СОБРАНИЕ УЧЕНИЙ МАСТЕРОВ ДЗОГЧЕН ПРОШЛОГО И НАСТОЯЩЕГО

СУЩНОСТЬ ДЗОГЧЕН

КАК ПРЕВРАТИТЬ ЗАБЛУЖДЕНИЕ В МУДРОСТЬ

ВВОДНЫЕ УЧЕНИЯ
ТУЛКУ УРГЬЕН РИНПОЧЕ

Эрик Пема Кунсанг
Марсия Байндер Шмидт

Сущность Дзогчен. Как превратить заблуждение в мудрость

Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21102371
Сущность Дзогчен. Как превратить заблуждение в мудрость / [сост. Э. П. Кунсанг. М. Б. Шмидт]: ООО «Ориенталия»; Москва; 2014
ISBN 978-5-91994-057-9, 978-9-62734-158-1

Аннотация

В этой книге содержится собрание учений мастеров традиции Великого Совершенства, начиная с первых патриархов-видьядхар, таких как Шри Сингха и Падмасамбхава и заканчивая современными учителями Дзогчен. Помимо множества ценнейших устных наставлений, этот труд содержит и исторические описания из коренных текстов. Безусловная ценность книги – в разнообразии учений мастеров разных эпох, впервые собранных в одном труде. Учения Лонгчена Рабджама (1308–1363) можно назвать украшением этого собрания наставлений выдающихся мастеров. Книга будет

полезна всем, кому интересен духовный путь, особенно практикующим медитацию и стремящимся понять смысл единства и недвойственности.

Содержание

Предисловие 8
Вступительные учения 16
Зеркало, отражающее самое сущностное 16
Ключевые пункты Дзогчен 20
Жизненно важная сущность 32
Конец ознакомительного фрагмента. 50

Сущность Дзогчен. Как превратить заблуждение в мудрость *(сост. Эрик Кунсанг, Марсия Шмидт)*

Erik Pema Kunsang
Marcia Binder Schmidt
Quintessential Dzogchen Confusion Dawns as Wisdom

© Eric Hein Schmidt, Marcia Binder Schmidt & Rangjung Yeshe Publications, 2006
© Перевод на русский язык. Лама Сонам Дордже, 2012
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Ориенталия», 2014

* * *

Учение пробуждённого ума, который спонтанно присутствует по природе,
Является вершиной несотворённой царской горы определяющего смысла,
Грандиозной королевской колесницей,

возвышающейся над всеми [духовными путями].
Когда вы попали на вершину царской горы,
Вам одновременно видны все низлежащие долины,
Но эту панораму не увидеть, находясь в долине.
Такова и ваджрная суть Ати —
Апогей колесниц, с которого ясно виден смысл
Низших путей, которым, однако, неведом её смысл.
Эта вершина является спонтанно присутствующим пиком.
Она подобна великой всеисполняющей драгоценности,
Которая дарует всё желаемое согласно молитвам,
Чего не скажешь об обычных вещах.
Поскольку три Каи присутствуют в ваджрной сути спонтанно,
То просветление достигается самопроизвольно посредством естественного присутствия в основном пространстве без труда и усилий.
Таково её величие.

Лонгчен Рабджам

Врата Великого Совершенства были открыты благородными существами, но и обычным ученикам выпала удача наслаждаться этим богатством. Поэтому так чрезвычайно важно любыми средствами достичь полного освобождения с помощью практики, чтобы встреча с этим

глубоким путём принесла пользу.
***Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче*[1]**

[1] Из текста *Украшение ума Самантабхадры*. Rangjung Yeshe Publications, 2003.

Предисловие

Учения, представленные в «Сущности Дзогчен», относятся к Четвёртой дхарме Лонгченпы и Гампопы – «Как превратить заблуждение в мудрость», включающей в себя распознавание и практику присущей нам просветлённой природы. «Когда заблуждение очищено, становится видна мудрость нашей изначальной пробуждённости»[2]. Знакомясь с этой основной пробуждённостью и обретая способность силой нашей преданности и заслугами предыдущего опыта практики осознать её точно и непосредственно, мы по-настоящему становимся на путь Великого Совершенства. Если на этом этапе мы оглянемся назад, то нам станет очевидно, что все предыдущие практики, которыми мы так искренно занимались, основывались только на интеллектуальном понимании, что вовсе не исключает той большой пользы, которую они принесли нам как ступени, ведущие нас к цели.

Чтобы вступить на путь Ваджраяны, нам необходимо созреть, и в этом созревании большую роль играют посвящения. Для практики существенно важно получать взращивающие посвящения, освобождающие наставления и поддерживающие устные передачи. Если мы приступим к практике, не дав телу, речи и уму созреть при помощи посвящений,

[2] Тулку Ургьен Ринпоче. Так, как есть. Том 1. Москва, Открытый Мир, 2010.

благословения не коснутся потока нашего бытия. Существуют четыре общих посвящения: посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости и посвящение драгоценного слова. *Сущностный Дзогчен* относится к тому разделу пути Великого Совершенства, который связан с четвёртым посвящением – драгоценного слова.

На пути Дзогчен мы практикуем под руководством держателя линии этой традиции. Такой учитель сам должен обладать взращивающими посвящениями, освобождающими наставлениями и устными передачами, равно как и реализацией в практиках. Чтобы благословения реализации взошли в нашем собственном переживании, наш учитель должен быть аутентичным и квалифицированным. *Сущностный Дзогчен* может служить перечнем учений, которые имеет смысл испрашивать у учителей, а также источником учений, на основе которых можно просить учителей о разъясняющих устных наставлениях.

Учения *Сущностного Дзогчен* расположены в этой книге в том порядке, которому следовали Падмасамбхава и Джамгон Конгтрул и который описан в важном руководстве по стадиям пути Ламрим Еше Ньингпо[3]: объяснение основы бытия и того, как заблудились живые существа; описание пути и способов практики; объяснение достижения заключительно-

[3] Издан на английском языке в трёх томах под названием «Light of Wisdom», Rangjung Yeshe Publications. На русском языке издан пока только первый из этих томов: «Свет Мудрости». Том 1. Уддияна.

го плода. Эта структура может помочь практикующим выполнять практики в традиционном порядке.

Для того чтобы у читателя появилась уверенность в своей практике, в начале книги помещены три текста, содержащие вступительные учения, которые дают возможность увидеть весь путь, а также историческая и текстовая панорама учений Дзогчен. В *Свете Мудрости* такой обзор даётся с самого начала, потому что в нём есть необходимость. Когда мы занимаемся этими практиками, в качестве опоры важно использовать аутентичные источники. Как сказал Тулку Тондруб, «чрезвычайно важно полагаться на аутентичные тексты, в частности, тантры и труды Лонгчена Рабджама в качестве основы и использовать устные наставления учителя как ключи. Некоторые люди полагаются только на устные наставления учителя и не знают ничего об этих текстах, источниках учений. Помимо того, что они доносят до вас благословения будд, видьядхар и мастеров линии, эти тексты содержат разнообразные уровни учения и практические методы в расширенных и сжатых форматах»[4].

