используются цитаты из этих знаменитых источников, но даются прямые наставления для практикующих йогинов. На этой основе и существует учение.

Эти методы наставлений делятся на традицию ученых-пандитов и традицию йогинов. Говоря о традиции наставлений ученых-пандитов, можно упомянуть Семь сокровищ Лонгченпы, в особенности Сокровищницу превосходной Колесницы и Сокровищницу дхармадхату. Поскольку эти тексты обсуждают широкий спектр тем, рассматривая тончайшие детали, чтобы обеспечить максимальную точность и определенность, то они составляют традицию наставлений, условно названную «традиция ученых-пандитов». В таком источнике, как Ньинтик Ябши, пояснения даны в более сжатой и конкретной форме, потому что стиль изложения соответствует традиции наставлений йогинов. Итак, существуют учения, которые объясняются в письменных источниках, а есть учения традиции тайных наставлений.

Мое учение было основано на избранных цитатах из трудов Лонгчен Рабджама. В основном я опирался на его трактат Сокровищница дхармадхату. Я получил огромное удовольствие за эти два дня, которые мы провели вместе с вами, и хочу поблагодарить вас за то, что вы слушали учение с большим интересом. То, о чем было сказано, это всего лишь основа, или ключ, который откроет вам путь к дальнейшему изучению, размышлению и медитации. Все, о чем было сказано, может принести пользу только через практику.

Для настоящего практика Дзогчена самое главное — прилагать постоянное усилие. Я уже говорил об этом накануне, но хочу еще раз отметить: для того, чтобы успешно следовать высшим учениям, совершенно необходимо построить прочное основание в виде знания и понимания всех уровней Учения. Именно поэтому в Дзогчене уделяется большое внимание предварительным практикам нёндра. Часть предварительных дзогченевских практик состоит из принятия прибежища, развития бодхичитты, очищения через Ваджрасаттву, подношения мандалы и гуру-йоги. Полные предварительные практики систематизированы и детально разобраны в тексте Дза Патрула Ринпоче под названием Слова моего совершенного учителя. Эти заметки сделаны Ринпоче в соответствии с наставлениями его учителя Джигме Гьялве Ньюгу. Текст уже переведен на английский язык и с ним можно ознакомиться.

Если вы будете поддерживать практику, прилагая усилие, не теряя надежду и смелость, вы обязательно продвинетесь на своем пути.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ БЛАГОПОЖЕЛАНИЕ

Заключительное слово Его Святейшества, сказанное после благодарностей, высказанных представителями фонда Ригпа от имени всех присутствующих:

Я глубоко тронут словами благодарности. Я всегда говорю о том, что каждый из нас несет в этой жизни персональную ответственность, поэтому каждый должен принять ее на себя и сделать свой личный вклад в общее дело. Давайте постараемся совместными усилиями создать лучший мир, в котором люди смогут быть счастливыми. То, что я обычно называю «моей личной нирваной», постоянным убыванием отрицательных эмоциональных состояний — это мое личное дело, моя частная нирвана. Люди нуждаются в общей нирване, нирване для всего человечества, в обществе, наполненном любящей добротой. Все люди на земле хотят мира — значит, мы сможем его построить. Каждый из нас может принять на себя ответственность. А своей «личной нирваны» я добиваюсь сам, это мое частное дело. Спасибо вам! Большое спасибо!

