

Разъяснение естественного состояния — тайное наставление высшей колесницы ати

Патрул Ринпоче

Перевод: Дмитрий Устьянцев

Кланяюсь всем подлинным (святым) Учителям!

Здесь излагается способ развития (тренировки) естественного состояния (*gnas lugs skyong tshul*) Великого совершенства согласно трём этапам для индивидуумов с высшими, средними и низшими способностями. Основание для этого закладывается посредством получения хорошего ознакомления (*'phrod pa*) с действительностью невыразимого (*brjod med don ngo*), применив вначале тщательное исследование процесса поиска ума (*sems 'tshol*). Действительный способ этой тренировки описывается далее.

Наивысшие способности

Что касается индивидуума с наивысшими способностями, то его ум — это ум, который покоится (*gnas rung*), и это ум, который движется (*'gyu rung*). Когда вы уверены, что ум пуст, то нет никакой разницы между покоем и движением. Какие бы мысли ни проявлялись и ни возникали, всё это является игрой изначального осознания (*ye shes*

kyi rol pa), пустотностью, которая является глубоким замыслом (видением, идеей) (*dgongs pa zab mo*) всех победоносных будд. Следует покоиться в этом, никоим образом не исправляя (*bcos slad ma byed pa*). И хотя иногда могут появляться некоторые мысли, но поскольку они сами, или естественным образом, освобождаются, есть лишь это медитативное погружение (*самадхи*). Это — дхарма-кая. Это — самовозникающее изначальное осознание (*сваямбхуджняна*). Это — Великая печать (*махамудра*). Это Совершенство запредельного (*праджняпарамита*). Это подобно сожжённой верёвке, {345} которая не может связать вас, поскольку она пуста от сущности (*ngo bo*). Подобные мыслям, проявления на самом деле являются возникновением сияния пустотности (*stong pa'i gdangs shar ba*). И нет разницы между мыслью и пустотностью. Великий Оргьен (Падмасамбхава) говорил так:

Поскольку сущность мысли пуста, её следует знать как дхармакаю.

Если вы медитируете, тогда это [ограничивается] ментальным состоянием (*blo*), поэтому оставайтесь без какого-либо объекта медитации (*bsgom rgyu*). Покойтесь в обычном мышлении (*rnam rtog rang ga ma*). Если вы вмешиваетесь (исправляете) (*bcas bcos*) в это, тогда это становится вводящей в заблуждение цепью обычных мыслей, поэтому ничего не исправляйте. Когда вы

сбиваетесь (*yengs*) с этого пребывания в самом осознании (*rang thog tu 'jog pa*), тогда это становится действительным заблуждением (*'khrul pa*), и поэтому не следует сбиваться (отвлекаться). {2} Единственное [что необходимо] — это неотвлечение без сосредоточения на каком-либо объекте (*dmigs pa gang la yang ma gtad cing ma yengs pa*). Дзогчен Гуру Жива (*rdzogs chen gu ru zhi ba*) сказал:

*Без переживания медитации и без переживания отделения от неё —
Не следует отходить от смысла такой немедитации.*

То есть, поскольку всё возникающее является медитацией и нет сконструированного умом объекта медитации (*blos bcos pa'i sgom rgyu med pas*), это — «без переживания медитации (*sgom ma myong*)». Поскольку никогда не было никакого бесполезного и бессмысленного (*don med 'chal ba min pas*), пребывание в самом осознании (*rang thog tu 'jog pa*) и есть «без переживания отделения (*'bral ma myong*)». Никогда «не следует отходить» от «смысла такой немедитации».

Индивидуумам с особыми способностями не следует фиксироваться (*ched 'dzin*) на этом неотвлечении более в течение чем семи и четырнадцати дней, или же одного месяца. Без необходимости прилагать усердие появится способность без усилий покоиться в том, что появляется. В Великом завершении {346} это называется

«замыслом (видением) изначально свободного открытого пространства (*ye grol klong yangs kyī dgongs pa*)». Это подобно «внимательности естественной ясности (*rang gsal gyi dran pa*)» в Великой печати (*махамудре*). Когда вы поддерживаете непрерывную продолжительность этого, то не может быть даже малейшего различия между проявлением обычного ума (*rnam pa tha mal gyi shes pa*) и обычными мыслями мирского существа. Однако ясность и бдительность (*sa le hrig ge ba*) нецепляния за сущность при этом облегчает пребывание в медитативном равновесии на объекте (*mnyam bzhaḡ yul phud*), а также постмедитативный период будет пуст от основания (*rjes thob rkang stong*). Ум, полностью очищенный от привычных склонностей (*bag chags*), и даже без узнавания (*shes pa ngos bzung*), всё ещё переживает подобные мыслям проявления. Это действительная дхармакая. В учениях, принадлежащих к разделу ума (*sems phyogs pa*) Великого совершенства этому соответствует фраза «без обладания мыслями всё является ясно познаваемым (*rnam rtog mi mnga' cir yang sal ler mkhyen bya ba*)». Реализованный Митрайогин (*mi tra dzo ki*)¹ сказал так:

Когда непосредственно покоятся в том, что проявляется (cir snang drang por bzhaḡ), — это спонтанное

¹ Или Мипам Бепей Щеньен; это махасиддха из местности Радха, что в штате Одиша (ранее — Орисса), Восточная Индия, который позже пришёл в Тибет.

*присутствие, свободное от активности
(bya bral lhun grub).*

Таким образом, если субъективные мысли ('dzin pa'i rnam rtog) естественным образом свободны сами по себе, то воспринимаемые объекты (gzung ba'i yul), такие как материальная форма, звук и т.д., также естественным образом освобождаются как следствие этой естественной свободы. Таким образом, что касается видимых объектов, имеющих приятную и неприятную форму, приятные и неприятные звуки, а также приятные и неприятные запахи, вкусы, осязаемые объекты, привязанности ума к счастью и отвращение к страданию, враги, друзья, земля, вода, огонь, ветер и т.д., то есть всего возникающего и проявляющегося, то пребывают без исправления в этих объектах (de ga la bzo bcos med par 'jog pa). Как было сказано в Великом совершенстве:

Когда цепляющиеся мысли ума не имеют доступа

К ясности пяти сознаний органов чувств

—

Это и есть замысел (видение) победоносных.

{347} И с точки зрения традиции умиротворения (zhi byed):

*Если знают, в чём состоит скрытая суть
мыслей, то,
Когда мысли появляются — это великая
безмятежность,
Когда же [возникают] грубые беспокой-
ства — это сияющая мудрость.*

Поэтому замысел Великого совершенства состоит не в отбрасывании того, что появляется, но также и не в следовании за этим. Им является пребывание в этом без исправления. {3} В таком случае нет ничего, что следует отбросить, и нет противоядий, нет отвергаемого и устанавливаемого, нет принимаемого и отрицаемого и т.д. Поскольку нет никаких сотворённых умом явлений (*blo byas kyī chos*) — это «выходящая за пределы разума таковость дхармакаи (*blo 'das chos sku de bzhin nyid*)».

Это то, что соответствует уровню наивысших способностей. [Кроме того] следует знать, как наставлять тех из трёх подразделов — наивысший, средний и низший — соответственно их индивидуальным способностям ума.

Средняя способность

Индивидуумов трёх уровней средней способности следует наставлять, применяя сочетание

безмятежности и высшего прозрения (*zhi lhag zung 'brel*). Гьялва Янгонпа² говорил так:

*В изначальной медитации не медитируй,
применяя разум, —*

*Не конструируй естественное состояние
посредством измышления.*

*Не рассматривай появляющиеся мысли
как недостатки —*

*Не медитируй ради достижения отсут-
ствия мыслей.*

*Покойся в естественном состоянии ума и
продолжай наблюдать со стороны.*

*Медитируй так — и ты достигнешь глу-
бин безмятежного пребывания.*

Благодаря тому что хорошо осваиваются в этом (*goms 'dris*), движения ума уменьшаются и спокойствие ума (*sems kyi gnas pa*) становится более устойчивым. {348} Когда к тому же достигается внимательность (*dran pa*), это становится сочетанием безмятежности и высшего прозрения. Благодаря тому что поддерживают эту непрерывность и медитируют, все тонкие и грубые мысли прекращаются. Сущность такого медитативного погружения (*самадхи*) пуста от любой установленности (существования). В этой ясности без мыслей нет ощущения обладания телом и умом. Таким

² Также он известен как Гьялценпа (1213–1258), главный ученик Гоцангпы, а также один из главных учителей традиции Верхней друга кагью и барам кагью.

