

СВЕТОЧ СЕРДЦА

Целе Нацог Рангдрёл

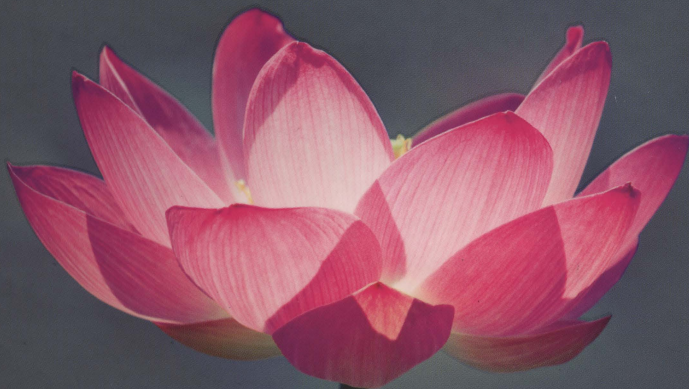


Целе Нацог Рангдрёл

# СВЕТОЧ СЕРДЦА



Светоч Махамудры  
Средоточие смысла



OR



ЦЕЛЕ НАЦОГ РАНГДРЁЛ

# СВЕТОЧ СЕРДЦА



## Светоч Махамудры

Пречистый светильник,  
в полноте и совершенстве освещающий  
смысл Махамудры, сути всех явлений

## Средоточие смысла

Вневременное слияние ключевых положений,  
которое в точности объясняет,  
как практиковать воззрение и медитацию  
определяющего смысла



МОСКВА  
ОРИЕНТАЛИЯ  
2012

УДК 294.3  
ББК 86.35  
Р 22

By arrangement with Rangjung Yeshe Publications  
Berkeley, California  
Публикуется с согласия Рангджунг Йеше Пабликешенс,  
Беркли, Калифорния

Перевод с английского *Кирилл Царьков*

### **Рангдрёл, Целе Нацог**

**Р 22** Светоч сердца: Светоч Махамудры. Средоточие смысла/Пер. с англ. К. Царькова — М. : Ориенталия, 2012. — 176 с.

ISBN 978-5-91994-011-1 (рус.)

ISBN 978-962-7341-60-4 (англ.)

Книга «Светоч сердца» тибетского ученого и мастера медитации Целе Нацога Рангдрёла (1608 –?) включает в себя две отдельные части: «Светоч Махамудры» и «Средоточие смысла». Оба текста посвящены взгляду и медитации традиции Махамудры (Великой печати), которая считается вершиной философии и практики тибетских буддийских школ Кагью и Ньингма (термин «Махамудра» используется в традиции Кагью). Автор раскрывает смысл важнейших понятий системы Махамудры, подробно представляет ступени Пути к совершенству и описывает Плод практики — окончательное постижение подлинной природы ума.

УДК 294.3

ББК 86.35

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-91994-011-1 (рус.)

ISBN 978-962-7341-60-4 (англ.)

© Rangjung Yeshe Publications, 2009

© К. Царьков, перевод, 2011

© ООО «Ориенталия», 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Совет самому себе <i>Целе Нацога Рандрёла</i> .....	7
Введение <i>Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче</i> .....	11
Краткое изложение темы Махамудры. Вводное слово <i>Тулку Ургьена Ринпоче</i> .....	12
<b>Светоч Махамудры</b> .....	17
<i>Пролог</i> .....	18
<i>Раздел первый. Махамудра основы</i> .....	21
Воззрение .....	22
<i>Раздел второй. Махамудра Пути</i> .....	33
Шаматха и випашьяна .....	34
Качества и изъяны .....	42
Переживание и постижение .....	49
Четыре йоги .....	53
Пять путей и десять бхуми .....	65
Совершенствование .....	76
<i>Раздел третий. Махамудра Плода</i> .....	79
Три состояния Будды .....	80
<i>Эпилог</i> .....	87
<b>Средоточие смысла</b> .....	93
Послесловие переводчика английского издания .....	141
Благопожелания .....	143
Глоссарий .....	145

Эта книга посвящается Дхарме Будды и всем существам.  
Говорится, что когда учения Будды процветают,  
все живущие обретают счастье — как в этой жизни,  
так и в бардо, и в последующих жизнях.

*Тулку Ургьен Ринпоче*

## СОВЕТ САМОМУ СЕБЕ

Гуру, владыка Прибежища, склонившись у твоих стоп,  
Сегодня сам себе я даю сей уместный совет.

Ты, лицемерный плут, бесцельно несомый волнами  
этой мрачной эпохи,  
Много воды утекло с тех пор, как ты прошел  
через врата Учения,  
Но и до сих пор твой ум не слился с Дхармой.  
Какое жалкое зрелище — ты без конца барахтаешься  
в потоке мыслей,  
Разве не лучше слить свой ум с Дхармой?