- [1] Эти конференции публиковались в: *Gentle Bridges*, edited by Jeremy Hayward and Francisco Valera, Boston: Shambala, 1993 (*Mind and Life I*, 1987); *Consciousness at the Crossroads*, Ed. Zara Houshmand, Robert B. Lingston and B. Alan Wallace, Ithaca, Snow Lion, 1999 (*Mind and Life II*, 1989); *Healing Emotions*, edited by Daniel Goleman, Boulder: Shambala, 1997 (*Mind and Life III*, 1991); *Sleeping, Dreaming and Dying*, edited by Francisco Valera, Ph. D., Boston: Wisdom Publications, 1997 (*Mind and Life IV*, 1992).
- [2] Опубликовано в *Worlds in Harmony, Dialogues on Compassionate Action*, Berkley: Parallax Press, 1992.
- [3] Из *Kindness, Clarity and Insight*, pp. 200–232.
- [4] Из *Kindness, Clarity and Insight*, p. 222, p. 208. См. *The World of Tibetan Buddhism*, pp. 128–9 на ту же тему.
- [5] Цитируется в *Dzogchen and Padmasambhava*, Sogyal Rinpoche, Santa Cruz: Rigpa, 1989, p. 85, а также в *Natural Great Perfection*, Nyoshul Khenpo, translated by Surya Das, Ithaca: Snow Lion, 1995, p. 158.
- [6] Он добавляет: «Также важно изучить текст Кумкьена Джигме Лингпы Сокровищница просветленных качеств, в конце которого есть объяснение практики Дзогчена». *The World of Tibetan Buddhism*, pp. 144–145.
- [7] *Kindness, Clarity and Insight*, pp. 220–221.
- [8] Комментарии Его Святейшества Далай-ламы на Восемь стихов тренировки ума (*The Eight Verses of Training the Mind*) см. в *Transforming the Mind*, His Holiness the Dalai Lama, translated by Geshe Tupten Jinpa, edited by

Dominique Side, London: Thorsons, 2000, также Kindness, Clarity and Insight, The Fourteenth Dalai Lama, Ithaca: Snow Lion, 1984, pp. 100–15, также Four Essential Buddhist Commentaries, H. H. the XIVth Dalai Lama, Dharmasala: LTWA, 1982, pp. 89–120. Другие учения по этому знаменитому тексту: Compassion, The Key to Great Awakening, by Geshe Tsultim Gyeltsen, Boston: Wisdom Publications, 1997, pp. 25–43 The Essence of Mahayana Lojong Practice, Sermey Kensur Lobsang Tharchin, Howell, NJ: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1998.

[9] Chos dbyings rin po che`i mdzod, vol. ga (3) в репринтном издании Dodrupchen Rinpoche Seven Treasures in Gangtok.

[10] Кхенпо Нгакчунг, Каток Кхенпо Нгаванг Палсанг (1879–1941) — один из основных мастеров в линии передачи Лонгчен Ньингтиг. Он считается эманацией Вималамитры и был наиболее одаренным учеником Ньёшула Лунгток Тенпе Ньимы (1829–1901/2), от которого получил устную передачу линии тайных наставлений Патрула Ринпоче. Среди учеников Кхенпо Нгакчунга такие мастера, как Джамьян Кхенце Чоки Лодро, Шедруп Тенпе Ньима (коренной учитель Ньёшула Кхенпо Джамьяна Дорже) и Чадрал Ринпоче.

[11] Из Сутры о запредельной мудрости в восемь тысяч шлок: Astasahasrikarajnaparamita, `phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa brdyad stong pa. См. The Perfection of Wisdom in 8 000 lines and Its Verse Summary, E. Conze, Delhi: Sri Satgury Publications, 1994, p. 84 (Та же тема прослеживается в палийских источниках, в Anguttara Nikaya I (10), цитируется в Buddhist Texts Throughout the Ages, ed. by Conze, Horner, Snellgrove and Walley, Oxford, 1954, p.33, no. 6).

[12] Например, Додрупчен в своем сочинении rdzogs chen thor bu говорит: «Понятия \$\$«подлинное ригпа» и «ясный свет ваджрного ума» имеют одно и то же значение» и «... состояние ригпа, о котором говорится в Дзогчене, и мудрость ясного света — это одно и то же». Также в rdzogs chen skog он добавляет: «Что касается утверждения, что ригпа и есть изначальный ясный свет ума Высшей Йога-тантры, то этому есть многочисленные подтверждения в дзогченевских писаниях, где ясный свет смерти определяется как ригпа». См. также The Meaning of Life, p. 97–8, и The World of Tibetan Buddhism, pp. 128–9, где Его Святейшество снова цитирует Додрупчена.

[13] Более развернутую дискуссию по буддийской эпистемологии см. Lati Rinpoche and Elizabeth Napper: Mind in Tibetan Buddhism, Ithaca, Snow Lion, 1980. Также Mipham`s Beacon of Certainty, pp. 57–60.

