

Рык льва, исключаящий ошибки и отклонения от пути медитации самого тайного уровня, которая не требует приложения усилий

Джигме Лингпа

Перевод: Антон Мускин

Редактор Анна Пестова

[Лоцава.ру](http://loca.ru)

[Пребывая] в непрерывном потоке естественного состояния, я склоняю голову перед Великим совершенством дзогчен, сердечной сущностью которого является ригпа. [Это Великое совершенство] изначально присутствует за пределами медитации, изменения и усложнения, отвлечения и концентрации, выходит за ограничения концептуального ума, склонного к принятию и отвержению.

Это сущностный экстракт всех тантр светоносного Великого совершенства дзогчен, сердечная сущность Падмасамбхавы, кровь из самого сердца дакини. Это окончательный смысл, выходящий за пределы постепенного подхода девяти колесниц, который раскрывается лишь силой передачи просветлённого ума и невыразим словами. Но, несмотря на [подобную невыразимость], для тех йогов, кто готов посвятить свою жизнь без остатка [медитации] на этом высшем сущностном смысле, [Я всё же попробую выразить] его [в форме текста], который был составлен не вслед-

ствие концептуального анализа, а возник из сокровищницы обширного пространства просветлённого ума.

Сейчас твои чистые устремления, что зародились в прошлых жизнях, вступили во взаимодействие с подлинным святым ламой — держателем линии передачи реализации. Если сумеешь непрерывно обращаться к нему с пламенной молитвой, доверяясь с абсолютной непоколебимой верой, то подобная преданность создаст условие для передачи реализации от учителя к ученику.

Истинная природа, свободная от концептуальных усложнений, — это естественное состояние Великого совершенства дзогчен, которое не выразить посредством слов или аналогий. Это не знающее преград, выходящее за пределы любых ограничений, никогда не отклоняющееся в сторону крайних воззрений осознание текущего мгновения трегчо, которое не «меняет цвет» и не «блекнет». Поскольку теперь это и есть медитация, естественным образом преодолеваешь привязанность к самой медитации.

Благодаря такой свободе от пут [концептуальных] воззрения и медитации непоколебимая уверенность рождается из пространства ума, а субъект и объект исчезают оттуда без следа. Теперь благие мысли не приносят пользы, неблагие не причиняют вреда, а нейтральные не уводят в сторону. Пространство и осознание теперь проникают повсюду, и это активизирует духовные качества, которые становятся знаками на пути. И тогда не

остаётся даже обозначений «ошибка», «отклонение от пути», «ложный путь».

Однако несмотря на то, что эти учения являются царственной вершиной всех колесниц, [в них тем не менее сказано о] трёх видах способностей у практикующих — высших, средних и низших. Поскольку очень трудно встретить учеников высших способностей, между гуру и учениками может возникнуть непонимание. В таком случае, сколько бы ученики ни медитировали, из-за своих изъянов им будет очень трудно развить благие качества, и они отклонятся от пути.

Соответственно, с точки зрения подхода к медитации тех, кто следует постепенному пути, существует три этапа духовного развития — интеллектуальное понимание, личный опыт переживания и реализация.

Заметка между строк (yig chung) коренного текста:

Если соотнести эти этапы с путём общих колесниц: на пути накопления достигаешь интеллектуального понимания; на пути соединения получаешь личный опыт переживания; на пути видения достигаешь реализации. Так говорят учёные и реализованные мастера, потому эти слова несут в себе истину.

В наши дни чаще всего люди уверены, что их интеллектуальное понимание — это и есть истинная медитация. Поэтому так много людей отклоняются [от истинного пути], присваивая [медитатив-

ным переживаниям] концептуальные обозначения.

Вот как это происходит:

Иногда ум пребывает в пустотности и ясности — в состоянии медитативной концентрации, свободной от усложнённого мышления. В эти моменты [ум] расслаблен и пребывает в комфорте. Когда случается такое, то это просто указывает, что преобладает медитативное переживание блаженства. [И тогда йогин может подумать:] «Вот это медитация! Никто не обладает более глубоким пониманием. Это и есть реализация!». Подобные мысли приводят к возникновению гордыни.