О важности опоры на аутентичные тексты также говорится в биографии Кхенпо Нгакчунга, одного из величайших учителей Дзогчен первой половины XX века. Его учитель Ньёшул Лунгток сказал ему: «С этого дня оттачивай своё понимание смыслом *Семи Сокровищниц* Лонгченпы, а

[4] Лонгчен Рабджам. Практика Дзогчен. Перевод Тулку Тондруба. NY, Snow Lion Publications, 1995.

также материнскими и сыновними текстами *Сердечной Сути*. Некоторые люди просто слушают слова старого ламы и откладывают *Семь Сокровищниц* и *Четыре Ветви* (*Сердечной Сути*) в сторону, говоря: «Эти книги – написанные сочинения. Я же получаю непревзойдённую устную традицию от такого-то ламы», – и изобретают новый смысл для состояний спокойствия, движения и осознавания, а также для состояния покоя с характеристиками и без. Эти тенденции, вводящие в заблуждение практикующих с высшими и меньшими (способностями), связаны с демоническими силами»[5]. Слова Ньёшула Лунгтока описывают тенденцию появления доморощенных «практиков Дзогчен», которые высокомерно верят в своё понимание пробуждённого состояния ригпа. Тулку Ургьен Ринпоче часто говорил, что когда человек преждевременно решил, что он «всё понял», хотя ему ещё недостает обучения и опыта в практике, его осознавание, ригпа, зачастую представляет собой шаматху без опоры, которая ему при этом может казаться недвойственным состоянием. Чтобы противостоять этим негативным тенденциям, нам необходимо быть честными и скромными и совмещать изучение

[5] «Многие так называемые учения появляются в мире из-за влияний демонических сил, чтобы сбить нас с пути. Эти демонические силы – проявления нашей негативной кармы и эмоций. Они проявляются в виде нездоровых обликов, звуков, учений и ощущений, и некоторые могут считать их внешними духами. Однако если мы будем держаться правильного пути, не отвлекаясь на них, мы сможем избавиться от их влияния, так же как Будда превзошёл соблазны, преследовавшие его прямо перед просветлением» (Тулку Тондруб).

аутентичных текстов с устными наставлениями и медитативным опытом.

За обзорными учениями, представленными в первой части, во второй следуют учения по основе бытия. Основа бытия – это наша основная природа, и она является базисом не только для Великого Совершенства, но и для всего буддийского пути. Каким-то образом мы потеряли прямой контакт с присущей нам основной природой. Тулку Ургьен Ринпоче об этом говорит так: «Кажущееся заблуждение омрачает осознавание основы. К счастью, это заблуждение является временным, преходящим. Неспособность осознать основу похожа на сон. Сон не является чем-то исконным; это состояние временно и может быть очищено. Очищение происходит благодаря тренировке на пути. Мы сбились с аутентичного переживания основы и стали омрачёнными существами. Чтобы очистить основу от того, что её омрачает, нам нужно тренироваться. В данный момент мы находимся на пути и ещё не достигли плода. Когда мы становимся свободны от омрачений, проявляется плод – дхармакая. Освобождённая основа, путь и плод совершенствуются в сфере единой сущности – длительности ригпа.

На самом деле нет никакой разницы между основой бытия и плодом. Просто в состоянии основы не проявлены просветлённые качества, но они проявляются во время просветления. И это не какие-то новые качества, которые внезапно появляются, – они подобны свойствам цветка, которые по-

тенциально присутствуют в самом цветке. Семечко содержит потенциал цвета, запаха, бутона и листьев цветка. Но разве можно сказать, что семечко – это плод цветка? Нет, нельзя, потому что из него ещё не появился цветок во всей красе. Подобно этой аналогии, качества плода содержатся в состоянии основы, однако в нём они ещё не проявлены и неочевидны. Это и есть разница между основой и плодом. Если же мы не будем прикладывать усилий на стадии пути, плод и не проявится»[6].

Третья часть, занимающая самый большой объём книги, посвящена аспекту пути. Она начинается с объяснения указующих наставлений, данных Падмасамбхавой, затем следуют наставления по воззрению изначальной чистоты Трекчо, и в заключение даётся краткое описание медитации спонтанного присутствия Тогал. В этом разделе освещены темы воззрения, медитации и поведения. Сказано, что в контексте основы бытия практикующему следует проводить различие между подсознанием всеосновы и основным состоянием дхармакаи; во время пути – понимать разницу между двойственным умом и ригпа; а на этапе достижения плода – отделить пробуждённость от обычного сознания.

Книга завершается описанием плода в четвёртой части, после чего следует молитва-посвящение «Устремление бардо», написанная Лонгченом Рабджамом.

---

[6] Тулку Ургьен Ринпоче. Предисловие к 4 тому «Light of Wisdom» (Свет мудрости). Vol.4. Rangjung Yeshe Publications.

Эти учения предназначены для *кусулу*, простого практикующего. «Для такого человека главный пункт учений Будды сводится к пониманию разницы между осознаванием и неведением сущности ума. Если мы не осознаём сущность ума – это самсара, а если осознаём – это нирвана, или освобождение. Именно с этой точки зрения говорится, что все учения Будды просто-напросто посвящены уму»[7].

Важно заметить, что на некоторые материалы, включённые в эту книгу, наложены ограничения в распространении и они недоступны широкой аудитории читателей. Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче и Тулку Ургьен Ринпоче чётко обозначили, какие тексты можно распространять, а какие необходимо держать в тайне. Поскольку этот щепетильный вопрос может по-разному трактоваться различными ламами и переводчиками, было бы уместно посоветовать практикующим Дзогчен плотнее и чаще общаться со своими учителями, чтобы получать руководствующие наставления и разъяснения квалифицированных мастеров.

В создании этой книги приняло участие много людей – учителей, переводчиков и редакторов. Всем им хочется выразить глубокую благодарность. В частности, большую часть материалов перевёл на английский язык замечательный переводчик Эрик Пема Кунсанг, а составила книгу Марсия Биндер Шмидт. В редакции английского издания участвовали Керри Моран, Ворд Брисик, Мим Каулсток, Майкл Твид,

[7] Тулку Ургьен Ринпоче. Так, как есть. Том 1. Москва, Открытый Мир, 2010.

Закари Бир, Трэси Дэвис и Рафаэль Ортет. Искренняя благодарность передаётся Тулку Тондрубу, который поддерживает этот проект своей сострадательной мудростью.

На русский язык книгу перевёл Лама Сонам Дордже, в том числе четыре текста были переведены непосредственно с тибетского – «Устремление Самантабхадры» и три текста Целе Нацок Рангдрола из книги «Сущность Солнца», которая готовится к изданию на русском языке. Перевод учений «*Историческая Панорама», «Три Завета»* и «*Пространство»* (главы 4, 24 и 25) был выполнен ранее Борисом Гребенщиковым и публикуется с его великодушного согласия. Большая благодарность выражается Николаю Кормилицину и украинским друзьям, которые финансово посодействовали изданию этой книги на русском языке, а также Татьяне Кормилициной за редакцию книги.