[14] Считается, что «апперцепция», или «самопознание, самоосознание», принимается в школах Саутрантика, Читтаматра и Йогачара Сватантрика, но отрицается в школах Вайбхашика, Саутрантика Сватантрика и Прасангика. Шантидева отрицает существование апперцепции в Бодхичарьяаватара, IX, шлоки 17–25. Также см. Mipham`s Beacon of Certainty, pp.497–8.

[15] Двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения следующие: неведение, кармические образования и сознание, имя и форма, опоры чувств, соприкосновение, ощущение, желание, привязанность, становление, рождение, старость и смерть. См. The Meaning of Life, passim; Jeffrey Hopkins, Meditation on Emptiness, pp. 275–83, 707–11; и Steven D. Goodman, Situational Patterning,

in *Crystal Mirror III*, Emeryville: Dharma Publishing, 1974, pp. 93–101.

[16] Будда подобно учил двенадцати звеньям взаимозависимости в Сутре ростков риса; см. *The Meaning of Life*, p. 7, and *The World of Tibetan Buddhism*, p. 162.

[17] Лонгченпа обсуждает Мадхьямику Прасангику в работе Сокровищница исполнения желаний, p. 536, называя ее высшей диалектической философской системой. Он подтверждает это в Сокровищнице наставлений, p. 201–12. В своем комментарии на восьмую главу Сокровищницы Дхармадхату он пишет: «Большинство методов постижения свободы от крайностей, используемых на пути Естественного Великого Совершенства, схожи с теми, которые применяются в Прасангике Мадхьямике. Однако в Мадхьямике наиболее важной считается пустота. В Дзогчене, где опираются на изначально чистое обнаженное осознание (ригпа), которое не имеет ни самобытия ни прекращения, считают это осознание, так же как и все феномены из него возникающие, свободным от крайностей, подобно пространству». Tulku Thondup, *Buddha Mind*, p. 104. *Lung gi gter mdzod*, p. 76b/1. Мифам пишет в своем *Beacon of Certainty*: «На пути к изначальной чистоте необходимо совершенствоваться в воззрении Прасангики». (Derge edition, vol. 9 *Mipham Collected Works*, folio 9b6, p. 119, folio 25a/6 или *Mipham Sungbum vol. Shri*, Chengdu edition.) О ссылках к Лонгченпе см. *Mipham's Beacon of Certainty*, pp. 92–97, 486–7 и *Mipham* p. 209, pp. 310–311.

[18] Подробное обсуждение доводов Мадхьямики см. Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness*, pp. 131–50, London; Wisdom, 1983. Также см. *Mipham Theory of Interpretation*, Matthew Kapstein, в *Buddhist Hermeneutics*, edited by Donald S. Lopez, Jr., Honolulu: University of Hawaii Press, 1988, pp. 156, pp. 170–1.

[19] Его Святейшество вновь ссылается на эту главу из работы Лонгченпы Сокровищница исполнения желаний в своем учении 1977 года во Франции: «Лонгчен Раджампа предлагает множество способов определения двух фундаментальных истин. В одном из них изначальное и основополагающее относится к абсолютной истине, а все преходящее — к относительной истине. Он утверждает, что абсолютная истина изначальной природы свободна от преходящих феноменов и относит к ней изначальный ясный свет ума». См. *Pacificier l'esprit*, Dalai Lama, transcript par Jigme Khentse Rinpoche et traduit du tibetan par Patrick Carre, Paris: Albin Michel, 1999, p. 144. Также см. *The Geluk/Kagyü Tradition of Mahamudra*, p. 207. Дуджом Ринпоче ссылается на Сокровищницу исполнения желаний в главе *The Two Truths According to Great Madhyamaka* своей работы *Fundamentals of the Nyingma School*, pp.209ff.

[20] Четыре вида нирманакайи, или Явленного тела указаны Майтрейей в его Украшении сутр махаяны: соделанное Явленное тело; рожденное Явленное тело; Явленное тело великого просветления; высшее Явленное тело. Будда Шакьямуни представляет высшее Явленное тело. См. *The Fundamental Potential for Enlightenment*, pp. 179ff.