образом возникает переживание блаженства (*bde nyams*), в котором едва могут отделиться от этого медитативного погружения. Если продолжают эту медитацию, то появляются такие чудесные качества, как «пять глаз (*spyan lnga*)» и ясновидение³. Это называется «медитативным сосредоточением (*дхьяна*)». Благодаря интенсивной медитации безмятежности (*шаматха*) достигают четырёх сосредоточений (*bsam gtan bzhi*) и однонаправленного погружения в четырёх сферах восприятия (*skye mched mu bzhi'i ting 'dzin rtse gcig*)⁴. В итоге достигают «девяти уравновешенных погружений (*snyoms par 'jug pa, самапатти*)»⁵. Этих девяти также достигают и небуддисты, поэтому данный путь является общим как для буддистов, так и для небуддистов.

³ «Пять глаз» — это пять уровней ясновидения: физическое око, чудесное око, око знания, око дхармы и просветлённое око (*sha'i spyan, lha'i spyan, shes rab kyi spyan, chos kyi spyan, sangs rgyas kyi spyan*). Ясновидение (*mngon shes*) — это шесть сверхъестественных способностей: совершение чудес, чудесное видение, чудесное слышание, память о прошлых жизнях, видение мыслей других и знание об исчерпании осквернений.

⁴ Четыре дхьяны — это: 1) радость и размышления; 2) радость и отсутствие размышления; 3) отсутствие радости и уравновешенное сосредоточение; 4) высшая невозмутимость. Четыре сферы восприятия — это состояния ума или медитативные погружения, которые соответствуют четырём сферам бесформенного: бесконечное пространство, бесконечное сознание, отсутствие чего бы то ни было и ни наличие, ни отсутствие мыслей.

⁵ Это четыре сосредоточения, четыре состояния бесформенных сфер и безмятежные погружение шраваков.

Но если слишком много отвлекающих мыслей и вы не можете от них избавиться, тогда вначале необходимо развивать безмятежность. Однако без высшего прозрения (*vipashyana*) не может быть развития стадий и путей. Поэтому, когда вы практикуете лишь безмятежность ума (*sems kyi gnas cha*) и чувствуете удовольствие от того, что мысли не появляются, просто узнавайте природу (*rang ngo shes*) этих мыслей и всматривайтесь в их сущность (*ngo la blta*). Тогда они исчезнут и объединятся с этой безмятежностью. Это также называется объединением или сочетанием безмятежности и высшего прозрения (*zhi lhag zung 'jug gam zung 'brel*). {4} В традиции дагпо кагью это называется «разрушением границ между покоем и движением (*gnas 'gyu'i bar lag 'gyel ba*)». По сути это сотворённая умом (*blos byas*) медитация. {349} Вам необходимо постоянно поддерживать внимательное узнавание (*ngo shes kyi dran pa*), и в традиции кагью это называется «внимательное удерживание пустотности (*stong nyid gzung dran*)». Благодаря непрерывному поддержанию (практике) этого в медитации такое внимательное удерживание становится внимательностью присущей ясности (*rang gsal gyi dran pa*). Простое неотвлечение (*ma yengs pa rang byas*) в этом является очень важным. Всего лишь за месяц вы можете объединить (смешать) это с проявлениями бодрствования

(*nyin snang 'dres*). Гьялва Гоцангпа (1189–1258)⁶ говорил так:

Не медитируй на пустотности всех проявлений

И не медитируй на отсутствии у них пустотности.

Если ты внимателен и замечаешь всё возникающее,

Тогда всего лишь месяца тебе будет достаточно,

Чтобы появилось естественное пребывание на первой стадии освобождения от измышлений⁷.

В завершение следует сказать, что сочетание (соединение) безмятежности и высшего прозрения достигается через узнавание собственной природы медитативного погружения (*самадхи*) безмятежности (*zhi gnas kyi ting nge 'dzin de rang ngo shes*). Это называется Великой печатью и Великим совершенством. Янгонпа говорил так:

Движения мыслей разума (blo rtogs) — это врата к естественному состоянию.

Узнавание их собственной природы (rang ngo) является ключевым моментом созерцательной практики (nyams len).

⁶ Великий мастер традиции другпа кагью.

⁷ *Spros bral*: соответствует второй из четырёх ступеней, или йог, махамудры — однонаправленности (*rtse gcig*).

Средний и нижний подуровни средней способности

[Представители] среднего и низшего [подуровней уровня] средней способности не могут увидеть (*yid la mi byed*), что процесс обычного мышления является медитацией и что, стоит только взглянуть на любые появляющиеся мысли, как они исчезают в пустотности. Причём из этого исчезновения тут же возникает другая мысль, как только исчезает первая. Таким образом, когда смотрят на неё, она тоже исчезает. Таково поддержание непрерывности именно этого. Как сказано в [ваджрной] песне (*mgur*):

Неотождествляемый ум является пространством пустотности.

*{350} Возникающее многообразие — это врата осознания (*rig pa*),
Свободного от мышления, ясного, пустого и обнажённого.*

*Пребывая внутри этого и смотря в пространство,
Ты достигнешь сердцевины высшей медитации прозрения.*

Следует практиковать таким образом. В связи с чем Митрайогин также говорил:

Благодаря узнаванию всего возникающего

Осознание освобождается само по себе⁸.

Это простой, но очень эффективный [метод].

Все три подуровня средней способности

Эта медитация в общем [предназначена для представителей] высшего, среднего [и низшего подуровней средней способности]. Как сказано в [ваджрной] песне:

Отвлечения нет, но внимательность не теряется.

Медитации нет, но естественное состояние не конструируется.

Нет желания говорить об осознании невообразимого.

Непрерывное поддержание, не искажаемое постоянством или уничтожением — Медитируя так, появляется соединение безмятежности и прозрения.

Это легко понять. С неотвлекающейся внимательностью не следует вмешиваться в то, что возникает. Хоть и возникает, не следует это рассматривать как существующее. Хоть и исчезает, не следует воспринимать это как несуществующее. {5} Не подавляя мысли, следует просто позволить им

⁸ /gang shar ngo yis bzung ba rig pa rang sar grol/.

двигаться, поддерживая лишь узнавание (*ngoshes*). Как утверждается в разделе ума Великого совершенства:

Из самого пространства изначальной чистоты

Быть внимательным в каждый момент возникновения осознания —

Это всё равно что найти драгоценность в океанских глубинах.

Никто не создавал и не исправлял дхарма-каю.

Именно таким образом это раскрывается.

Три вида низшей способности

Безмятежное пребывание

Три вида индивидуумов низшей способности в общем не верят в высшее прозрение⁹ и не способны зародить безупречную безмятежность. {351} Они колеблются между апатией и возбуждённостью, и поэтому медитация не возникает. Поэтому вначале следует полностью завершить предварительную практику. Затем необходимо сесть в позиции со скрещёнными ногами на удобном сиденье со сложенными руками, с прикасающимся к нёбу языком, с направленными вниз

⁹ То есть в воззрение пустотности.

глазами и т.д., со всеми семью [частями] позиции для медитации. Далее делается упражнение девяти дыханий, чтобы очистится от застоявшегося воздуха, а также обращаются к Гуру и медитируют на нём, представляя, что он находится над макушкой или в сердце. Находясь в состоянии расслабления (*lhod kyis slod*) тела и ума, следует смотреть прямо на ту мысль, которая возникает, и расслабляться в ней, и когда появляется другая, следует расслабляться в ней, как перед этим. Не нужно радоваться, когда мысли исчезают в пустотности, а также видеть проблему в том, что они умножаются. Не нужно питать надежды на успешную медитацию, а также испытывать страх от того, что она не будет получаться. Просто расслабьтесь в том, что появляется. Но если вы слишком расслаблены, то появится [переживание] полного отсутствия мыслительного процесса (*'gyu dran*), отсутствие мыслей, похожее на безмыслие (*rnam rtog med pa'i mi rtog pa 'dra mo*)¹⁰. В таком случае вам необходимо сосредоточить своё внимание (*grim gyis sgrim*), поскольку без узнавания [мыслей?] вы не почувствуете скрытое (подспудное) течение мыслей (*rtog pa 'og 'gyu*), которое подобно находящейся под сеном воде (*phub ma 'i gi chu dong*)¹¹.