Ты пока молод, но сколько еще проживешь — неизвестно.  
И хотя не знаешь, когда будет отброшено это чудесное тело,  
Ты все равно цепляешься к утехам этой жизни,  
Разве не лучше немедля усердствовать в Дхарме?

Когда будешь умирать, кроме Дхармы, тебе ничто не поможет.  
Но хоть ты и получил Учение, все равно клюешь носом,  
отвлекаясь.

До чего низко притворяться практикующим Дхарму!  
Разве не лучше прямо сейчас стремиться  
к окончательному высшему благу?



В слугах и подчиненных, имуществе, всяческих вещах  
и богатстве  
Ты неспособен распознать демонов отвлечения,  
мешающих практике Дхармы.  
Несмотря на это, ты жаждешь все большей мирской славы  
и различных приобретений.  
Разве не лучше прямо сейчас искренне удалиться  
в отшельничество?

Хоть тебе и довелось встретить нескольких очень  
опытных учителей,  
Ты никогда не служил им с подлинной преданностью.  
Воистину достойны презрения попытки соперничать с ними  
или общаться как со своей ровней,  
Разве не лучше позаботиться о своих самайях?

Не храня в чистоте обеты и самайи  
И не обладая опытом духовного учителя,  
Ты все равно помышляешь о том, чтобы воссесть  
перед добрыми людьми.  
Разве не лучше жить в горах одному?

Не разрешив в целом свои сомнения путем изучения,  
Не достигнув внутренней крепости путем медитации,  
Ты все еще врешь себе, пытаясь учить Дхарме других.  
Разве не лучше практиковаться в самом главном?

Может, тебе и довелось бывать на посвящениях  
и получать указующие наставления,  
Но ты не включил их в свой поток бытия.  
До чего же нелепо жить, отделяя ум от Дхармы.  
Разве не лучше возвращать  
в себе глубинное понимание?

Если ты не достиг результата практики стадии зарождения  
И не обладаешь уверенностью, проистекающей из воззрения  
стадии завершения,  
Прикидываться прибежищем для мертвых и живых —  
величайший обман.  
Разве не лучше прямо сейчас искать Прибежища  
хотя бы для себя?

Не взрастив семени, полученного при посвящении  
созревания,  
И не пропитав ум освобождающими наставлениями,  
Ты, несмотря на это, обманываешь сам себя,  
притворяясь поводырем для других.  
Разве не лучше добиться блага хотя бы для себя?

Вскоре тебе предстоит пройти узкой дорогой бардо,  
И тогда помощь множества последователей тебе  
действительно пригодится,  
Но, несмотря на это, ты продолжаешь обманываться,  
оставаясь в компании людей, чуждых Дхарме.  
Разве не лучше прямо сейчас в уединении практиковать  
медитацию?

Когда окажешься скован бесовскими цепями Ямы,  
Твое богатство тебе ничем не поможет.  
Несмотря на это, ты лжешь себе и продолжаешь скапливать  
имущество и добро.  
Разве не лучше прямо сейчас умерить жажду материального?

На перепутье между сансарой и нирваной  
Неверный выбор будет чреват безмерной скорбью,  
А все мирские усилия пойдут прахом.  
Разве не лучше прямо сейчас обрести надежную цель?

Не разорвав сансарные концепции,  
Не устремившись сердцем к Трем драгоценностям,  
Ты раз за разом будешь неизменно блуждать в сансаре.  
Разве не лучше прямо сейчас сосредоточиться  
на бесценной Дхарме?

Не осознавая, что твоя родина подобна демонической  
темнице,  
И не узнавая подручных Мары в родных и друзьях,  
Ты будешь скован привязанностью, что только приведет тебя  
в нижние миры,  
Разве не лучше прямо сейчас вырвать корень всех видов  
приязни и неприязни?

Если не будешь оставаться подле стоп истинного Учителя,  
Кто закроет для тебя двери низших сфер сансары?  
Разве не стоило бы сейчас искренне искать Прибежища,  
Без остатка отдав имущество, тело и жизнь своему Мастеру?

Если сам не будешь искать Дхарму, чтобы практиковаться  
в ней и применять ее,  
Разве будет Дхарма сама доискиваться тебя?!  
Разве не лучше прямо сейчас приступить к освоению  
глубоких наставлений,  
Полностью посвятив себя этому, не жалея жизни  
и не страшась никаких трудностей?

Один рожденный в Кали-югу бездуховный лентяй  
Произнес как-то раз эти слова доброго совета,  
Чтобы сослужить самому себе хорошую службу.  
Пусть силой их блага все существа быстро достигнут  
пробуждения.