[21] Его Святейшество также указывает на различное использование термина «абсолютное» в своей работе *Union of the Old and New Schools*. Обращаясь к цитате из трудов Майтрейи, он объясняет: «Объективное абсолютное — это пустота, практическое абсолютное — мудрость сознания медитативного равновесия, а

абсолютное достижение — это нирвана». *Kindness, Clarity and Insight*, p. 210. Он снова возвращается к этой теме в *The Geluk/Kagyü Tradition of Mahamudra*, p. 207. Строка из *Madhyantavibhanga, dbus dang mtha` rnam par `byed pa*, P5522, vol. 108, ch.3 verse 11.

[22] Cf. *Kindness, Clarity and Insight*, p. 209. *Uttaratantra*, ch.1, verses 20–21.

[23] Его Святейшество подробно рассказывает о жентонг в *The Geluk/Kagyü Tradition of Mahamudra*, в связи с комментариями на работы Первого Панчен-ламы *Root Text for the Precious Geluk/Kagyü Tradition of Mahamudra: The Main Road of the Triumphant Ones* (Коренной текст драгоценной традиции Махамудры Гелуг и Кагью: Путь Победоносных). Он анализирует, каким образом понятие жентонг связано со вторым и третьим поворотами колеса Учения. См. стр. 234–9.

[24] *Vasubandhu`s Abhidharmakosakarika*, *Chos mgon pa`i mdzod kyi tshig le`ur byas pa*, P5590, vol 115. Существует перевод с французского Louis de la Vallee Poussin на английский, сделанный Leo Pruden: *Abhidharmakosabhasyam*, four vols. Freemount: Asian Humanities Press 1988–9.

[25] О понимании пустоты в школах Хиньяны см. *Mipham`s Beacon of Certainty*, pp.278–9.

[26] Ch.1, verse 2.

[27] Cf. *The World of Tibetan Buddhism*, p. 99.

[28] Печать действия — кармамудра, печать самаи — самаймудра, печать дхармы — дхармамудра, и великая печать или печать пустоты — махамудра. См. *Tsepak Rigdzin Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terms*, Dharmasala: Library of Tibetan Works and Archives, 1993.

[29] Эти Колесницы называются так потому, что «в них применяются физические ограничения, такие как посты, определенные диеты и так далее». *The World of Tibetan Buddhism*, p. 104.

[30] Три внутренние тантры также называют Колесницей непревзойденных методов, потому что «в них содержатся методы для проявления тончайших уровней сознания путем растворения грубых уровней ума и энергий. Благодаря этим методам практикующий вступает глубокое состояние сознания, находящееся за пределами двойственного рассмотрения мира в рамках понятий «хорошо» и «плохо», «чистое» и «нечистое», \$\$\$ и в результате превосходит все мирские условности, вызванные такой двойственностью». *The World of Tibetan Buddhism*, p. 104. Классификация девяти Колесниц, где первые три относятся к Колесницам, направляющимся от источника страдания, вторые три — к Колесницам достижения осознанности путем следования строгим предписаниям, а последние три — к Колеснице непревзойденных методов, дана Кьябдже Дуджомом Ринпоче в *The General Sutra which Gather All Intentions*. См. *The Nyingma School of Tibetan Buddhism*, translated and edited by Gyurme Dorje and Matthew Kapstein, Boston: Wisdom, 1992, vol.1, p. 81.

[31] Его Святейшество обсуждает эти три раздела Высшей Йога-тантры в *The World of Tibetan Buddhism*, p. 105 и в *The Geluk/Kagyü Tradition of*

Mahamudra, pp. 242–4. Для более детальной информации о четырех классах тантры см. The Thirteenth Dalai Lama в Path of the Bodhisattva Warrior, The Thirteenth Dalai Lama and Glenn Mullin, Ithaca: Snow Lion, 1988, pp. 275–306, также Tsongkhapa, et al: Tantra in Tibet, pp. 151–64, London: George Allen and Unwin, 1977 и Kalacakra Tantra, Tenzin Gyatso, the Dalai Lama, edited, translated and introduced by Jeffrey Hopkins, London: Wisdom, 1989, pp.62–7.