Если на данном этапе ты не полагаешься на аутентичного учителя, то, как сказано в учениях дзогчен: «Интеллектуальное понимание схоже [с одеянием, сшитым из] лоскутов — Рано или поздно оно изнашивается [и разойдётся по швам]». Тут речь идёт о том, что существует множество людей, которые, стоит им столкнуться с благоприятными или неблагоприятными обстоятельствами, [разделяются с медитацией], как вода отделяется от сливок.

Что касается неблагоприятных обстоятельств, то их, так или иначе, легче привносить на путь, в то время как привнесение на путь благоприятных обстоятельств может вызвать серьёзные трудности.

Существует множество практикующих, которые высокомерно предполагают, что обладают высо-

кой реализацией, но при этом все усилия направляют на то, чтобы добиться славы и признания в текущей жизни. Они пребывают в отвлечении, находясь под контролем привязанности к демону-маре, известному как «сын богов». Это происходит из-за того, что они не поняли ключевой аспект практики самоосвобождения шести процессов чувственного восприятия. В наши дни многие рассуждают о [подобных воззрении и медитации], как будто получили особые знаки осуществления... А тех, кто критикует подобный подход, [называют] «белые вороны».

Однако таким, как ты, искренне практикующим святую Дхарму, подобное концептуальное воззрение в практике медитации не поможет. Поэтому во время формальных сессий медитации, коих надлежит делать четыре в день сосредоточься на практике гуру-йоги, получая четыре посвящения. Затем, пребывая в состоянии, когда твой ум объединён с просветлённым умом гуру, позволь осознанию расслабленно присутствовать, оставаясь свободны и ничем не ограниченным. Прими это медитативное переживание в самое сердце и поддерживай его, пока не проявится его сущность — отсутствие опоры и фокуса внимания на чём-либо.

Что касается медитативных переживаний, то, когда преобладает метод шаматхи, возникает переживание пустотности, когда преобладает метод випашьяны, возникает переживание ясности и так далее. Говоря коротко, знание ключевого аспекта усложнённого мышления приводит к воспламенению различающей мудрости. Но, даже

несмотря на то, что знаешь, как привносить покой и движение в медитацию, эго из всех сил старается удержаться как «тот, кто осознаёт», и ты отклоняешься от истинного пути в сторону аналитической медитации и так далее. Это концептуальное омрачение «осознающего» может стать серьёзной проблемой, поскольку его очень тяжело устранить. Если подобный изъян существует, преждевременно воспринимать мысли как «дхармакаю».

Не ограничивай то неизменное незагрязнённое осознание, которое присутствует в текущий момент, «противоядиями», которые [обычно применяет] «медитирующий», или привязанностью к воззрению. Твоим путём должна стать именно эта свободная, ничем не ограниченная, не знающая препятствий прозрачность. Если же попадёшь под контроль усложнённого мышления, опирающегося на твоё понимание [сути] медитации и постмедитации, вступишь на опасную тропу отклонений от истинного пути, ошибок и ложных путей. Если не разберёшься, как выявлять эти [отклонения, ошибки и ложные пути], то не обретёшь уверенности, что медитируешь верно.

Далее я опишу эти [скрытые изъяны]:

Что есть «пустотность»? Это что-то, что изначально пусто, что изначально не обладает субстанциональностью; пустотность не ограничена одним из четырёх или восьми крайних воззрений; это осознание текущего момента, свободное, не обусловленное никакими концепциями;

это называется «ригпа». [Но ригпа нельзя распознать с помощью] интеллектуального понимания. Да, на уровне низших колесниц применяют концептуальное аналитическое исследование с целью установить несуществование и опровергнуть существование. Так можно встретиться с пустым «ничем, в котором вообще ничего нет». Или, в случае низших колесниц тантры, [используют] например, свабхава-мантру и ей подобные, опираясь на медитативную концентрацию, чтобы очистить всё сущее в пустотности, [утверждая присутствие] «ясности и пустотности», а также полагаются на кажущееся [истинным] воззрением переживание, что все феномены — это не более чем иллюзии. Однако всё это ошибки.