Вступительные учения

Зеркало, отражающее самое сущностное

Заключительное наставление по абсолютному смыслу

Единственное воплощение сострадательных сил и активностей
Бесчисленных мандал всеобъемлющих Победоносных,
Великолепный гуру, высший владыка сотен просветлённых семейств,
Я непрестанно склоняюсь к твоим стопам.

Эма! Слушайте меня, счастливые йогины.

Сейчас мы обрели совершенное человеческое тело, наделённое всеми свободами и преимуществами. Мы встретились с драгоценными учениями высшей колесницы. Если мы не зависим от внешних обстоятельств, нам удастся истинно практиковать святую Дхарму, поэтому не тратьте свою жизнь на бессмысленные вещи, а преследуйте абсолютную цель.

В учениях есть множество бесконечных разделов. Нет числа вратам, открывающим подходы к колесницам. И слов,

которыми можно их объяснить, великое множество. Даже если вы сможете выучить наизусть миллионы томов учений Дхармы, но не научитесь практиковать их сущностный смысл, у вас не будет никакой гарантии, что они смогут помочь вам в момент смерти. Даже если вы обладаете безграничным образованием, являющимся результатом слушания и осмысления учений, но не живёте в гармонии с Дхармой, вам не удастся усмирить своего врага – негативные эмоции. Даже если вы сможете стать владыкой триллиона миров, до тех пор, пока вы не перестанете строить планы, поняв, что больше ничего не нужно, у вас никогда не появится удовлетворения тем, что имеется. До тех пор, пока в вашем уме не возникнет понимание, что смерть может наступить в любой момент, вы не сможете достичь великой цели, которая так нужна в момент ухода.

Вам обязательно нужно усмирить свои резкие проявления и развить беспристрастное чистое видение, ибо предвзятое отношение не позволит вам следовать учениям Великой колесницы. Поскольку все живые существа трёх миров без исключения были вашими же родителями, до тех пор, пока вы не начнёте мотивировать себя непрерывным состраданием и бодхичиттой, вам не удастся открыть драгоценный тайник альтруистических активностей. До тех пор, пока у вас не появится такая преданность своему добрейшему учителю, которая превосходила бы впечатление от встречи будды собственной персоной, вы не почувствуете тепло благосло-

вения. А если вы не получите настоящих благословений, в вас не взойдут ростки переживаний и реализации. Если же реализация не взойдёт изнутри, сухие объяснения и теории не приведут вас к плоду просветления.

Коротко говоря, если ваш ум не объединился с Дхармой, нет смысла просто щеголять в духовном обличии. Ограничьте себя самым необходимым для поддержания жизни, чтобы просто не замерзнуть, и постоянно думайте о том, что на самом деле больше ничего и не нужно. Практикуйте гуру-йогу и молитесь однонаправленно. Все духовные практики посвящайте на благо всех живых существ – ваших собственных родителей. Какие бы радости и печали, добро и зло ни выпадали на вашу долю, тренируйтесь видеть в этом доброту своего гуру.

В просторности спонтанного естественного знания позвольте себе быть свободными, естественными и не вдавайтесь в умопостроения. Какие бы мысли ни возникали, обязательно осознавайте свою природу, чтобы все они растворялись как проявление природы дхарматы. Несмотря на то что в такой практике нет ни малейшей точки отсчёта, которую нужно было бы создавать посредством медитации, не позволяйте себе впадать в обычное омрачённое забвение даже на мгновение. Напротив – обязательно охватывайте каждый аспект своих повседневных активностей неотвлекаемым присутствием ума. Что бы ни происходило и что бы вы ни переживали, крепите свою уверенность в том, что всё это явля-

ется беспочвенной волшебной иллюзией, – это даст вам возможность пережить подобное состояние и во время бардо.

Если быть кратким – в любой момент и в любой ситуации будьте уверены в том, что всё, что вы делаете, становится священной Дхармой, и посвящайте все созидательные действия на благо просветления. Поступая таким образом, вы исполните пожелания гуру и сослужите добрую службу учению Будды, отплатите за доброту своих родителей и спонтанно осуществите пользу для себя и других. Пожалуйста, держите это в своём сердце.

Даже если бы вы встретили меня лично, я бы не смог дать вам более сущностного совета, так что используйте его на практике в любой ситуации и в любой момент.

Это написал Лонгчен Рабджам Зангпо на склоне горы Белый Снежный Череп, Гангри Токар.

Ключевые пункты Дзогчен

Наша собственная природа по сути идентична основе бытия и обладает двумя фундаментальными измерениями: изначальной чистоты (*кадаг*) и спонтанного присутствия (*лхундруб*). Пустотная сущность нашего ума относится к изначальной чистоте, тогда как его познающая природа связана со спонтанным присутствием.

Спонтанное присутствие буквальное означает «то, что проявляется и присутствует само по себе» и, помимо нашей природы восприятия, включает в себя божеств, которых можно воспринимать в бардо, а также все видения, возникающие во время практики Тогал. В этом же контексте можно сказать, что чистые миры пробуждённости, которые возникают из пространства трёх кай, то есть из состояния ригпа, свободного от цепляния, также переживаются как естественное присутствие. Говоря другими словами, все самопроявляющиеся и естественно присутствующие видения Тогал, кай и пробуждённости, которые разворачиваются из состояния дхармакаи в свободе от цепляний, проявляются из изначально чистой сущности и спонтанно присутствующей природы – *кадаг* и *лхундруб*.

Это качество спонтанного присутствия, лхундруб, также имеет отношение к самсарному существованию. Спонтанное присутствие включает всё, что «проявляется автомати-

чески» из-за неведения нашей истинной природы: миры, существ, три сферы бытия, шесть классов скитальцев и всю остальную самсару. Все они проявляются автоматически, и нам не нужно выдумывать кого-либо или что-либо из них. Другими словами, самсарные состояния, разворачивающиеся из омрачённого двойственностью ума, переживаются чётко и явно. Ум и его объекты, то есть воспринимающий ум с тремя эмоциональными ядами и воспринимаемые объекты трёх миров, разворачиваются на арене двойственного восприятия. Нам нет нужды визуализировать мир, в котором мы живём. Двойственный ум, *сэм*, среди своих переживаний содержит различные восприятия шести классов существ, как осязаемые, так и неосязаемые. В данный момент наше «нечистое» самсарное переживание явно присутствует как нечто осязаемое. Ведь мы же можем пощупать вещи, окружающие нас? В переживании «чистого» осознавания, которое, как нам известно, проявляется в каях и пробуждённости, видимые аспекты нематериальны и неосязаемы. Такое нематериальное, или неосязаемое, качество означает, что переживание происходит подобно радуге, которую вы можете видеть, но не можете ухватить.