¹⁰ Это притуплённое, или тёмное, бессознательное состояние без мыслей, лишь похожее на подлинное медитативное переживание безмыслия как результата эффективной практики безмятежности, но не являющееся таковым.

¹¹ Не замеченная вовремя вода под сеном может через некоторое пропитать его, что приведёт к его порче.

Это не принесёт вреда сразу, но в итоге помешает подлинной медитации. Поэтому сосредоточение (*sgrim*) необходимо.

Явный мыслительный процесс (*rtog pa kha 'gyu*) — это время (возможность) для узнавания движения мыслей [ума] (*ngos zin pa'i 'gyu dran tshe*), поэтому следует расслабленно пребывать прямо в этом. В какой-то момент мысли могут увеличиться, и вы испытываете злость к самому себе (*tshig pa*). Вы думаете: «У меня не получается медитация». Но проблем здесь нет. Это всего лишь первое медитативное переживание, «подобное водопаду, падающему со скал». В традиции кагью это называется «однонаправленное внимание (*rtse gcig*), которое отвлекается на волны мыслей». Таков этап малого внимания (*rtse gcig chung ngu*)¹². Если вы преодолеваете это и продолжаете медитировать, то иногда это будет приостанавливаться, а иногда возобновляться. И это подобно маленькой птичке, которая иногда ныряет под воду, иногда выныривает, {6} а иногда некоторое время отдыхает на скале. Таким образом появляется второе медитативное переживание. Если вы продолжаете следовать медитации, то время от времени будет проявляться ментальная активность, но по большей части вы будете пребывать в безмятежности. Это подобно старику, который сидит бóльшую часть времени. Таким образом

¹² Из трёх — малый, средний и великий, на первом уровне или в йоге однонаправленности в традиции махамудры.

появляется третье медитативное переживание. Когда это продолжается непрерывно, в какой-то момент активность ума перестаёт быть заметной, подобно воде в маленьком ручье под густой растительностью. В это время следует немного сосредоточить (*sgrim*) внимательность. Таким образом появляется четвёртое медитативное переживание. Если непрерывность этого продолжается, то в итоге ум становится безмятежным и неотвлекающимся (*mi 'phro ba*) днём и ночью. В результате не возникает даже чувство жажды и необходимость в одежде. Когда вы так пребываете абсолютно без движения дни и месяцы, это можно сравнить с горой. Если это делается неправильно и чрезмерно, тогда достигается прекращение *шраваки* (*nyan thos 'gogs pa*) [медитативное погружение шраваки]¹³. Если же это делается правильно, то после достижения полного контроля над телом (*lus shin sbyangs*) достигается высшая безмятежность (*zhi gnas phul*). Таким образом появляется пятое медитативное переживание¹⁴.

Это описание в основном соответствует большинству случаев, однако же данный процесс может отличаться соответственно индивидуальным особенностям энергетической конституции

¹³ Прекращение всех ощущений (*tshor ba*) и восприятий (*'du shes*) считается высшим для слушателя (шраваки).

¹⁴ Пять медитативных переживаний погружения (*ting nge 'dzin nyams lnga*) также называются колебанием (*g.yo*), достижением (*thob*), освоением (*goms*), устойчивостью (*brtan*) и завершением (*mthar phyin*).

(строения каналов, *rtsa khams*) и способностям восприятия (*dbang po*).

Данный процесс определённо протекает соответствующим образом у представителей высшего уровня и низшей способности, но для среднего и низшего уровней могут возникать затруднения с возникновением безмятежности (*gnas pa*). Поэтому такие индивидуумы должны удерживать описанное выше положение тела, а затем устанавливать (втыкать) перед собой тростинку на уровне межбровья примерно на расстоянии одного локтя (полуметра). Соединяя (*dril*) ум, объект сосредоточения и тонкий ветер, следует сосредотачиваться (*gtad*) на этой тростинке. Используя лишь эту опору для фиксации (*mi 'phro ba*) ума, если вы слишком напряжены (*sgrim*), то быстро устанете, а если вы слишком расслаблены (*lhod*), то будете часто отвлекаться. Поэтому следует выполнять эту практику размеренно, делая много коротких занятий (*thun chung*). Затем постепенно переходите на нечастые, но более продолжительные периоды занятий. Когда ум начнёт привыкать к безмятежности, представляйте белую букву Ах на кончике тростинки и продолжайте медитировать как прежде. Затем поменяйте букву Ах на белый шарик, на жёлтый шарик и т.д., медитируя соответственно на каждой опоре для фиксации внимания (*dmigs rten*) один день, три или в соответствии с обстоятельствами. Затем поменяйте тростинку на камешек и последовательно медитируйте, как прежде. После этого, используя в

качестве опоры для фиксации буквы и [светящиеся] шарики, медитируйте надлежащим образом на трёх местах своего тела — лбе, горле и сердце. Постепенно ваша безмятежность станет устойчивой. При этом очень важно быть терпеливым и поддерживать этот последовательный процесс до полного освоения, не допуская потери интереса (*mi sun pa*).

{7} Во время пребывания в безмятежности не следует быть очень жёстким (упёртым) (*sdug btsir*), но просто оставайтесь без отвлечения, как и прежде, подобно одному известному фехтовальщику в бою. Был когда-то мастер меча, который не отвлекался даже на мгновение и мог отбивать все выпущенные в него стрелы. Но однажды он всё же на мгновение отвлёкся на прекрасную женщину и был поражён стрелой. Умирая, он сказал так:

Я был поражён не стрелой, но отвлечением.

Поэтому пусть впредь все фехтовальщики

Не отвлекаются даже на мгновение.

Ведь из-за отвлечения расстаются с жизнью.

Сказав это, он умер. Этот пример показывает, насколько важно не допускать отвлечения.

Высшее прозрение

Теперь мы переходим к высшему прозрению (*lhag mthong*, *випашьяна*): Называющееся высшим прозрением является совершенством запредельной мудрости (*shes rab kyi pha rol tu phyin pa*, *праджняпарамита*). Без него не может быть развития на уровнях и путях, а также объясняется, что без него остальные совершенства как бы лишаются глаз. Например, когда Владыка Гампопа сказал Миларепе, что может семь дней пребывать в одном медитативном равновесии (*mnyam bzhag*), тот напомнил ему о *самадхи* богов четырёх сосредоточений (*дхьян*).

Высшее прозрение состоит из трёх частей: 1) высшее прозрение полного различения явлений (*chos rab tu rnam par 'byed pa*), так называемое узнавание (*shes pa*) безошибочного высшего прозрения, главный замысел (*dgongs don*) всех сутр и тантр; 2) высшее прозрение, узнающее, каково естественное состояние чистой природы ума (*sems rang bzhin gyis rnam par dag pa'i gnas lugs ji ltar shes pa*), медитация на том, что было только что показано (раскрыто) (*ngo sprad*); 3) когда это осваивается, то в момент достижения состояния будды появляется высшее прозрение актуализации (*mngon du gyur pa*) безошибочного естественного состояния.

Здесь, так же как и в случае с безмятежным пребыванием, есть описание медитативного равновесия относительно мыслей (*rnam rtog mnyam*

bzhag). Однако вполне достаточно пребывать в простом узнавании (*ngo shes*). Когда различные мысли двигаются, просто пребывай (*'jog*) в состоянии простого узнавания. Если коротко, то, что бы ни возникало и ни происходило, пребывай (покойся) в состоянии простого узнавания. Вот так!