Что касается медитации шаматхи, то в рамках этого метода мысли грубого и тонкого уровней приходят в естественное состояние покоя. Природа ума, свободная от волн усложнённых мыслей, обладает аспектом пребывания в покое, который отличается ясностью и пробуждённостью. Это и есть самоосознавание, «проясняющее само себя». Непонимание этого момента, идея о том, что пребывать в покое шаматхи означает полное беспмятство и немышление, является ошибкой [медитации].

Что касается медитации випашьяны, то это есть не что иное, как распознавание факта, что оба состояния ума — покой и движение — являются естественным отражением сущности нашего осознания. Ясность и осознание присутствуют без какого-либо цепляния за них — вот в чём суть! Поэтому если не понимаешь этого и всё ещё продолжаешь анализировать состояния покоя и

движения, то это ошибка [медитации].

Существует множество методов объяснения того, что известно как «медитативная концентрация» и «постмедитация», но согласно терминологии дзогчен, «медитативная концентрация» — это пребывание [в состоянии], которое подразумевает памятование о сущности всего, что возникает в уме, а «постмедитация» — это состояние, в котором происходит движение [мыслей], то есть их возникновение и переход из одной в другую, [из которого] бдительность [возвращает фокус внимания] на [памятование]. Если, не понимая этого, [полагаешь, что] «медитативная концентрация» — это однонаправленное удерживание ума на позиции пустотности, а «постмедитация» — это [концептуальное] запечатывание пустотностью всего, что возникает, как «подобного иллюзии», то это ошибка [медитации].

Что означает «неотвлечение»? Это означает, что мы не отвлекаемся на мышление тонкого уровня, приводящее к заблуждению, избегая при этом также и состояния неопределённого забытья. Это и называется «истинное присущее уму памятование». Если мы беспокоимся о том, что поддадимся отвлечению, и поэтому полагаемся на ограничивающее, рассудочное памятование, то это ошибка [медитации].

Что же такое «простой ум»? Считается, что это осознание текущего момента, которое не ухудшается изъятиями, не улучшается достоинствами, но остаётся естественным — «как есть». Это [практика] непрерывного поддерживания ригпа.

Если мы не понимаем этого и полагаем, что речь идёт о нашем обычном усложнённом мышлении, то это ошибка [медитации].

Что такое «немедитация»? Вступлением в лоно естественного состояния очищается привязанность к [двойственной идее] «медитировать / не медитировать». Ничего не изменяя, не опираясь на принятые ориентиры, ты занимаешь твердыню всепроникающего памятования. Если пребываешь в состоянии беззаботного безразличия, свойственного обычному [уму], или пребываешь в неопределённости, [нарочито избегая размышлений] «Что это?» или «Это то-то и то-то», то это ошибки [медитации].

Что означает «поддерживать [присутствие], что бы ни возникало»? Какая бы мысль ни возникла в уме, распознав её, не пытайся её предотвратить или анализировать, не следуй за ней. Раствори «того, кто думает [эту мысль]» в осознании и поддерживай беспрепятственную открытую прозрачность [ума, присутствующую] в обоих состояниях — и покоя, и движения. Если не понимаешь этого и продолжаешь беззаботно следовать за каждой возникающей в уме мыслью или анализировать её, то это ошибка [медитации].

Существует три отклонения [от истинного пути]:

1. Если возникает привязанность к блаженству, то перерождаешься богом мира желаний.
2. Если возникает привязанность к ясности, то перерождаешься богом мира форм.
3. Если возникает привязанность к немышлению,

то перерождаешься богом мира без форм. Всё это отклонения [от истинного пути]. Я объясню, [как выявить эти медитативные переживания и избежать связанных с ним] ошибок: то, что называю «блаженство», не загрязнено страданием трёх основных видов. Это может быть, например, ощущение, что пребывание в естественном состоянии больше не прервётся. Это и есть медитативное переживания радостного блаженства. Это не то блаженство, которое загрязнено страстным желанием. Это также не похоже на обычные ощущения счастья и восторга или радости от смены внешних обстоятельств. То, что называют «ясность», не загрязнено препятствиями вялости и сонливости. Это интенсивное сияние ригпа, или его беспрепятственное проявление. Это не имеет ничего общего с восприятием, функционирующем в опоре на характеристики объектов, такие как форма, цвет и другие, поскольку такое восприятие обусловлено заблуждением.