Будды самбхогакаи и их миры проявляются видимым, но неосязаемым образом, так же нематериально, как радуга в беспрепятственном пространстве дхармакаи. После того как вы вначале осознаете своё основное состояние изначальной чистоты, затем доведёте до совершенства его силу и достиг-

нете в нём стабильности, ваше тело сможет развернуться вспять, превратиться в радужный свет. Другими словами, в этом самом теле можно достичь реализации, эквивалентной самбхогакае. Все невообразимые украшения и видения, относящиеся к самбхогакае, проявляются как радуги в небе. Но в отличие от видения омрачённых существ, которые воспринимают вещи трёх миров самсары материальным образом, каи и видения пробуждённости воспринимаются нами нематериальным и необусловленным образом. Или, может, вы когда-либо слышали, что будды самбхогакаи нуждаются в посещении туалета? Им это не нужно, потому что они несубстанциональны и нематериальны. Шесть типов существ, напротив, должны испражняться после того как поедят. Это прямое доказательство их материальности. Божества же находятся в неосязаемом состоянии, они подобны небесам и радугам. Радугу невозможно съесть, а потом испражниться ею! Если вы находитесь в радужном теле, у вас не может возникнуть мысли о еде, но живые существа с материальными телами без еды обойтись не могут. Если же они попытаются обойтись без неё, то просто умрут от голода.

У той материальности, о которой я здесь рассуждаю, есть три аспекта: материальное тело, состоящее из плоти и крови; материальные настройки, которые требуют топлива в виде пищи; и материально мыслящий ум, который рождается и умирает, появляется и исчезает. Нематериальная чистота божеств находится за пределами этих трёх аспектов, превос-

ходя любые виды материальности – вот почему мы говорим, что их тела состоят из радужного света. Говоря вкратце: самсара состоит из материальных субстанций, а нирвана не загрязнена ими вообще[8].

Мы могли слышать, что божества, которые по описанию обладают телами света, живут в нематериальных дворцах в чистых мирах. Но это лишь описание, приближенное к нашему мировоззрению. Даже само понятие «за пределами материальности» адаптировано к привычным, стереотипным представлениям самсарных существ, потому что мы живём в материальных местах, материальных домах и обладаем материальными телами. В видении божеств такие понятия начисто отсутствуют.

Завершающие части посвящений Дзогчен уполномачивают йогина заниматься практикой Тогал. Но если он не *рассечёт плотность* при помощи *Трекчо*, ему не удастся совершить *прямой перенос Тогал*. В контексте Трекчо подразумевается, что вам показали основное состояние изначальной чистоты, которое вы должны осознать и тренироваться в том, чтобы достичь стабильности в этом осознавании.

К практике Дзогчен следует подходить следующим образом: начинайте с *нёндро*, предварительных практик, затем выполняйте практику йидама, например, рецитацию мантр

[8] Здесь Тулку Ургьен Ринпоче играет со словами *загчей* и *загмей*, которые иногда переводятся как «материальное и несубстанциональное», иногда – «обусловленное и необусловленное». Обычно это переводят в сутрах как «загрязненное и незагрязненное».

мирных и гневных божеств, и сопровождайте её тренировкой в Трекчо. Впоследствии вы можете использовать практику Тогал, усиливающую Трекчо. Все эти практики предназначены для применения. Когда вы тренируетесь в Трекчо, оставьте все цепляния, возникающие в вашем уме. В отсутствии цепляний практикуйте Тогал, применяя четыре ключевых пункта.

Любая практика Дхармы требует предварительных шагов – по тому же принципу, в соответствии с которым вам вначале придётся сделать фундамент, если вы сооружаете дом. Мы начинаем путь Дзогчен с предварительных практик, потому что накапливали негативную карму и омрачения на протяжении бесчисленных жизней. Нёндро способствует очищению всех грехов и омрачений, накопленных посредством физических, вербальных и ментальных действий.

Полностью выполнив предварительные практики, мы приступаем к практикам основной части, которые подобны возведению дома на крепком фундаменте. У этого дома может быть много этажей, но, сколько бы их ни было, все они будут прочными. Основная часть практики состоит из двух разделов – развития и завершения. Стадия развития в данном контексте представляет собой рецитацию мантр и визуализацию выбранного вами божества, йидама. Практика йидама сопровождается стадией завершения, то есть Трекчо.

Трекчо означает распознавание своей изначально чистой сущности. В то же время основой практики Тогал является

осознавание того, что наши естественные проявления присутствуют спонтанно. Осознавание того, что они лишены какой-либо собственной независимой природы, и есть абсолютный путь – единство изначальной чистоты и спонтанного присутствия, которое называется единством Трекчо и Тогал.

Есть связь между Трекчо и Тогалом, с одной стороны, и двумя аспектами, именуемыми *путём средств* и *путём освобождения*, с другой. Объединяя Трекчо и Тогал в системе Дзогчен, мы видим естественные проявления мирных и гневных божеств прямо в этой жизни, не дожидаясь, когда наступит бардо. Поскольку в этом случае мы проходим весь духовный путь в течение этой жизни, в посмертном состоянии больше нечего практиковать или очищать.

Повторюсь, что после того как полностью выполнены практики нёндро, вы переходите к стадии развития с использованием божества йидама. В тантрах говорится, что в наш век следует увеличить количество всех практик в четыре раза. Хотя в прошлом было достаточно начитать по сто тысяч мантр на каждый слог, в наше время необходимо начитывать по четыреста тысяч на каждый слог мантры. Поэтому выполняйте рецитацию в ритрите столько времени, сколько понадобится для того, чтобы её завершить. Если для предварительных практик и рецитаций есть определённое количество повторений, для Трекчо ничего подобного нет, равно как нет и определённого ограничения по времени. Не стоит думать, что Трекчо заканчивается через пару месяцев или

лет – практика Трекчо длится до тех пор, пока продолжается жизнь. Вы никогда не услышите заявлений вроде: «Теперь я завершил Трекчо!» Природу ума необходимо осознавать в течение всей своей жизни. Однако у вас всё же есть возможность достичь мастерства, или реализовать Трекчо. Этот момент наступает тогда, когда полностью исчезает заблуждение, когда его не остаётся ни днём, ни ночью – вот теперь вы и вправду можете сказать, что вышли за пределы Трекчо. Тем не менее я верю, что у нас есть достаточно причин, чтобы заниматься практикой до конца этой жизни. Перечитывайте по нескольку раз руководства по практике. Когда вы действительно поймёте их, вам станет понятен смысл Дзогчен.

Ни Трекчо, ни Тогал нельзя назвать формальной практикой медитации. Трекчо просто означает осознавание своей основной сущности, которая пуста, а Тогал – осознавание естественных собственных проявлений спонтанно присутствующими. Как сущность, так и её проявления не созданы нашими руками, и мы не можем воспроизвести их посредством практики. И в Трекчо и в Тогал мы не создаём ничего при помощи своего воображения, но просто остаёмся в естественном состоянии.

Говоря другими словами, Трекчо – это осознавание того, что наше основное состояние, или основная сущность, изначально чисто. В Тогал мы распознаём, что естественные проявления этой изначальной чистоты присутствуют

спонтанным, самосовершенным образом. Осознавая, что эти естественные проявления несубстанциональны, что природные проявления пяти мудростей в виде пятицветного света невозможно каким-либо образом ухватить, мы приходим к единству изначальной чистоты и спонтанного присутствия. Эти два аспекта – изначальную чистоту и спонтанное присутствие – невозможно разделить, например так, как мы можем отделить две свои руки. Они представляют собой неделимое единство, потому что пустотное качество сущности ума – это изначальная чистота, в то время как качество восприятия является спонтанно присутствующим. Таким образом, они совершенно неделимы, и поэтому же говорится о фундаментальной неделимости Трекчо и Тогал.