[32] Во время четвертого диалога из серии «Mind and Life» Его Святейшество дал определения различным видам ригпа: «Существует три вида изначального осознания. Ригпа основы, базовое изначальное осознание (тиб. gzhi`i rig pa) — это основа сансары и нирваны, она идентична тончайшему ясному свету. Это изначальное осознание переживается в момент смерти, но не в обычном состоянии бодрствования. Из этого базового осознания возникает основа сознания. Далее, через практику медитации, после переживания основы сознания вы можете пережить второй вид изначального осознания, который называется лучезарное осознание или лучезарное ригпа (тиб. rtsal gyi rig pa). Третий вид изначального осознания называется изначальное осознание природы (вещей) (тиб. rang bzhin gyi rig pa). Откуда берется это осознание природы? В результате практики медитации возможно получить непосредственное переживание тончайшего ясного света, который и есть ясный свет природы, отличный от ясного света основы. Ясный свет основы можно пережить только во время умирания». Sleeping, Dreaming and Dying, p. 52–3.

[33] См. выше, pp. 52–3. \$\$

[34] Существует множество наставлений по практике семи лоджонгов, в их числе: His Holiness the Dalai Lama, Awakening the Heart, Lightening the Mind, San Fransisco: Harper, 1995; Gyalwa Gendun Druppa the First Dalai Lama, Training the Mind in the Great Way, Ithaca: Snow Lion, 1993; Jamgon Kongtrul, The Great Path of Awakening, Boston: Shambala, 1987; Chogyam Trungpa, Training the Mind and Cultivating Loving Kindness, Boston: Shambala, 1993; Geshe Rabten and Geshe Ngawang Dhargyey, Advice From a Spiritual Friend, New Dehli: Wisdom Culture, 1977; Gomo Tulku, Becoming a Child of the Buddhas, Boston: Wisdom, 1998; Sermey Khensur Lobsang Tharchin, Achieving Bodhicitta, Howell: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1999; Pema Chodron, Start Where You Are, Boston, Shambala, 1994; B. Allan Wallace, A Passage from Solitude, Ithaca: Snow Lion, 1992.

[35] Этот текст написан Джигме Лингпой (1730–98) и, по словам Тулку Тондупа Ринпоче «стал одним из самых обширных пособий по медитации Дзогчена традиции Ньингма». Основанный на сокровенных тайных наставлениях, этот текст представляет самую сущность тантр Дзогчена и содержит практические наставления по методам трекчо и тогел, инструкции по освобождению в состоянии бардо и освобождению в измерениях чистой нирманакайи.

[36] Татхагатагарбхасутра, de bzhin gshegs pa`i snying po`i mdo, p.924, vol. 36; Toh. 258.

[37] Cf. The World of Tibetan Buddhism, pp. 125, 123, где изображено одно из самых распространенных божеств Йога-тантры. См. также Stephen Hodge, Maha Vairocana Abhisambhodi Tantra, with the commentary by Buddhaguhya, готовится к выходу в свет в сентябре 2000 года в Curzon Press.

[38] См. John Whitney Pettit, Mipham`s Beacon of Certainty, esp. pp.

111 ff. Также Cyrus Stearns, *The Buddha from Dolpo*, SUNY: Albany, 1999; Paul Williams, *Mahayana Buddhism*, New York: Routledge, 1989, pp. 105–9.

[39] Cf. Dodrupchen, *rdzogs chen dris lan*, folio 4a, question 10, p. 569 (new edition).

[40] См. *Consciousness at the Crossroads, Conversations with the Dalai Lama on Brain Sciences and Buddhism*, ed. by Zara Houshmand, Robert B. Livingston and B. Allan Wallace, Ithaca: Snow Lion, 1999. Также *Sleeping, Dreaming and Dying, The Dalai Lama, Wisdom*, ed. by Francisco J. Valera, Boston: Wisdom Publications, 1997.