То, что называют «немышление», не загрязнено усложнёнными мыслями, то есть сменой одной мысли другой, и свободно от концептуальных заблуждений, которые приписывают феноменам реальное независимое существование. Считается, что, оставаясь без мыслей, уподобляешься пространству. Это не то же самое, что упасть в обморок или потерять сознание. Это не то же самое, что небытие, в какое впадаешь в состоянии сна без сновидений. Это не то же самое, когда подавляешь ощущения и вообще ничего не чувствуешь.

Говоря коротко, эти три вида медитативных переживаний не более чем знаки, указывающие, что ты следуешь по пути. Все они возникают совершенно спонтанно. Однако если не понимаешь этого, если у тебя возникает привязанность к ним, и ты делаешь их целью медитации, то это становится причиной отклонения [от истинного пути и перерождения] в одном из трёх миров сансары.

Также существует четыре ложных пути (связанных с пустотностью):

1. Ложный путь пустотности, воспринимаемой как познаваемый объект;
2. Ложный путь пустотности, принятой в качестве пути;
3. Ложный путь пустотности, используемой в качестве противоядия;
4. Ложный путь запечатывания пустотностью.

Считается, что для каждого из этих четырёх ложных путей можно определить изначальную позицию отклонения и последующую позицию отклонения. Если говорить коротко, то сущностью окончательной пустотности является изначальная чистота. Она свободна от ограничений, собственных составным феноменам, а также от любых концептуальных конструкций. Осознание текущего момента — это необъятная, ничем не ограниченная изначальная чистота. Если не понимаешь этот ключевой аспект, начинаешь воспринимать пустотность как нечто отдельное, пытаешься «присвоить» проявлениям [характеристику] «пустотные». Это называется «ложный путь пустот-

ности, воспринимаемой как познаваемый объект».

Возможно, ты не уверен, что принял в качестве пути именно простой ум, то есть самоосознавание. Возможно, ты не понимаешь, что причина и следствие по своей природе нераздельны, что они присутствуют спонтанно и изначально полностью завершены. В таком случае ты будешь медитировать на пустотности как на пути, лелея надежду, что плод дхармакаи придёт к тебе из какого-то другого места. В таком случае твоя медитация обусловлена концептуальными построениями. Это «ложный путь пустотности, принятой в качестве пути».

Какие бы мысли и эмоции ни возникали в уме, их сущность пустотна изначально. Это всё, что нужно знать! Поэтому нет никакой необходимости разделять тревожащие эмоции и пустотность, [воспринимая их с позиции] двойственности, [то есть] применять пустотность в качестве противоядия, чтобы избавиться от тревожащих эмоций. Когда осознание определяет что-то как «объект, от которого следует избавиться», в этот самый момент объект освобождается сам собой, подобно тому как сама собой развязывается запутавшаяся кольцами змея. Если не понимаешь этот ключевой аспект, то будешь ощущать необходимость медитировать, применяя противоядие «пустотности» к возникающим мыслям или эмоциям, от которых необходимо избавиться. Это «ложный путь пустотности, используемой в качестве противоядия».

Что касается «ложного пути запечатывания пустотностью», то, вне зависимости от того, связана ли практика с усложнениями, в изначальной всеохватывающей сфере, в бескрайнем пространстве Самантабхадри, ясность и пустотность присутствуют спонтанно как великое единство. Если не понимаешь этого, то [обособляешь] и практикующего, и выходящую за пределы обозначений практику очищения цепляния, [и потому они] не сливаются воедино, то есть различающая мудрость и искусный метод остаются порознь. Таким образом, ты не способен поддерживать непрерывный поток «простого осознания» за пределами рационального ума с позиции «наблюдателя», не ограничивающего [это осознание] обозначениями.