В этой медитации нет никакого объекта для медитации (*bsgom rgyu*). Поиски противоядия для избавления от чего-то или старание чего-либо достичь не выходят за пределы причины и результата циклического существования (*сансары*). Противоположностью медитативного погружения (*ting nge 'dzin, самадхи*) является концептуальное мышление (*rnam rtog, викальпа*), однако его не нужно отбрасывать. Благодаря такому пребыванию оно само по себе (естественным образом) становится чистым. Как было сказано:

Не отвергай и не отбрасывай восприятие обманчивых проявлений.

{8} *Сама противоположность становится совершенной как противоядие.*

Это могут осуществлять относящиеся к низшему уровню обладающих низшей способностью. И если ваш ум не готов, то вам следует узнавать (отмечать) (*ngos bzung*) все появляющиеся мысли и смотреть на то, каковы они (что собой представляют) (*ji ltar 'dug*) и куда исчезают (уходят) (*gar 'gro*). Тогда он сам по себе становится чистым. Благодаря непрерывному поддержанию этого

[наблюдения], затем (вскоре) вам будет не нужно делать это целенаправленно, поскольку мысли будут сами освобождаться. Это называется само-возникающей изначальной мудростью (*rang byung gi ye shes*). Таков смысл сказанного:

Если движение ума детально исследуется (rtsad gdar bcad), то лишь от этого мысли исчезают в пространстве.

В общем то, что называется «обычным умом (*tha mal gyi shes pa*)», означает невмешательство (неисправление) (*bzo bcos mi byed*) в появляющиеся мысли. Если вы не отвлекаетесь от этого, то одного этого достаточно. Если это не работает для тех, у кого низшие способности, тогда следует прикладывать усилие в практике медитативного равновесия. Вы можете смотреть на появляющиеся мысли, но без способности пребывать в покое может возникнуть ещё большая активность ума, и тогда позиция тела нарушится (*lus gnad bshig*). Пусть тот, кто проецирует (*'phro*) мысли, продолжает их проецировать. Когда смотрят на это состояние ума, оно успокаивается на своём собственном ложе (т.е. в естественном состоянии). Поскольку ментальная активность и покой являются умом, они становятся единым на своём собственном ложе. В результате развития равновесия в медитации (устойчивости) (*sgom sran*) это [состояние] будет положено в основание (*gting tshugs*). Это описывается в приведённом примере:

*Это подобно ворону, который взлетает с
[мачты] корабля:*

*После нескольких кругов [в небе] он снова
садится на него.*

Ворона, который был привязан тонкой цепочкой за лапу, когда корабль находился недалеко от берега, выпускают на волю, когда корабль оказывается посреди океана. Взлетая вверх, он видит, что небо пусто, и опускаясь обратно [видит, что] пространство посередине пусто. Ниже нет ничего, кроме воды. Так, поднимаясь и опускаясь во всех направлениях, он видит, что нигде нет земли, на которую можно опуститься. Поэтому он возвращается на тот же корабль.

Если мысли появляются, это нормально, ведь они пусты. Если они не появляются — тоже нормально: они пусты. Нормально, если они покоятся или двигаются, — они не выходят за пределы пустоты. Как бы ни появлялись, они возвращаются назад (к своему естественному состоянию). Поэтому даже обладающие низшей способностью, которые практикуют технику медитации для высших способностей, будут справляться с этой тренировкой, если они старательно исследуют [ум] и развивают различение.

Заключение

Таким образом излагается этот практический метод, разделённый на девять частей для обладающих тремя способностями — высшей, средней и низшей. Замысел (суть) (*dgongs pa*) устной линии передачи (*snyan brgyud*) Великого совершенства описывается так:

Обладающий высшей способностью может медитировать на воззрении.

Обладающий средней способностью может медитировать на медитации.

И обладающий низшей способностью может практиковать поведение.

{9} В любом случае необходимо развивать стойкость (*snying rus*) в медитации. Старинное изречение: «Хоть Дхарма и глубока, без медитации эти глубокие наставления просто останутся на бумаге» — безусловно, верное. Хотя прямо теперь медитация воздействует на ваш ум, но если вы не медитируете систематически, ум и практика становятся неуправляемыми (*dred*), поэтому они не помогут во время смерти. На это необходимо обратить внимание. Гьялва Гоцангпа сказал, что необходимы шесть вещей:

Внешне оставайся в отшельничестве.

Внутренне оставайся в келье.

Тайно оставайся на своём сиденье.

*Оставайся в недвойственном воззрении.
Оставайся в медитации без отвлечения.
Придерживайся поведения без привязанности.*

В общем, в медитации есть как удерживание внешнего (*phar 'jus*), так и удерживание внутреннего (*tshur 'jus*)¹⁵. Для ума, который ещё не готов (т.е. ещё не вполне владеет самим собой), необходимо удерживать [объект медитации] и не терять внимательности. Но затем, когда сами мысли удерживают вас (*tshur 'jus*, влекут к самому себе), всё возникающее становится медитацией. А также это становится состоянием отсутствия фиксации (*'dzin pa*, привязанности) в самом обычном уме.

*Хотя великий медитирующий отходит
от медитации,
Медитация не отходит от великого ме-
дитирующего.*

Чтобы достичь этого, вы должны медитировать непрерывно (*bar ma chad*). Без медитации, даже если появляются какие-то незначительные переживания, они вскоре рассеиваются (*yal 'gro*). Это «радужная медитация (*'ja' tshon ma bya ba*)».

¹⁵ Первое означает активное стремление ума делать медитацию своим отдельным объектом (*bzung ba*). Второе соответствует видению пустой природы мыслей и более естественной медитации, которая не является объектом, но, скорее, субъектом (*'dzin pa*).

«Железный крюк (*lcags kyu ma bya ba*)» — это когда вы держитесь за внимательность. Без такого удерживания (*zin*) ничего не будет. Для этого вам следует установить часового, наблюдающего за не отвлечением. «Наличие разделения (*ya bral ma bya ba*)» — это когда есть внимательность, но она не сочетается с состраданием. В таком случае вы должны думать так: «Я буду медитировать на благо всех живых существ» в начале каждой сессии медитации, а также посвящать заслугу в конце сессии со следующими словами: «Пусть все существа достигнут состояния будды (пробуждения)». Великий Ургьен говорил так: «Без сострадания корень Дхармы загнивает». Это очень важно.

«Отсутствие владельца (*bdag med ma bya*)» — это развитие медитации, а затем неподдержка её и её оставление. Следует втянуть ум внутрь (*blo nang du kug*) и следовать медитации. «Чередующееся состояние (*res 'jog ma bya ba*)» означает, что иногда медитация идёт хорошо, а иногда плохо. В таком случае следует [усердно] практиковать независимо от того, происходит это или нет. «Следование по кругу (*'khor yug ma bya ba*)» — это когда внимательность продолжается как днём, так и ночью. И это когда поддерживаете себя с помощью медитации (*tshur 'jus*). «Высшая йога (*rnal 'byor mchog*)» — это когда освобождаются от приложения усилий (*'khor yug*) в Великом совершенстве. {10} В традиции Великой печати это также называется «немедитацией (*bsgom med*)».

Кроме того, есть индивидуумы так называемой отсечённой семьи (*rigs chad*), которые являются неподходящими сосуда́ми (получателями) для практики трегчо и тогал. Эти категории должны получать посвящения, заниматься практиками каналов и ветров, а также постоянно обращаться к печати действия (*las kyi phyag rgya*). Надлежащая последовательность четырёх радостей (*dga' bzhi*), которые возникают из соединения двух [половых] органов (*dbang po gnyis sbyor*), раскрывает (показывает) сущность блаженства как пустоту. Считается, что таково вхождение в учение о природе ума (*sems khrid la 'jug pa*), как было описано выше. Однако же те, кто не способен на это, должны использовать искусные методы, такие как освобождение посредством ношения, посредством видения и посредством вкушения (*btag... mthong... myong grol*), которые постепенно приводят к освобождению.