Было бы неправильно называть Тогал практикой медитации, но при этом его можно назвать тренировкой, потому что в нём есть ключевые пункты, которые следует применять. И ещё раз хочу подчеркнуть, что в Тогал не на что медитировать или что-либо воображать: появляющиеся в процессе этой практики видения – это проявления естественной чистоты. Если вы будете тренироваться надлежащим образом и применять ключевые пункты, все проявления Тогала будут разворачиваться естественным образом.

Многие учения Дзогчен связаны с садханами мирных и гневных божеств потому, что вышеупомянутые видения содержат этих божеств. Посредством практики становится доступным видению то, что уже присутствовало внутри вас, а

не что-либо другое. Поскольку мирные и гневные божества уже присутствуют в вашем теле, они проявляются воочию во время практики Тогал. Божества, проявляющиеся в практике Тогал, – те же самые, что появляются и в бардо, посмертном состоянии. Поэтому, если в вашей жизни проявилась полная мандала, в бардо она уже не появится второй раз – она не возникает дважды. Вот почему во многих учениях Дзогчен делается акцент на мандалу мирных и гневных божеств.

Существует много разных уровней практики мирных и гневных божеств, входящих в состав разделов Маха йоги, Ану йоги и Ати йоги. Чокгьюр Лингпа, к примеру, открыл в своих тэрма практики для всех этих колесниц. В контексте Ати йоги он открыл *Кунзанг Туктик*, а также практику, относящуюся к *Дзогчен Дэсум*. Практика Дзогчен также может опираться на принцип гуру, поскольку просветлённый мастер воплощает в себе всё. Например, сокровище ума Джигме Лингпы, именуемое *Тигле Гьячен*, базируется на одном лишь образе Лонгченпы. Так что есть разные подходы, и все эти практики очень хорошо выполнять.

При этом, в какой бы ситуации вы ни находились и чем бы вы ни занимались – сидите вы или ходите, – всегда помните о Трекчо и осознавайте природу ума. Это и есть самая сущность, самое сердце практики Дзогчен.

Первое, с чем мы столкнёмся в момент смерти, – это переживание звуков, света и разноцветных лучей, но они будут

не такими тусклыми и ограниченными, как сейчас, а очень интенсивными, потрясающими. Их цвета будут чрезвычайно насыщенными, а свет будет таким острым и ярким, как будто вы смотрите на солнце. Разноцветные лучи – это знаки просветлённого тела, звуки в бардо – символы просветлённой речи, а свет – показатель просветлённого ума. Вот почему в «Тибетской книге мёртвых» усопшему человеку напоминают: «Не пугайся этого света. Не бойся этих звуков. Не опасайся этих цветных лучей».

Те йогины, которые в некоторой степени освоили практику Тогал, не будут пугаться или испытывать ужас, потому что поймут, что цвета, свет и звуки являются их собственными проекциями – естественными проявлениями просветлённого тела, речи и ума. Эти первоначальные проявления предваряют все остальные видения посмертного состояния. Если говорить об обычных людях, то они будут полностью подавлены интенсивностью этих проявлений. Звуки, раздающиеся в бардо, для них не просто шумы, а раскаты грома от ста тысяч одновременных молний, тогда как цветные лучи и свет сверкают подобно ста тысячам солнц. Когда начинают появляться божества, то самые большие оказываются размером с Гору Сумеру, в то время как самые маленькие – не больше горчичного зерна. Божества энергично двигаются, танцуют и полны жизни. Глядя на такое представление, человек оказывается перед выбором: либо начать паниковать от ужаса, либо осознать их как своё собственное проявление. Вот по-

чему так важно практиковать в этой жизни, чтобы привыкнуть к своим естественным проявлениям. В противном случае, столкнувшись с ними в бардо, вы придёте в глубокое замешательство и умопомрачение.

Даже если вы состоялись как буддийский учёный и знаете множество текстов Дхармы, можете дискутировать и демонстрировать другие навыки, без стабильности в практике вас охватит страх и ужас при появлении этих образов в бардо. Вы не сможете разубедить этих божеств, и вам не удастся прогнать их своими объяснениями. Но если вы будете следовать пути Ваджраяны и обретёте навыки в единстве стадий развития и завершения, то вы гарантированно распознаете всё это как своё собственное проявление, от чего получите настоящую пользу.

Вот почему в «Тибетской книге мёртвых» подчёркивается: «Не пугайтесь своих собственных проявлений!» Нет смысла пугаться самого себя и впадать в смятение от своих собственных звуков, цвета и света. Вы можете успешно преодолеть бардо, если преуспели в практиках Махамудры и Шести йог, но гарантия у вас появится только в том случае, если вы достигли стабильности в Трекчо и Тогал. В Трекчо мы распознаём, что природа ума и света с его цветовой гаммой – это всё естественные образы природы явлений, тогда как звуки есть природное звучание дхарматы. Нам необходимо осознать, что эти проявления, хоть и видимые, являются несубстанциональными и не возникают откуда-либо извне.

Поймите это на самом деле, и вы не окажетесь в лапах Владыки Смерти.

В этой жизни чрезвычайно важно привыкнуть к подобным проявлениям посредством практики единства Трекчо и Тогал, потому что рано или поздно каждый из нас окажется в бардо, и эти образы, безусловно, предстанут перед нами. Переживания посмертного состояния появляются не только у некоторых людей или у буддистов. Вам также не поможет, если вы скажете: «Меня не волнуют эти переживания бардо, потому что я не верю в посмертное существование». Переживаниям посмертного состояния безразлично, что вы о них думаете. Они предстают перед каждым.

Пусть вас не постигнет участь большинства людей, которые оказываются в полном смятении от проявлений их собственной просветлённой природы, принимая их за чертей, которые пришли истязать их и тащить в ад. Таких на самом деле очень жалко!

Тулку Ургьен Ринпоче

Жизненно важная сущность

Объединение ключевых пунктов стадий пути в соответствии со светоносной сердечной сущностью Великого Совершенства

Преклоняюсь перед славным Самантабхадрой

Здесь я изложу ключевые наставления Великого Совершенства – освобождающие заветы Светоносной Сердечной Сути, апогея девяти последовательных колесниц, Великого Совершенства Ати, и сделаю это в пяти разделах.

1. Подготовленный ученик, достойный получать наставления

Подготовленным учеником считается тот, кто собрал большое количество заслуги на протяжении бесчисленных эонов, кто обладает мягким нравом и стабильным умом и у кого нет никаких других целей, кроме гуру и устных наставлений. Во внешней жизни ради учителя и наставлений он готов пожертвовать телом и богатством, репутацией и положением; во внутренней же – он полностью доверяет и предан общим учениям и учителям девяти последовательных колесниц. На сущностном уровне такой ученик абсолютно

доверяет и всегда считает ваджрного мастера, передающего ему взращивающие и освобождающие наставления Великого Совершенства, буддой во плоти. Таким образом, чрезвычайно важно помещать учения Великого Совершенства в достойный сосуд.