Опираясь на выдуманные прежде концептуальные идеи и теории ума, ты размышляешь так: «Нет ничего, на чём можно было бы медитировать, и нет никого, кто медитирует», «Всё есть пустотность», «Всё есть дхармакая», «Причина и следствия в действительности не существуют», «Вот он, ум, а вот они, мысли, но ничего из этого не обнаружить [как что-то реальное]». Это и есть то, что называется «ложное воззрение запечатывания пустотностью». В наши дни множество людей допускают подобную ошибку.

Говоря коротко, когда мы практикуем медитацию, то на пути к уровню, который называется «совершенство во всех аспектах», встречаются скрытые от глаз опасные теснины и обвалы, грозящие ошибками, отклонениями от пути и вступлением на ложные пути.

Если не сумеешь чётко выявлять эти медитативные переживания, то, даже если способен красноречиво о них рассказывать или красиво их описывать, не забывай, что об этом сказано в учениях дзогчен: «Медитативные переживания подобны туману — они рассеются без следа».

Считается, что даже незначительные благоприятные и неблагоприятные обстоятельства могут сыграть злую шутку и с опытными йогинами, если эти обстоятельства собьют их с толку. Поэтому если не сочетаешь свою практику с методами, опирающимися на ключевые аспекты, что позволяет преодолеть препятствия и ускорить прогресс, то в уединённом ретрите, вдали от других людей, будешь лишь изнурять себя аскетизмом, сопутствующим практике концентрации, будешь изо всех сил пытаться поддерживать соответствующие позы для медитации, визуализировать йидама и повторять соответствующую мантру, усердствовать в практике каналов и потоков энергии и подобных методах. Но как тебе достичь просветления и освобождения, если всё, что у тебя есть — это «редкий товар», который удалось заполучить «с таким трудом»?

Как сказано в тексте «Краткая сутра Праджняпарамиты»:

«Ты можешь оставаться на протяжении бесчисленных лет в горных долинах, где живут лишь змеи и нет никого на пятьсот миль вокруг, но бодхисаттва, который не понимает истинного смысла уединения, лишь укрепит так свою гордыню и продолжит существовать в сансаре».

Когда мы понимаем ключевой аспект практики —

тот факт, что всё возникающее следует привносить на путь, — то [как сказано:] «В ретритной пещере тела пребывает йогин-ум, выполняющий практику в уединении, и нет метода действеннее, чем этот».

Таким образом, не мечтай о том, чтобы проводить месяцы и годы в уединённом ретрите, но воспринимай срок своей жизни как меру [времени, проведённого в уединённом ретрите], и устремляйся к тому, чтобы поддерживать непрерывность свободного от усложнений естественного состояния.

Какие бы мысли ни возникали — благие или неблагие, — не ограничивайся применением «временной заплатки» прямого их наблюдения, когда отмечаешь про себя: «Вот возникла мысль». Не стоит также применять противоядие, как это принято в методе лечения прижиганием — «прижигать» противоядием мысли, от которых хотелось бы избавиться. Вместо этого не делай вообще ничего, оставайся невовлечённым, как будто старик, наблюдающий игру детей. Поддерживая день и ночь без отвлечений ум в состоянии, свободном от концептуальных усложнений, достигнешь совершенства в особом видении, которое не обусловлено мышлением. В каком бы ум ни находился состоянии — покоя, движения или наблюдения [покоя или движения], что бы в нём ни возникало — благие мысли или неблагие, — стабильно пребывай в пространстве пустотного осознания, великого совершенства дзогчен, не обусловленного концепциями. Если будешь практиковать подобным образом, то, как сказано

в учениях дзогчен, «твоя реализация будет неизменной, словно пространство».

Считается, что хоть тело йогина и выглядит как тело обычного человека, поскольку его ум пребывает в состоянии осознания дхармакаи, не требующем приложения усилий, то все проявления являются не чем иным, как мандалой гуру. Всё, что возникает, есть всеохватывающая изначальная мудрость, а воспринимаемые объекты предстают как символы и слова текстов. Просветлённый ум [йогина] пребывает в естественном состоянии простоты за пределами усилий, [необходимых для прохождения] путей и бхуми. Такой йогин пребывает в изначально чистом пространстве [единства] сансары и нирваны. И до тех пор [пока все живые существа не достигнут просветления], он спонтанно, без приложения каких-либо усилий осуществляет активности на благо учений Дхармы и всех живых существ. В тот самый момент, когда рушится сосуд нашего физического тела — а похоже это на то, как разбивается обычный сосуд, — пространство снаружи сосуда смешивается с пространством внутри в единое нераздельное пространство.