В общем в учениях раздел ума Великого совершенства и Великой печати есть то, что называется «общей ясностью изначальной мудрости (*ye shes spyir gsal*)». Это описывается как «воззрение (или медитация), которое поддерживает интеллектуальное исследование (*yid dpyod*) до достижения устойчивости». Однако для практикующих Великое совершенство, после того как произошли раскрытие (ознакомление, *ngo sprod*) и медитация на этом, все внешне проявляющиеся объекты (*snang ba'i yul*), а также проецирующий и покоящийся (*'phro gnas*) внутренний воспринимающий

ум появляются как изначальная мудрость (джняна). Таково знаменитое «видение (замысел) беспристрастного самопроявления (*rang snang ris med kyi dgongs pa*)» Великого совершенства.

В любом случае следует развивать практику непосредственно с проявлениями, с самого момента раскрытия ума. Когда вы приступаете к практике тогал на основании руководства по тёмному ретриту (*mun khrid*) или руководства по проявлениям (*snang khrid*), самовозникающая изначальная мудрость непосредственно воспринимается, когда выполняется практика на ясной и пустой форме (*'od gsal stong gzugs*). Таким образом несомненно достигают освобождения в промежуточном состоянии дхарматы (*chos nyid bar do*).

Для таких как я, не имеющих медитативного переживания (*bsgom pa'i nyams myong*) и даже не имеющих опыта тайных наставлений (*man ngag*) — я их слушал, но уже многое забыл, — Владыка Барава¹⁶ говорил:

*Те, кто не имеет медитативного опыта,
Придумывает наставления по медитации
На основе чёрных букв в текстах,
Оказываются теми, кто идёт ложным
путём.*

И ещё:

¹⁶ Барава Гьялцен Палзанг (1310–1391) был основателем барам кагью, ветви другпа кагью.

*Даже без совершенных качеств достиже-
ния уровней,
Обладая выдержкой и осуществляя че-
тыре активности,
С крепкими корнями сострадания,
Тем не менее можно работать на благо
всех существ.*

И даже без достижения терпения (вы-
держки)¹⁷ это возможно, поскольку я обладаю не-
которым состраданием в своём потоке ума, и в
особенности, смешав свой ум с Дхармой, я готов к
медитативному погружению (*самадхи*), а также
готов укрепляться в том, что я помню из учений
своих подобных буддам учителей. Ачарья Шри
Сингха говорил:

*Вначале дойди до места встречи.
В середине покойся в месте для отдыха.
{11} И в конце позволь следовать своим
чередом.*

То есть прежде всего повстречай гуру, кото-
рый знает, как передавать наставления (*khrid
ston*), детально исследуй (*rtsad gdar bcad*) свой ум
и достигни степени очищения (*zhun gtug byed*). В
середине покойся в том, что появляется без каких-

¹⁷ Имеется в виду медитативная стадий терпения на пути применения.

либо исправлений (*bzo bcos*). И в конце оставь это (*gtong ba*) без фиксации и привязанности как просто проявления (*rol*) переживаний медитативного погружения.

Это было собрано из разных наставлений раздела ума Великого совершенства. Да послужит это всеобщему благу.

Дальнейшие разнообразные советы

Могут появляться различные знаки медитативного переживания, отпечатки медитации (*bsgoms pa'i lag rjes*), как результат силы позитивного мышления (*bzang rtog*). Но поскольку они не постоянные, не попадайте в ловушку цепляния за их истинность (*bden 'dzin*). Это очень важно. Теперь, поскольку [практикующие] не обращают внимание на удерживание внимания, всё возникающее становится обнажённым и самоосвобождающимся. Следует знать, что эти [переживания] являются совершенно чистым, правильным путём.

Хоть и есть [визуализируемое] проявление тела Учителя, стадия зарождения йидама и т.д., всё это — лишь ясное и обнажённое отсутствие проявления (*snang med du wa le rjen*). Когда вы осуществляете рецитацию (*bzlas pa*) и т.д. в таком состоянии, эти проявляющиеся тела являются проявлениями без присущего существования (*rang bzhin*), ясностью без мыслей (*rtog pa*) и блаженством без привязанности (*zhen pa*). С этими

тремя характеристиками (*mtshan nyid*) естественное сияние (*rang gdangs*) пустотности проявляется отчётливо (*sa ler*) и беспрепятственно. Если вы осуществляете рецитацию и т.д. в этом состоянии, то вам, в частности, не нужно медитировать на гуру над своей макушкой и т.д., чтобы сделать [эту практику] более эффективной.

Что касается установления границ (*mtshams*) основы, пути и плода относительно пути, то во время пути основой является сам ум, не имеющий корней (*rtsa bral*), беспристрастный (*ris med*) и всепронизывающий (*khyab gdal*). В этом состоянии путь соответствует поддержанию исконной ясности (*rang gsal*) без пребывания в ясности как объекте. Что касается результата, то сопутствующее естественное возникновение (*rang shar*) тела божества, а также растворение и блаженство стадии завершения считается результатом (плодом) пути.

Классический трактат (*gzhung*) Великого совершенства описывает «непосредственное ознакомление (раскрытие) со своей собственной природой (*ngo rang thog tu sprad pa*)»¹⁸. Сознание данного момента (*da lta'i shes pa*) свободно от мыслей трёх времён. В этом естественном состоянии (*gnyug ma'i ngang*) без исправления, посредством узнавания отчётливой и прозрачной всепронизываемости (*cham brdal ba*)

¹⁸ Имеется в виду текст Гараба Дордже «Три слова, указывающие на ключевые моменты (*tshig gsum gnad brdeg*)».

непосредственным способом (*ngos bzung*), раскрывается самовозникающая изначальная мудрость.

«Уверенно определились относительно единственной вещи (*thag gcig thog tu bcad pa*)» — означает, что, когда предшествующая мысль прекратилась, а следующая ещё не возникла, в сознании данного момента (*da lta'i shes pa*), когда обычное концептуальное мышление (*rtog bcas dran bsam gyi blo*) прекращается и {12} осознание (*rig pa*) свободно от трёх частей из четырёх, вы пребываете в свежей (*so ma*), совершенно неконцептуальной изначальной мудрости, бодрствующей (*rig ge*), прозрачной (вибрирующей) (*seng nge*) и чистой (*yer re*) открытости (ясности) (*wa le ba*). «Свободно от трёх частей из четырёх» — означает три времени концептуального мышления — прошлое, настоящее и будущее, а также [четвёртое] отсутствие концепций в данный момент, являющееся свежестью, не исправляемой (*bcos slad*) мыслями трёх времён. Именно это известно как «свободное от трёх частей из четырёх». Таков замысел (видение) дхармакаи за пределами разума (*chos sku blo 'das*).

«Обретение уверенности в естественном освобождении» означает прямой (*cer re*) взгляд на то, что появляется без исправления, и расслабление (*glod pa*) в этом состоянии. Благодаря этому мысли исчезают без следа, подобно тому как на воде исчезают волны. Таким образом следует обрести уверенность в том, что всё появляющееся

само по себе освобождено, не избавляясь от этого и не используя противоядия.

Ключевые моменты как раздела ума, так и раздела пространства Великого совершенства содержатся в разделе тайных наставлений (*man ngag gi sde*). В медитативном равновесии состояния изначальной чистоты (*ka dag gi ngang la mnyam par bzhags pa*) все проявления — внешний мир и живые существа — устанавливаются (*thag chod*) как таковость ума (*sems nyid*, *читтава*), самовозникающая изначальная мудрость, неопи- суемая дхармакая. Это резюмирует ключевой момент (суть) раздела ума. Установление (определе- ние) этого как пространства (открытости) *дхар- маты* (*chos kyi klong*), свободного от приложения усилий (*bya rtsol*), резюмирует ключевой момент раздела пространства. Поэтому все практики раз- делов ума и пространства содержатся в практиках *трегчо* раздела тайных наставлений. И таким об- разом, вершиной высшего пути Великого совер- шенства является раздел тайных наставлений. Метод непосредственного указания на суть реаль- ности (бытия) (*yin lugs gnad*) без отвержения или принятия самсары или нирваны приводит к мгно- венному возникновению присущей самовозника- ющей мудрости за пределами разума. В действи- тельности это непревзойдённый высший метод, который непосредственно устанавливает есте- ственное состояние самоозаряющей дхарматы всех явлений (*chos thams cad kyi chos nyid rang gsal gyi gnas lugs mngob sum du gtan la phab*) и таким

образом раскрывает спонтанный ясный свет (*'od gsal lhun grub*) изначальной мудрости, пребывающий в виде основы.