[41] В *The Meaning of Life* Далай-лама комментирует: «Сказано, что качества, которые зависят от ума, имеют устойчивое основание. Причина в том, что сознание не имеет ни начала, ни конца». p. 57.

[42] См. *Highest Yoga Tantra*, Daniel Cozort, Ithaca: Snow Lion, 1986, p. 73–6.

[43] См. *Sleeping, Dreaming and Dying*, где Его Святейшество объясняет: «Восемьдесят типов концептуализации — это различные эмоциональные и когнитивные составляющие сознания... В работах Нагарджуны говорится о восьмидесяти типах концептуализации, которые указывают на различные уровни проявления энергии и ассоциируются с разными состояниями ума и эмоций. В соответствии с уровнем активности энергии они подразделяются на три группы: высшая, средняя и низшая. Первая группа состоит из тридцати трех, вторая из сорока, третья из семи типов концептуализации». pp. 168–9. Для более полной информации о восьмидесяти типах концептуализации и их соответствия трем «проявлениям» — белому проявлению, красному возрастанию и черному достижению, см. *Buddhist Ethics*, Jamgon Kongtrul Lodro Taye, translated and edited by The International Translation Committee founded by Kalu Rinpoche, Ithaca; Snow Lion, 1998, pp. 507–9; также *The Mirror of Mindfulness*, Tsele Natsok Rangdrol, translated by Erik Pema Kunzang, Boston: Shambhala, 1987, pp. 32–4.

[44] О четырех типах пустоты см. *Highest Yoga Tantra*, p. 73.

[45] Тигле (*thig le*), на санскрите «бинду» часто переводят как «капля» или «сущность». Считается, что в каналах тонкого тела находятся тигле двух видов — белое и красное. Их таяние и стекание по каналам порождает переживание блаженства.

[46] Четыре радости: радость; высшая радость; особая радость; изначальная радость. См. *Highest Yoga Tantra*, p. 76.

[47] См. *Highest Yoga Tantra*, pp. 121–131.

[48] См. ниже, p. 196\$\$

[49] «Сказано, что первые две характерны для пути Сутры; через йогу однонаправленной концентрации достигается спокойное состояние ума, а йогой недвойственности достигается особое постижение пустоты. Йогой единого вкуса обретается высшее постижение, когда все явления воспринимаются равностно в единой сфере изначального ума ясного света. Когда эта уникальная медитация

Мантраяны обретает силу устойчивости, она становится йогой не-медитации». *The Meaning of Life*, p. 96.

[50] Takpo Tashi Namgyal, *Mahamudra, The Quintessence of Mind and Meditation*, Dehli: Motilal Banarsidass, 1993.

[51] Например, см. *Mahamudra, The Quintessence of Mind and Meditation*, pp. 109–16.

[52] Его Святейшество Сакья Тризин объясняет: «Причинный континуум алай относится к непрерывности семени достижения состояния Будды — природы Будды, которая пребывает в каждом из нас».

[53] «Основа», или «сознание-хранилище», — это самый тонкий уровень из восьми сознаний, определяемых этой школой. Отпечатки, появляющиеся в результате действий, вызванных омрачающими эмоциями, хранятся в алайвиджняне до тех пор, пока не появятся условия для их проявления. Его Святейшество обсуждает этот вопрос в *Sleeping, Dreaming and Dying*, p. 86–7.

[54] В своей работе Сокровищница Дхармадхату Лонгченпа пишет: «Ати, Колесница нерушимой сути, — это сущность и вершина всех Колесниц. Она возвышается подобно величественному горному пику, стоящему посреди четырех континентов». В Тантре великого естественно возникающего осознания сказано: «Вершина всех воззрений — это Ати, Дзогпаченпо». *Lung gi gter mgzod*, Chapter 7, p. 64b in *Dodrupchen Rinpoche's edition*; p. 1066 в издании, опубликованном Dharma Publishing.

[55] *Brdzogs chen skor*, in his *Collected Works*, volume cha, pp. 231–2, new edition, volume ka, pp. 606–7, published by *Dodrupchen Rinpoche*, Gangtok, Sikkim.