И тогда [реализованный йогин] достигает совершенного просветления в юном теле сосуда, в изначальной основе внутренней светоносности, свободной от усложнённого мышления. Это окончательное, высшее свершение!

Итак:

Относительные проявления, обусловленные заблуждением, — великая ложь — исчезают в обширном пространстве естественного состояния пробуждённого осознания. И тогда проявление усложнённого мышления, подобное детской игре, исчезает в непрерывном памятовании, свободном от концептуальных посторонений.

И поскольку ум мой не отравлен вялостью и сонливостью, какие обычно возникают, если выпьешь чанга, сваренного из благих мыслей, цепляющихся за высокое воззрение, а также [в нём нет] неблагих мыслей, цепляющихся за неуверенность и сомнения, то я пребываю в расслабленном состоянии обнажённого осознания.

Эти глубокие ваджрные строфы линии передачи просветлённого ума по своей духовной силе во сто крат превосходят чванные речи тех, кто обладает лишь интеллектуальным пониманием, а также избавляют от мучительных метаний в коварном ущелье [между] состоянием пребывания в покое и движением мыслей.

Благодаря благоприятной связи, установленной накоплением [заслуги] и чистым устремлением, а также в силу действенности пути ваджрной йоги, узлы моего центрального канала были распутаны, и тогда я составил эти устные наставления о ключевых аспектах, которые основаны на моём личном опыте.

Когда нарастают рокочущие звуки раскатов летнего грома, коленки малодушных, которые сильны лишь в интеллектуальном понимании,

трясутся от страха. Но мои переживания и реализация в такие моменты лишь рвутся наружу, и потому я не в силах скрыть эти наставления, что родились совершенно спонтанно.

Благодаря этому силой поддерживания естественного потока памятования вся недобродетель, что возникает из-за отклонения в ошибочное ограниченное памятование, спонтанно очищается в пространстве непрерывного [осознавания].

Да реализуют все живые существа Великое совершенство дзогчен!

Этот текст «Рык льва», который [помогает] предотвратить ошибки, отклонения от истинного пути на ложные пути, был составлен в ответ на многочисленные просьбы моего помощника Дампы Лонгдрола Йинг Рига, который наделён такими благими качествами, как вера, щедрость и знание, и без отвлечений выполняет практику медитации светоносного Великого совершенства дзогчен благодаря установленной в прошлом кармической связи с этим учением.

Об этих наставлениях просил и Кусум Йинг Риг, который пребывает в уединении на уровне тела, речи и ума, выполняя строгий ретрит, направив все усилия на практику светоносной ваджрной сущности.

Следуя этим просьбам, я, йогин кусулу, Падма Вангчен Еше Палге Рол Цо (Славное Озеро Радости Могущественной Лotosовой Мудрости),

который полагает, что обладает прямым опытом естественного состояния светоносного Великого совершенства дзогчен, составил этот текст, пребывая в ретрите, в пещере Великого тайного цветка, рядом с Кхандро Цог Кхангом — «Пиршественным залом дакини Аканишты», что в Самье Шимпу. Не показывайте этот текст тем, кто не получил соответствующие наставления, или тем, кто, хоть и получил их, всё равно придерживается ложных взглядов. Ум таких людей испорчен отравленной водой гордыни, и они недостаточно удачливы, чтобы применять ключевые аспекты этого пути. Тем же из вас, кто посвятил себя практике медитации, надлежит изучать этот текст снова и снова! Устную передачу этого текста можно даровать всем, кто обрёл уверенность [в воззрении].

Этот текст вверяю заботе святых защитников традиции ньингтиг.

САМАЙЯ ГЬЯ ГЬЯ ГЬЯ
(скреплено самаей!)