2. Квалифицированный мастер, передающий наставления

Говоря в общем, ваджрный мастер должен владеть как словами, так и смыслом учений и практики девяти последовательных колесниц. В частности, ему подобает обладать совершенными способностями обучать последовательным стадиям пути Великого Совершенства – как в теории, так и на практике. Для начала он должен быть способен понимать на словах и по сути следующие различия: между основой заблуждения самсары и основой освобождения нирваны; между пространством основы бытия и проявлениями основы; и между (подсознанием) всеосновы и основным пространством явлений. Далее, в отношении практики пути ему следует понимать разницу между Трекчо и Тогал; между думающим умом и осознаванием; между двойственным сознанием и пробуждённостью, и так далее. Что же касается конечного результата, то мастеру не подобает находиться в неведении, наоборот – он должен внятно и подробно объяснять на словах смысл того, как проявления внешней светоносности,

состоящие из кай и мудрости, растворяются в пространстве Юного Тела в Сосуде, во внутренней ясности, а также как осознавание овладевает неизменным престолом дхармакаи и как затем два вида просветлённых измерений с проявленными формами переворачивают самсару из самых её глубин. Особенно важно, чтобы квалифицированный ваджрный мастер достиг совершенства и обрёл великую силу в переживании ментальных состояний и видениях Трекчо и Тогал, дойдя (в идеальном случае) до исчерпания в природе явлений или доведя осознавание до его кульминации.

3. Передаваемые наставления

Среди девяти последовательных колесниц Светоносная Сердечная Суть Великого Совершенства особенно выделяется тем, что приносит великое освобождение всем, кто её слышит или встречается с ней. Сейчас я объясню её в соответствующем порядке.

4. Как передаются наставления

Наставления передаются тогда, когда создана благоприятная связь между учителем, владеющим мощным эликсиром, и учеником, подобным подходящему сосуду. Вначале даётся сущностное руководство по семи пунктам трениров-

ки двойственного ума. Сначала дайте общий обзор, потом подробное объяснение, после чего подытожьте все слова и смысл. Наставления следует объяснять, а затем и применять на практике следующим образом.

Ученику необходимо обрести высокую степень стабильности в шаматхе без мысленной опоры. Вслед за этим ему следует передать посвящение энергии осознавания, которое подготовит его для светоносного Великого Совершенства, а также слова из *Самовозникшей Тантры* или другой *объясняющей линии*. Кроме того, он должен получить во всей полноте глубокие наставления по Трекчо и Тогал, со всеми словами и смыслом, самым прямым и непосредственным образом, показывающим все скрытые моменты.

Получив всё, что описано выше, ученику необходимо выполнить следующее: представляя своего ваджрного мастера над головой или в центре сердца, призывайте его изо всех сил и развивайте пыл искренней преданности. Объедините свой ум с его умом и, не покидая состояния шаматхи, тщательно исследуйте своё тело, речь и ум. Внимательно посмотрите, «кто» из них наиболее важен в духовном и мирском смысле, «кто» чувствует печаль и радость и «кто» отвечает за всё добро и зло?

Когда в заключение вы придёте к выводу, что самым важным является ум, тщательно исследуйте этот ум: как, кажется, явно он возникает, а потом полностью исчезает и как не существует заметной разницы между им самим как ос-

новой возникновения и множеством возникающих из него мыслей. Вначале внимательно проанализируйте, откуда появляется этот познающий в отношении материальных аспектов ум. Появляется ли он откуда-то из внешнего мира, из неодушевлённой материи вселенной? Или он появляется из живых существ, одушевлённых её обитателей? Или, может быть, из ваших собственных совокупностей, элементов или опор органов чувств? Может, он появляется из какого-то места, расположенного между кончиками ваших волос на голове и ногтями на пальцах ваших ног?

Когда вы придёте к выводу, что этот познающий ум не возникает из каких-либо материальных аспектов, проанализируйте вышеупомянутым образом, не появляется ли он из нематериального пространства: сверху, снизу или из одного из основных или второстепенных направлений.

Если вам всё-таки покажется, что нечто подобное возникает в каком-то материальном или нематериальном измерении, и привидится процесс такого возникновения, тогда вернитесь к своему превосходному мастеру, полностью проясните этот момент на словах и по сути, а затем повторите данное упражнение.

После этого так же тщательно, как и раньше, исследуйте место нахождения этого познающего ума и точку его исчезновения.

Когда вы чётко уясните, что у этого воспринимающего ума невозможно найти место возникновения, пребывания и

исчезновения, продолжайте исследовать субъект – того, кто испытывает удовольствие и боль, воспринимает хорошее и плохое и является источником всей самсары и нирваны.

Обладает ли этот ум, творец любой духовной и мирской деятельности, хотя бы малейшим намёком на форму, цвет, образ или конкретное измерение? Или же он не имеет никаких конкретных физических черт, будучи абсолютно пустым, подобно открытому, пустому небу?

Чрезвычайно важно, чтобы вы исследовали это самым тщательным образом до тех пор, пока чётко не уясните, что ум невозможно отнести к категориям конкретного и неконкретного, существующего и несуществующего, поскольку у него нет ни корня, ни основания.

Основная часть

Когда вы чётко определили для себя это, вы переходите к основной части – практике Трекчо.

Вначале вы рискуете сбиться в обычное (омрачённое) состояние, если чересчур расслабите своё тело, речь и ум. Поэтому примите семичастную позу Вайрочаны, а именно – распрямите спину и пребывайте свободно и раскрепощённо, подобно огромной, величественной горе.

Открыв глаза, направьте свой взор в открытое небо и уподобьтесь в раскрепощении океану, в котором успокоились волны.

Подсознание всеосновы с её четырьмя аспектами составляет основу заблуждения ума, тогда как условиями заблуждения являются три типа неведения. Они формируют факторы, связывающие прану и ментальные состояния, которые в случае наличия заблуждения порождают все виды мыслей, тонких и грубых. Каждое мгновение у нас есть осознающее качество ума, которое представляет собой пустотное восприятие, не нарушаемое и не искажаемое какими-либо мыслями. Просто поддерживайте это естественное состояние, не покидая его. Этот пункт здесь самый высший и существенный.

Когда вы пребываете в этом состоянии, вы переживаете ощущения органов чувств в виде объектов шести видов сознаний, которые проявляются чётко и беспрепятственно во всевозможных грубых и тонких образах. Как бы то ни было, не отвлекайтесь от природы самосущего осознавания.

Когда вы поддерживаете эту длительность присутствия, выражение пустотного и воспринимающего осознавания может проявляться в виде всевозможных грубых и тонких мыслей, но вам не следует отвергать их, как это практикуется в низших духовных путях, и не стоит трансформировать их, как рекомендуется в учениях бодхисаттв.