Из этих двух [методов] — применение самоосвобождения всего появляющегося для шести собраний (групп) на пути и накладывание печати божеств и мантр на эти проявления — первый определённо более эффективен. Однако же знание того, как без усилия использовать на пути (*lam du 'khyer ba*) динамическое проявление (*rtsal snang*) самоосвобождающегося естественного состояния как естественное сияние божеств и мантр, — это особый путь объединения (*zung 'brel*).

В обнажённом осознании (*rig pa rjen pa*) появляются различные впечатления (*'char sgo*), но всё возникающее не отклоняется от самой внимательности и может поддерживаться без опоры на удерживающее внимание (*gzung dran*). {13} Это похоже на «переживание покоя (*gnas pa'i nyams*)», [одну] из четырёх стадий переживания в традиции Великого совершенства, и на «однонаправленное пребывание (*rtse gcig tu gnas pa*)» в традиции Великой печати тем, когда есть некоторый проблеск (слабое видение) сущности ума. Однако вы можете подумать, что кроме простого достижения или недостижения устойчивости (*brtan pa*) больше нет ничего другого видимого (*mthong rgyu*) или постигаемого (*rtogs rgyu*). Что касается индивидуального надлежащего понимания истинного состояния реальности (*yin lugs*), то ум подобен незаблуждающейся изначальной

мудрости. Но если вы беспокоитесь о том, нет ли чего-то ещё, тогда это становится концептуальным цеплянием ума за самость явлений (*chos kyi bdag*). Когда вы прямо (*rjen cer*) смотрите в самоосознавание (*rang gi rig pa*), то ум является свободным от измышлений (*spros bral*) и без какого-либо цепляния. Это и пустотность, которые следует понимать, являются двумя различными способами переживания. Это необходимо знать.

Кроме того, фраза «видеть сущность ума» относится к общему видению символической изначальной мудрости, которая искусно раскрывается (*ngo sprod*). [В ином случае] истинная сущность совершенно неконцептуальной изначальной мудрости естественного осознания [достигается] лишь теми, кто достиг уровня благородных (*'phags pa'i sa*). Если даже те, кто обрёл полный контроль в медитации и достиг уверенности на пути применения (*sbyor lam nges 'byed*), не обладают этим, то что же говорить о тех, кто медитирует на пути накопления (*tshogs lam*), или о тех, кто только что вступил на путь. Поэтому их следует различать.

Есть практика состояния внимательного узнавания сновидения (*rmi lam rang ngo shes pa'i dran pa*) и практика без внимательного осознания (*dran shes med*) мысли «это сон», которые приводят к большей ясности, чем в практике во время бодрствования. Что касается узнавания, очищения, увеличения и изменения своих снов, то, когда предыдущая тренировка неэффективна, последующая намного увеличит устойчивость этой

практики. Простые проявления переживания (*nyams snang*) появляются в результате дневной добродетельной практики (*dge sbyor*). Поскольку они будут исчерпаны, последует лишь слабое воздействие на ключевые моменты развития устойчивости в узнавании и очищении снов. Обычно во время фазы глубокого сна (*gnyid 'thug*) ясное и простое осознание освобождается от налёта концептуального мышления, и тогда возможно поддерживать его истинную природу (*rang ngo*). Из его динамического проявления (*rtsal snang*) появляется способность проявлять эманации (*sprul*) и трансформировать (*bsgyur*) сновидения. Затем это может рассматриваться как узнавание ясного света сновидения (*gnyid kyi 'od*). Если это происходит, то, когда вы появляетесь (поднимаетесь?) (*langs*) во сне, даже если вы не воспринимаете это посредством внимательного осознания (*dran shes*) во время сна, это всё же является эффективным¹⁹.

Во время практики *тогал* многие думают, что пребывание и привыкание к состоянию отсутствия мыслей относительно появляющихся знаков пустой формы (*stong gzugs kyi rtags snang*), которые происходят из проявления божества, являются простым безмятежным пребыванием, {14} а не узнаванием различающей мудрости (*so sor rtog pa'i shes rab kyi dpyad pa*), и поэтому не считаются высшим прозрением. Однако в «Калачакра-

¹⁹ Поскольку вы всегда пребываете в дхармате.

тантре» и других текстах объясняется, что неконцептуальная изначальная мудрость рождается из привыкания к медитативному погружению (*самадхи*) без концептуальных мыслей, и именно это является рождением высшего прозрения различающей мудрости.

В частности, в традиции Великого совершенства посредством трёх неподвижных состояний (*mi 'gul ba gsum*)²⁰ физического тела, направленности взгляда и ветров как основы каналы и ветры постепенно достигают своего ключевого момента (*rtsa rlung la gnad du bsnun pa*) и концептуальное мышление прекращается. Поскольку это является полем ясного непосредственного восприятия, то происходит освобождение от приписывания обозначений при мыслительной деятельности ума (*yid dpyod tshig gi sgro 'dogs*). Благодаря пребыванию в истинной природе *дхарматы* сын и мать воссоединяются. Поскольку это является выходом за пределы в изначальном пространстве (*gdod na'i dbyings su la zlo ba*), следует не мигая устремить свой взгляд на проявляющиеся знаки сфер с ваджрными цепочками (*thig le lu gu rgyud bcas pa'i rtags*), покоясь без отвлечения и исправлений в чёткой природе (*hrig ge ba'i ngang*) этих

²⁰ Три неподвижных состояния состоят в следующем: 1) без движения физического тела энергетические каналы и потоки сами по себе расслабляются; 2) без движения взгляда иллюзорные проявления нарастают; и 3) без отхождения от неизмышляющего ума простор и осознание интегрируются.

проявляющихся знаков. Необходимо обратить внимание на этот ключевой момент.

В промежуточном состоянии *дхарматы* (*chos nyid bar do*) трудно определить длительность пребывания в медитативном сосредоточении (дхьяне). Когда вы объединяете периоды медитации и постмедитации (*mnyam rjes*), возникновение переживания спонтанной изначальной мудрости выходит за пределы отведённого времени для медитативного погружения. Таким образом, вы не можете точно сказать, где это заканчивается. И если обобщить, то, когда пребывают в медитативном сосредоточении, сколь долго остаются не тревожимые мыслями, столь долго и медитируют.

Важно знать, что потенциал для вашей способности освободиться в *дхармате* во время четырёх видений ясного света (*gsal snang ba bzhi*) находится в вас самих прямо сейчас. Вы можете установить это на основании того, была ли реализована (*tshad du song*) практика сновидений.

Хотя активность ума появляется в связи с медитативным равновесием, если вы можете просто реализовать внимательность, она появляется как обладающая переживанием блаженства и ясности. Если вы не допускаете привязанность к этому переживанию или желание переживаний, тогда эта [практика] становится эффективной.

С абсолютной уверенностью в том, что всё возникающее является вашим умом, сам ум (*sems nyid*) — лишённый корня, ясный и пустой —

появляется без фиксации (*'dzin med*). В медитативном равновесии тело, проявления, ум и любая фиксация на различиях естественным образом очищаются, и вы пребываете в обнажённой бодрствующей открытости (*har sang rjen pa*) без внешнего, внутреннего или промежуточного, без того чтобы держаться за обычные случайные мысли. Когда они появляются, следует просто узнавать (*ngo shes*) их и позволять им проявляться. Это сочетание проявления и ума. Хотя проявления кажутся возникающими как медитация, с этого момента и впредь вам следует ясно различать (*shan 'byed*), хотите ли вы зависеть от внимательного удерживания (*gzung dran*) пустотности. {15} Когда происходит так, что это свежее осознание проявления (*snang rig so ma*) возникает как присущие осознание и ясность, свободные от старания (*rtsol*) осуществить или прекратить нечто, тогда проявление возникает как медитация и определённо больше нет никакой необходимости во внимательном удерживании. Поэтому даже со старанием, если вы не допускаете фиксации (удерживания) (*'dzin pa*), всё происходящее возникает в открытости самоосвобождения (*rang grol gu yang*), и это становится эффективным.