[56] Его Святейшество цитирует из *The Special Teaching of the Wise and Glorious King*, p. 75.

[57] Его Святейшество цитирует отрывки из очерка Додрупчена об основе и проявлениях основы из его собрания сочинений о Дзогчене: см. *rdzogs chen skor*, in his *Collected Works*, vol. cha, pp. 227–8, folios 14a5–15a3, or vol. ka, pp. 602–3 (new edition).

[58] Четыре видения: видение прямого восприятия реальности; видение развития медитативного опыта; видение полного возрастания ригпа; видение полного истощения реальности за пределами ума.

[59] *Lung gi gter mdzod*, ff. 51a-52b, *Adzom Chogar edition*, published by *Dodrupchen Rinpoche*, Gangtok, Sikkim; *Dharma Publishing edition*, p. 1023.

[60] Термин «цал» переводится как энергия, или внутренняя потенциальность. Это тот аспект энергии, в котором энергия самого человека проявляется в виде кажущегося внешним мира. *Lung gi gter mdzod*, folio 54a; p. 1032.

- [61] Lung gi ter mdzod, folios 54a; pp. 1033, 1035.
- [62] См. ниже pp. 83–4\$\$
- [63] \$Yogacaracatuhsataka, rnal `byour spyod pa`i bzhi brgya pa: chap. 14 verse 25. См. Yogic Deeds of Bodhisattvas, Gyel-tsap on Aryadeva`s Four Hundred, commentary by Geshe Sonam Rinchen, translated and edited by Ruth Sonam, Ithaca: Snow Lion, 1994, p. 275.
- [64] \$Samantabhadranamasadhana, kun tu bzang po zhes bya ba`i sprub pa`i thabs, by Buddhasrijnana, встречается в Tengyur: bstan `gyur rgyud `grel, Ti 33b-42b. См. A Complete Catalogue of Tibetan Buddhism Canons, edited by Prof. Hakulu Ui, entry # 1855.
- [65] \$Sri-samantabhadra-sadhana-vrtti, dpal kun tu bzang po`i sgrub thabs kyi `grel pa, by Thagana, in bstan `gyur rgyud `grel, Ti, pp. 224a-274b. A Complete Catalogue of the Tibetan Buddhist Canons, (Полное собрание канонических текстов тибетского буддизма) edited by Prof. Hakuju Ui, entry #1868.
- [66] Rdzogs chen skor, p. 299; new edition. p. 662. Также см. rdzogs chen thor bu, pp. 194–5; 555–6.
- [67] Например, во введении к The Precious Treasury of the Way of Abiding Тулку Тондуп Ринпоче приводит цитату из rdzogs chen skor Додрупчена, folio 7b/4; p. 592: «Используй истинное осознание как путь [медитации]. Поддерживай лишь это осознание. Не принимай никаких понятий, поскольку все понятия — это ум [но не природа ума]. Медитируй [на истинное осознание после того, как] произведешь разделение ума и истинного осознания». Также cf. rdzogs chen thor bu, pp. 194–5; new edition, pp. 555–6.s
- [68] Chap. 12, folio 178b; pp. 1438–9. Строки из работы Нагарджуны \$Madhyamakamulakarika, Chap. 24, verse 19.
- [69] Звук всепроникающий (Sgra thal `gyur rtsa ba`i rgyud) — коренная тантра из семнадцати тантр Упадешы, раздела тайных наставлений Дзогчена.
- [70] Lung gi gter mdzod, Chapter 9, Folio 83a; p. 1126.
- [71] Lung gi gter mdzod, Chapter 9, Folio 83b; p. 1126.
- [72] См. стр. 67\$\$
- [73] Lung gi gter mdzod, Chapter 10, 107b, 112a-117a.
- [74] Например, в rdzogs chen skor, p. 229; 662.
- [75] Источником «двенадцати видов ваджрного смеха» является цитируемая Лонгченпой в его работе Lung gi gter mdzod Тантра драгоценной груди (rin chen spungs pa`i rgyud), Chap. 12, 161a-161b.
- [76] Chap. 12, p. 167a; 1400–1.