Как в учениях Раздела Ума и Пространства (*Сэм-дэ* и *Лонг-дэ*), так и в традиции Махамудры говорится, что суть практики состоит в том, чтобы позволить грубым и тонким мыслям исчезнуть самим собой, вглядевшись в их сущность

и оставив их в их естественности. Хоть это и так, здесь имеется прямое противоречие воззрению Великого Совершенства. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы, осознавая естественное состояние, вы позволяли всем грубым и тонким мыслям – всему, что появляется как выражение этого пустотного и воспринимающего осознавания, – оставаться беспочвенными и незаземлёнными, чтобы они освобождались одновременно с возникновением, так же, как волны естественно растворяются в воде, из которой они появились, в своём обратном движении. Это наивысший и существенный пункт.

Далее, когда вы достигнете большей стабильности в осознавании, используйте три вида «оставления», характерные для этого подхода Великого Совершенства:

• подобно снопу сена, на котором перерезали верёвку, оставьте своё тело так, как ему удобно и легко;

• подобно гитаре с оборванными струнами, оставьте вашу речь в естественном состоянии – не вовлекаясь в мирские разговоры, чтение мантр и целенаправленное сосредоточение на каналах и пранах;

• подобно водяной мельнице, к которой прекратился доступ воды, оставьте ваш ум в его естественном состоянии, не покидая того положения, в котором не искажается его пустотное и воспринимающее осознавание. Не пытайтесь делать ничего вообще, даже если в нём будут вспыхивать мысли о прошлом, настоящем и будущем, – оставайтесь в таком

недоступном для них месте, где они будут истощаться сами в природе явлений.

Кроме того, говоря об определении этого воззрения *Светоносной Сердечной Сути Великого Совершенства* в отношении изначальной чистоты Трекчо, чрезвычайно важно не спутать этот взгляд с «утверждаемыми воззрениями», относящимися к девяти последовательным колесницам. Здесь имеется в виду, что в воззрениях и практиках других духовных путей – начиная со шраваков вплоть до Тайной мантры – пустотность устанавливается исключительно посредством аналитической медитации.

Великое Совершенство не нуждается в том, чтобы его анализировали или медитировали на него. Напротив, для реализации в нём нужно лишь осознать свою собственную природу в этой самой пробуждённости естественного знания, которое существует само собой и присутствует спонтанно во всей самсаре и нирване.

Такое осознавание вовсе не похоже на цепляющиеся потуги интеллектуалов и на упражнения в концептуальной медитации, свойственной нижним колесницам, где присутствуют страхи и предвкушения, позволения и запреты в отношении того, что принимать и что отвергать, – так чувствует себя олень, попавший в западню, поставленную охотником. Оно также отличается от низших разделов тантры, где практикующие Тайную мантру с её последовательными стадиями вовлекаются в ментальные усилия и концепции, когда занима-

ются практиками стадии развития, завершения и прочими методами, требующими ментальной работы.

У этих дисциплин есть свои собственные воззрения, медитации и результаты, но они очень отличаются от свежей сущности изначально чистого осознавания Великого Совершенства, которое не меняется на протяжении трёх времён.

Поэтому до тех пор, пока вы не обретёте великой мощи этого осознавания, вам не удастся достичь кай и мудрости абсолютного плода. Он является результатом достижения естественного состояния осознавания в основном пространстве изначальной чистоты – месте освобождения самсары и нирваны. Отличие того, о чём тут говорится (от прочих воззрений), – как между небом и землёй, и этот момент чрезвычайно важен.

Согласно этому царскому воззрению нашей традиции Дзогчен, сколько бы ни возникали, продолжались и исчезали движения мыслей, их сущность не меняется, а остаётся свежим основным состоянием естественности.

Сколько бы разнообразных проявлений самсары и нирваны ни появлялось, вам нечего больше достигать, кроме этой неизменной сущности, наделённой осознаванием и находящейся за пределами освобождения, как бы её ни величали – «буддой» или «плодом».

Поскольку эта сущность никогда не была подвержена заблуждению, она свободна от каких-либо зачатков перерождений в мире, состоящем из трёх сфер и шести классов су-

ществ, появляющихся в нём четырьмя способами рождения.

Следовательно, и самсара и нирвана – всего лишь слова, выдуманные ярлыки, которые не обладают ни каплей реального существования, даже величиной с мельчайшую частицу. Они подобны пространству внутри сосуда, которое на самом деле неделимо (с пространством «вовне»). Вы должны постичь это на собственном опыте.

Изначальная чистота (*кадаг*) означает, что основная природа осознавания не относится ни к самсаре, ни к нирване, благодаря чему её сущность изначально чиста. Никакие добродетельные кармические причины и следствия не могут улучшить эту изначальную чистоту, равно как её не ухудшают и никакие недобродетельные причины и результаты.

Так что эта пробуждённость самосущего знания не становится лучше ни на грамм от каких-либо относительных и концептуальных добродетелей, обретаемых в соответствии с воззрениями, практиками медитаций и поведением девяти последовательных колесниц. Точно так же ей нисколько не вредят никакие относительные и поверхностные грехи, в том числе десять неблагих действий и пять грехов с немедленным наказанием.

Эта изначально чистая сущность осознавания не может быть чем-либо улучшена или ухудшена вообще. Все виды созидательных и деструктивных действий, их причины и следствия подобны привидениям, сотворённым волшебником. Поймите, что все они нереальны и пусты, являясь, по сути,

волшебным шоу, и вы выйдете за пределы причинно-следственных практик, требующих усилий.

Нагота (*дженпа*) означает, что свежая, основная природа, пустотная, познающая и неизменная, как небо, совершенно не подвергается воздействию ощущений сонливости, притуплённости или вялости; на неё ни капельки не влияют ни медитативные переживания блаженства, ясности и безмыслия, ни концептуальные спекуляции в отношении воззрения, медитации и поведения.

Распахнутость, или беспрепятственность (*зангтал*), означает, что широко распахнутое, естественное состояние осознавания не сотворено и не произведено концептуальными мыслями. Это полная открытость, которой не препятствуют мир и существа, живое и неживое, даже наши психофизические совокупности, элементы и опоры органов чувств. Это совершенная прозрачность, которая не делится на внешнее, внутреннее и то, что находится в промежутке между ними. Такова неизменная открытость осознавания, которая длится на протяжении дня и ночи.

Таким образом, когда омрачённый формат восприятия, сопровождающийся разнообразными характеристиками, истощается в основном пространстве природы явлений, все внешне воспринимаемые объекты проявляются как отражение луны в воде, без малейшего намёка на реальное существование.

Растворяются даже ничтожные попытки интеллекта про-

анализировать «это так или не так?» в отношении всевозможных типов звуков, раздающихся в ваших ушах. Сами звуки и слова, посредством которых осуществляется коммуникация, не исчезают, но раздаются как эхо.

Всевозможные типы мыслей, связанные с процессами восприятия и ментальными состояниями, становятся самовозникающими и самоосвобождающимися в основной природе осознавания[9].