И снова, поддерживайте непрерывность добродетельной практики посредством тройной «свободной неколебимости (*cog bzhaq gsum*)»²¹.

²¹ Это 1) свободная неколебимость горы (*ri bo cog bzhaq*); 2) свободная неколебимость океана (*rgya mtsho*)

Всматривайтесь (*blta*) в сущность [следующего из этого] постижения (*rtogs pa*) посредством непосредственно освобождающего восприятия. Внешне, всматриваясь в обусловленные явления (*chos can*), вы можете расслабиться без цепляния и без удерживания в состоянии постижения того, что обманчивые проявления проявляются без истинности (*bden med du snang ba*), подобно иллюзии. Внутренне, всматриваясь в *дхармату*, вы можете расслабиться без привязанности и удерживания в состоянии постижения отсутствия объекта, подобное небу. Тайно, всматриваясь в сущность осознания (*rig pa*) и постигая пустотность, ясность и беспрепятственность (*'gags med*), вы можете без усилий расслабиться в этом состоянии.

Непосредственная польза от этого медитативного равновесия заключается в полном контроле над бесчисленными совершенными качествами, такими как «глаза (*spyang*)» и ясновидение (*mngon shes*), а также беспокоящие эмоции (*клеши*) без затруднений освобождаются сами по себе (*rang sar grol ba*). Качества, которые появляются в результате начальной всеобъемлющей тренировки (очищения) (*yongs su sbyang ba*), и последующее освоение (*goms pa*) постепенно возрастают (совершенствуются), пока не становятся глубоким методом осуществления пробуждённой изначальной мудрости. Я слышал это много раз

cog bzhaḡ); и 3) свободная неколебимость осознания (*rig pa cog bzhaḡ*).

непосредственно от своего святого почтенного Гуру. Поэтому с огромным доверием я считаю это истиной. И поскольку остальные [великие учителя] передают подобные наставления, следует хранить их в своём сердце.

Сущность этого воззрения состоит в постижении осознания без индивидуального отношения (видения) (*so sor ma dmigs pa*) ко всем двойственным явлениям (*gnyis chos*) как изначально освобождённым (*ye grol*), спонтанным, пустым, ясным, свободным от измышлений, обширным, не ограниченным и обладающим единым ароматом многообразия (*du ma ro gcig*). И, кроме того, всё может проявляться без страха и волнения. Однако же, пока фиксирующийся на самом себе ум не ослабнет, когда нечто наподобие неприязни или желания будет появляться на основании внешних объектов, несмотря на то что теоретическое воззрение превосходно, собственное переживание может оказываться явно противоположным. Поэтому, когда это происходит, вам следует непосредственно интегрировать (практиковать) самоосвобождение всего, что происходит на своём пути, что и является ключевым моментом.

Таким образом, ключевой момент здесь состоит именно в том, чтобы поддерживать состояние, подобное безначальному пребыванию в великом обширном пространстве, которое естественным образом свободно от ограничений,

выходит за пределы исследований философских школ, проявляющихся объектов привязанности (*zhen pa'i snang yul*) и сферы ментальной активности (*yid kyi spyod yul*). {16} Подобно тому как все растения, которые могут появляться из земли летом, переживания йогина, могущие быть высокими или низкими, не являются строго одинаковыми (*mtha' gcig tu ma nges pa*). При этом не стоит даже говорить о ментальных картинах (*rtog pa'i ri mo*), в которых могут появляться хорошие или плохие мысли.

Воззрение, свободное от крайностей (*mtha'*), есть выражение (энергия) (*rtsal*) естественного сияния отсутствия мыслей. Медитация [в таком случае] не ограничивается противоядиями. Поведение состоит в том, что позволяют всему появляющемуся самоосвободиться. Плод (результат) — это свобода от двойственного цепляния за надежду и страх.

Когда у вас появляется желание переживать любое возникающее проявление, это подобно тому, как неперевавшееся лекарство превращается в яд. В таком случае следует оставаться в состоянии полной уверенности (*thag chod pa*), не допуская цепляния и привязанности. Если вы будете всегда оставаться в естественном движении отсутствия медитации без отвлечения (*ma yengs mi sgom pa'i rang 'gros*), то обретёте полное удовлетворение.

Вы можете всегда узнавать (*zin pa*) свои чувственные (грубые) сновидения, но одного лишь их

узнавания недостаточно. Поэтому, подчинив посредством направленного усилия проявления шести групп [сознания] во время бодрствования, не допуская привязанности (*'dzin pa*), когда подходит время отходить ко сну, засыпайте не теряя этой силы (энергии) бодрствующей внимательности. Тогда появится развитие переживания и постижения ясного света.

Какие бы виды переживания ни появлялись, не загрязняйте их мыслями об утверждении или отрицании, о принятии или отвержении. Просто оставайтесь перед лицом того, что происходит. Тогда скопления двойственных мыслей исчезают, подобно тому как рассеиваются облака, и семена циклического существования истощаются. В открытости чистого по своей природе пространства (*дхату*) чистое по своей природе присущее осознание (*rig pa*) растворяется, мать с сыном воссоединяются. Таким образом изначальная мудрость недвойственности объекта и субъекта устанавливается в неизменном пространстве. Подобно тому как волны поглощаются водами [океана], мысли очищаются в пространстве, и тогда разделение между сансарой и нирваной исчезает. Пять путей и десять уровней преодолеваются мгновенно, и вы освобождаетесь.

Аро Еше Джунгне и его наследие

Аро Еше Джунгне известен как один из величайших буддийских практикующих в истории

Тибета, поскольку, получив учение дзогчен, он очень скоро достиг просветления. После этого он стал передавать сущностные наставления другим, в результате чего учения Аро стали очень известны. Практикуя их, многие достигли просветления, а некоторые достигли радужного тела за пределами мудрости. Его учения получили название «Великие учения Аро (Аро Тригей Чемо)». Они также были известны как Аро Чогья Чемо, что означает «великие учение Аро о пребывании в состоянии дзогчен». Сущность учения Аро состоит в том, как выявлять природу ума, как её поддерживать в обычной жизни, а также как освобождать беспорядочные мысли и эмоции, если и когда они возникают.

Аро Еше Джунгне родился в X веке на востоке Тибета, в провинции Кхам, в области Лхонгтинг Дролма. Далее мы расскажем о необычных обстоятельствах, при которых он был найден, хотя записи, описывающие его рождение, до нас не дошли, и немного о его ранних годах жизни. Но вначале мы обсудим духовное значение местности Лхонгтинг Дролма.

В древние времена Дхармараджа Сонгцен Гампо, известный как эманация Авалокитешвары и прапрапрадед Трисонга Децена, построил по храму на каждом из 108 геомантических мест силы, разбросанных по всему Тибету. Некоторые места находились недалеко от границ с Непалом и Китаем, некоторые были рядом с Шёлковым путём, Туркестаном или Легго, как было известно

тибетцам того времени. Лхонгтинг Дролма на востоке было одним из этих 108 мест силы, и это также было местом, где находилась знаменитая статуя Тары. Эта статуя была благословлена самим Сонгценом Гампо, а также другими учителями.

В Лхонгтинг Дролма протекала река, которая брала начало от природного источника. И вот однажды некая монахиня увидела ребёнка, лежавшего на земле недалеко от этой реки. Этот ребёнок лежал на спине, смотрел в небо и произносил: «Ах, Ах, Ах». Монахиня заметила, что этот ребёнок только что родился; она прониклась к нему сочувствием и подумала: «Если он останется один, то умрёт, но если я возьму его, люди будут плохо думать и судачить обо мне. Мне следует немедленно идти и искать помощь». Так она оставила ребёнка и отправилась к одной богатой местной семье. Она попросила их присмотреть за этим ребёнком.