Когда же вы достигнете более высокого уровня переживания этой пробуждённости самосущего знания, мысли будут исчезать сами собой, как рисунок, начерченный на воде.

С наступлением ещё большей стабильности, на уровне кульминации осознавания, мысли будут появляться и исчезать одновременно, как мельчайшие частицы влаги в воздухе.

Когда же в завершение вы достигнете стадии исчерпания в природе явлений, все ментальные выражения, как бы они ни проявлялись, будут превращаться в сущность осознавания, превосходя появление и растворение, как рисунок, начерченный в воздухе.

На этой стадии исчерпания в дхармате, когда великая мощь осознавания усовершенствована, даже самый тонкий вид сознания (*намше*) должен раствориться в пустотной и

[9] Согласно устным наставлениям Тулку Ургьена Ринпоче слова «самовозникающие и самоосвобождающиеся» (*рангшар рангдрол*) означают, что мысли возникают из природы явлений и растворяются в этой природе сами, как волны, поднимающиеся и успокаивающиеся в водоёме.

воспринимающей природе осознавания. Это можно сравнить с сосудом, в котором хранилась камфора или другие вещества, издающие пять основных запахов, и в котором не осталось никакого намёка на запах. Точно так же, все аспекты заблуждения, которые проявляются из-за омрачённого формата восприятия, связанного с основой заблуждения, оказываются полностью исчерпанными – и вы захватываете царский престол основного пространства ума Самантабхадры в течение одной жизни. Как чудесно! Как же это удивительно!

Что касается применения многочисленных ключевых пунктов спонтанного присутствия Тогал: предварительных практик, трёх поз тела, трёх видов взгляда, ключевых моментов дыхания и осознавания, использования в качестве опоры солнца, луны, пламени и прочего, а также пространства неба без опоры, – то здесь вы прежде всего должны получить указующие наставления от превосходного учителя.

После этого тренируйтесь с большим рвением до тех пор, пока не достигнете уровней *видения природы явлений воочию, возрастающих видений и переживаний, кульминации осознавания* и *исчерпания в природе явлений*.

Если говорить о конечном плоде пути, то самые высшие практикующие освобождаются в основном пространстве изначальной чистоты, не оставляя после себя тела. Следующий разряд практикующих освобождается в основном пространстве одновременно с прекращением внешнего и внутренне-

го дыхания. И последние среди лучших осознают все видения посмертного бардо природы явлений, или бардо спонтанного присутствия, как свои собственные проекции. Осуществив *различение за одно мгновение*, вы перерождаетесь в чистом мире, находящемся за пределами возвращения, как стрела, выпущенная из сильно натянутого лука. В крайнем случае все ваши омрачённые переживания в бардо растворятся сами в себе, и, попав в необратимый мир нирманакаи со спонтанно присутствующими пятью каями, вы окажетесь в состоянии, равном всем бодхисаттвам десятого бхуми.

Последовательные стадии пути Тогал описаны в других источниках.

У человека, который завершил практику Трекчо таким образом, усовершенствовав мощь осознавания, обусловленные вещи исчерпались в основном пространстве необусловленной природы явлений, а его осознавание стало неизменным. Физическое тело такого человека распадается на нематериальные частицы, что, по словам победоносных, называется «подобным парящему в небе», или «подобным пространству».

Следующее по предпочтению – одновременно с последним выдохом завладеть естественным престолом в основном пространстве изначальной чистоты – месте освобождения всех будд и реализованных йогинов, – став неизменной частью самой сущности. Из этого основного пространства пустотной сущности будет непрерывно проявляться актив-

ность в виде двух просветлённых тел с формами на благо существ до тех пор, пока длится самсара.

Люди с меньшими способностями смогут объединить свой сыновний ясный свет пути с материнской светоносностью основы во время посмертного бардо природы явлений, а затем пробудятся к истинному и совершенному просветлению в «верхнем направлении».

Те, чьи способности чуть ниже, смогут распознать свою природу в звуках, цветах и свете во время бардо спонтанного присутствия, они погрузятся с этим осознаванием в равностное состояние и с такой равностностью достигнут состояния, запредельного возвращению, подобно стреле, выпущенной сильным лучником.

Человек с низшими способностями, получивший взращивающие и освобождающие наставления Великого Совершенства, но не сумевший освободить свой поток бытия посредством практики, несмотря на то что его самаи с учением и учителем не были нарушены, не обладает достаточным уровнем, чтобы освободиться на предыдущих этапах бардо. Поэтому, когда переживания посмертного бардо предстанут перед ним, все его омрачённые переживания растворятся сами в себе. Как будто во сне или волшебным образом он мгновенно переродится в цветке лотоса в одном из пяти чистых миров будд: в мире Явной Радости на востоке, в Славном мире на юге, в Лотосовом мире на западе, в мире Осуществлённых Действий на севере, в Густо Усеянном мире Акаништха

в центре или в другом подобном мире.

В одном из этих миров он узрит лики и услышит голоса пребывающих там будд. После того как очистятся его тонкие и грубые эмоциональные омрачения, он станет равным бодхисаттвам, пребывающим на чистых уровнях реализации (с восьмого по десятое бхуми). Через пятьсот лет он переродится в мире под названием Кладбище Пылающей Огнём Горы, который находится над всеми остальными чистыми мирами. Там он узрит облик Юного Героя с Великой Силой, очистит оставшиеся когнитивные омрачения и пробудится к истинному просветлению в основном пространстве изначальной чистоты.

5. Польза от наставлений

Эти драгоценные учения светоносного Великого Совершенства, апогея всех колесниц, являются сущностной квинтэссенцией бесценных учений всех совершенных будд, которые преподают и пребывают в чистых мирах трёх кай.

Все превосходные мастера, несущие Дхарму и пребывающие так долго в пространстве этого мира Саха, начинали с того, что вступали во врата этого учения, наивысшего среди духовных путей. После этого они становились держателями этих учений и никогда не оставляли их. Эти держатели знания и превосходные существа постигли состояние светоносного Великого Совершенства в точности так, как есть. Сде-

лав это, они приносят пользу другим благодаря тому, что им ведомы все существующие вещи, и переворачивают самсару из самых глубин. Таким образом, они осуществляют глубочайшие и совершеннейшие активности на благо себя и других, как светила, возвышающиеся высоко в небе.

Эти последовательные стадии Великого Совершенства – сжатая квинтэссенция всей практики Светоносной Сердечной Сути, которую так трудно встретить в любом из трёх времён, – были описаны тем, кто много раз получал взращивающие и освобождающие наставления Светоносной Сердечной Сути от Джамьянга Кхьенце Вангпо и многих других мастеров – держателей учений Великого Совершенства в виде текстов и реализации. А именно, они были составлены в течение одной сессии Шакья Шри Джняной, йогином Великого Совершенства, которого неоднократно благословлял тремя таинствами драгоценный Гуру из Уддияны и всеведущий Лонгчен Рабджам. Это было бережно записано под диктовку моим сыном Церингом Ринченом в славном лесу Чикчар в области Цари. Это чрезвычайно глубоко и относится к сущностному разделу. ИТХИ. Пусть это принесёт пользу!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.