Глава семьи тут же отправился к этому месту, подобрал ребёнка и принёс его домой, где вместе с остальными членами семьи стал о нём заботиться. Затем он принялся разыскивать родителей ребёнка. Однако он не смог их найти, и в действительности их никогда не было. Тем временем в своём новом доме ребёнок был всегда спокоен и счастлив. Он никогда не плакал. Он просто лежал на спине и повторял: «Ах, Ах, Ах». Семья его приняла и назвала «Аро» — «А» был его любимый звук, а «ро» означает «труп» — лежащее положение было его любимым.

Недалеко от того места, за двести лет до этого, Трисонг Децен построил двенадцать учебных заведений и двенадцать центров для медитации. Теперь же функционировало лишь одно учебное заведение. Когда Аро научился ходить, он попросил у родителей разрешение отправиться туда. Он пошёл в этот институт, и там его встретили многочисленные монахи. «Я пришёл сюда, чтобы практиковать», — сказал Аро. «Но ты слишком мал, Аро, и не можешь делать то, что необходимо», — отвечали монахи. «Я могу делать всё необходимое, и я хочу здесь остаться», — настаивал он. «Но ты даже не знаешь, что такое Дхарма», — говорили они. На что Аро отвечал: «Я знаю много Дхарм. А какую Дхарму знаете вы?» Монахи стали перечислять различные изучаемые ими тексты. «Что вы изучаете сейчас?» — спросил он. «Мы изучаем „Руководство для вступления на путь бодхисаттвы“ Шантидевы. Знаешь, что это за учение?» «Да, знаю», — отвечал он.

Монахи принесли ему этот текст и сказали: «Прочитай его громко и объясни смысл этих слов». Аро прочитал текст и объяснил его смысл. Это произвело впечатление на монахов. Тогда Аро сказал: «Я также знаю некоторые Дхармы, которых не знаете вы». И он стал передавать монахам учения дзогчен семде. Они удивились и сказали: «Истинно, Аро является источником мудрости». «Источник мудрости» по-тибетски — это *еще джунгге*. Сохранив имя своей семьи и добавив к нему имя, полученное от монахов, он стал

называть себя Аро Еше Джунгне. Позже монахи спросили его: «Откуда у тебя эти знания?» «Я обучался вместе с Вайрочаной и Джняна Кумарой», — ответил он. Это было чудесно, поскольку Вайрочана и Джняна Кумара были знаменитыми переводчиками и учениками Гуру Падмасамбхавы, Шантаракшиты и Вималамитры, жившие за две-три столетия до рождения Аро Еше Джунгне.

После того как Аро остался в этом монастыре, много лет, уже будучи просветлённым, он продолжал встречаться с учителями в традиции живой линии передачи. Он стал известен как учитель дзогчен и приносил пользу многим существам. Многие приходили к нему из Восточного, Северного и Центрального Тибета, чтобы получить учение. Так развились две линии передачи. Первая:

- 1) Аро Еше Джунгне,
- 2) Язи Бонтон из Кхама,
- 3) Друлца Гьялпо из Кхараба,
- 4) Друмщиц Шераб Монлам из У,
- 5) Чогро Сангкар из Цама и
- 6) Ронгзом Чокьи Зангпо.

Шестой держатель этой линии, Ронгзом Чокьи Зангпо, также известный как Ронгзомпа, был великим наставником, хранителем всех линий передачи кама. Он включил учения Аро в традицию ньингма кама. И в результате вместе со

всей этой линией учения Аро дошли до наших дней.

Прямой ученик Аро Язи Бонтон из Кхама отправился в Центральный Тибет и там стал передавать учения своего наставника. Так началась вторая линия передачи:

- 1) Аро Еше Джунгне,
- 2) Язи Бонтон из Кхама,
- 3) Другу Лонгджунг,
- 4) Багом Сёнам Гьялцен,
- 5) Цангронг Дампа Зингум,
- 6) Парагомчен из Ярдрог,
- 7) Джомо Мьянгмо из Ючу,
- 8) Лхардже Лхакангпа из Чокхара,
- 9) Тонпа Щая из У и
- 10) Щигпо Дюци.

В частности, четвёртый из этих держателей линии, Багом Сёнам Гьялцен, говорил о своей реализации истинной природы, а также об учениях Аро с великим мастером кадам Атишей, который был весьма этим удовлетворён. После чего Атиша сказал Багому: «Если ты объединишь молитвы устремления любящей доброты и сострадания с учениями Аро, тогда, если когда-нибудь ты будешь испытывать проблемы со своей практикой, Майтрея и Авалокитешвара придут тебе на помощь». Багом сделал так, как ему посоветовал Атиша, и с того момента отличительной чертой второй линии Аро стало слияние учений кадам,

следующих от Атиши, с наставлениями дзогчен семде Аро Еше Джунгне.

Одним из учеников Багома был Караб Лонгджонг, который был современником великого наставника Сакья Пандиты. Есть очень интересная история, связанная с Карабом Лонгджонгом. В то время (XIII век) монгольский император Годан Хан правил большей частью Азии. Годан Хан написал послание Сакья Пандите со словами: «Под небом и на земле я самый могущественный из живущих людей. Мне не нужно никого просить о том, что связано с этой жизнью. Но я беспокоюсь о следующей жизни. Я изучал разные духовные предметы и встречался с учителями всех традиций на этой земле. И среди всех этих традиций буддизм для меня наиболее значим. Среди всех буддийских традиций на земле тибетский буддизм для меня наиболее значим. И я говорил, что из всех тибетских буддийских мастеров вы, Сакья Пандита, величайший. Поэтому я хотел бы встретиться с вами. Мне прийти к вам или лучше вам прийти ко мне? Но если я приду к вам, то будет страдать тибетский народ. А если вы придёте ко мне, то никто не пострадает. Выбор за вами». Поэтому пришёл Сакья Пандита.

Тогда Годан Хан спросил Сакья Пандиту: «Кто самый успешный в Тибете? Кто самый богатый? Кто лучший оратор?» Сакья Пандита ответил: «Я лучший оратор в Тибете. Богатейшим является Караб Лонгджонг. И самый успешный — это Миларепа». Историки говорят, что Годан Хан послал в

Тибет своих представителей, чтобы проверить, было ли это правдой. Эти посланники увидели, что Караб Лонгджонг жил в пещере. Пещера не всегда защищала его от дождя. У него не было даже хорошего котелка, но лишь сломанный глиняный горшок. У него было ячье копыто, которое он использовал в качестве ложки. И кроме того, его одежда была рваной и очень жалкой. Так выглядел Караб Лонгджонг. Посланники навестили Миларепу и увидели, что он тоже жил в подобной обстановке.

Получив их доклад, Годан Хан спросил Сакья Пандиту: «Почему ты сказал, что Караб Лонгджонг самый богатый человек в Тибете и что Миларепа самый успешный? Мои посланники сообщили, что они очень бедны». На это Сакья Пандита ответил: «Караб Лонгджонг может казаться бедным, однако он чувствует в своём сердце и уме, что обладает всем. Он абсолютно счастлив и удовлетворён. Именно поэтому он является самым богатым в Тибете. Миларепа же достиг своей цели и теперь осуществляет цели других. Именно поэтому он самый успешный в Тибете».

Караб Лонгджонг Багом и другие великие мастера были подтверждением того, что линия Аро сохраняла свою силу. Множество людей практиковали учения Аро и достигали великого свершения. Однако в последующие столетия в Тибете стала усиливать своё влияние традиция терма. Традиция Аро постепенно слабела, пока не оказалась поглощённой различными другими линиями

кама. И к XIX веку она была на грани исчезновения. Хотя учения традиции Аро не отличались от учений дзогчен семде и от общих буддийских учений, тем не менее они обладали особым стилем и своеобразием. В то же время они были необычайно могущественными. Поэтому для восстановления и сохранения этой особой традиции для будущих поколений великий мастер Патрул Ринпоче собрал все учения Аро из различных линий кама, отредактировал их и поместил в единый текст, называющийся «Разъяснение естественного состояния — тайное наставление высшей колесницы ати». Именно во многом благодаря великой доброте и активной деятельности Патрула Ринпоче эта традиция Аро снова начала распространяться и даже проникла на Запад.