## ВВЕДЕНИЕ

*Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче*

**Г**лубоко сведущий Целе Пема Легдруб был излучением тела великого переводчика Вайрочаны и достиг среди всех мастеров Страны снегов пика учености и свершений. Он был известен также под именем Конгпо Гоцангпа Нацог Рангрёл, и в трех качествах — грамотности, добродетели и благородства — ему не было равных.

Из всего пятитомного собрания его работ именно «Светоч Махамудры», по моему мнению, оказался бы наиболее полезен всем интересующимся Дхармой без исключения. Слова его ясны и просты для понимания, а длинные интеллектуальные пассажи не занимают главенствующей позиции. В этом легком для восприятия тексте содержатся все необходимые ключевые положения и чрезвычайно прямые наставления, проистекающие из следования устным рекомендациям квалифицированного наставника.

Чтобы помочь тем иностранцам, которые сегодня интересуются Дхармой, обрести подлинную уверенность, я, старый Дилго Кхьенце, сподвиг своего ученика Эрика Пему Кюнсанга перевести эту книгу на английский язык. Пусть это поможет всем обрести доверие к этому тексту.

*Написано двадцать пятого числа первого дня  
года Земли-Дракона*

## КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ТЕМЫ МАХАМУДРЫ

*Вводное слово Тулку Ургьена Ринпоче*

**М**ахамудра подразделяется на три формы: Махамудра сутры, Махамудра мантры и Махамудра сути. Махамудра сутры заключается в достижении полного состояния Будды посредством следования пяти путям и десяти бхуми.

Махамудра мантры заключается в переживании четырех видов радости через получение третьего посвящения, что приводит к постижению четырех уровней пустоты. Вот эти четыре типа: радость, высшая радость, не-радость и естественно присущая радость. С их помощью мы способны постичь окончательное воззрение Махамудры. Согласно традиционному объяснению, мы «достигаем подлинной мудрости через мудрость символическую», при этом символическая мудрость здесь соотносится с четырьмя уровнями пустоты, постижение которых осуществляется посредством четырех видов радости, а подлинная истина означает Махамудру естественного состояния. Такой способ раскрытия Махамудры обнаженного, естественного состояния называется Махамудрой мантры.

Махамудра сути описывается в терминах сущности, природы и выражения. Сущность характеризуется невозникновением, природа — беспрепятственностью, а выражение — многообразием различных явлений. Искусный метод

указания на Махамудру сути таков: «Махамудра сути есть твой обнаженный, простой ум, покоящийся в неподдельной естественности».

Несмотря на то что в наставлениях по Махамудре сути и Дзогчену естественного состояния используется различная терминология, в действительности они ничем не отличаются. Ум того, кто следует этим наставлениям, во время смерти сливается с Дхармакайей в момент гибели материального тела. Также существует возможность обрести истинное полное Просветление в сфере Дхармадхату, Акаништхе — сохраняя свое физическое тело.

Состояние Махамудры — это безупречное постижение, которого достигли все ученые и совершенные мастера Индии без единого исключения — Шесть украшений, Двое превосходных и восемьдесят махасиддхов. Тот, кто просто услышит слово «Махамудра», уже, безо всякого сомнения, придет к концу сансарного существования.

Как писал Шераб Озэр, великий мастер-тертон из Трангпо:

Махамудра и Великое совершенство  
Отличаются в словах, но не по смыслу.

В терминах основы, пути и плода основа Махамудры — это невозникающая суть, беспрепятственная природа и выражение, проявленное в великом многообразии. Учение Дзогчен описывает эти три аспекта как сущность, природу и способность.

Путь Махамудры — это обнаженный, простой ум, покоящийся в неподдельной естественности.

Плод Махамудры — это окончательное достижение трона немедитации Дхармакайи. Четыре йоги Махамудры — это однонаправленность, простота, единый вкус и немедитация. Когда мы восходим на трон немедитации Дхармакайи, мы достигли плода.

Однонаправленность, первая йога Махамудры, делится на три уровня: начальный, промежуточный и конечный. По большей части однонаправленность состоит из шаматхи и постепенного продвижения по уровням шаматхи с опорой, затем без опоры, а в конце — шаматхи, усаждающей Татхагат. В ходе этого процесса цепляние ума постепенно ослабевает.

Следующая стадия, простота, по сути, означает отсутствие цепляний. Во время движения по трем этапам — меньшей, средней и высшей простоты — цепляние продолжает терять свою хватку. В то время как однонаправленность — это, по сути, шаматха, в простоте подчеркивается випашьяна.

Единый вкус представляет собой состояние ума, в котором шаматха и випашьяна сливаются воедино. Проявления и ум возникают, будучи проникнуты единым вкусом. Больше не нужно специально ограничивать проявления, утверждая, что они находятся «там», а сознание — «здесь». Двойственная привязанность к подразделению на видимое и ум проходит, и они смешиваются в едином вкусе пространства недвойственности.

Находясь в затворничестве на горе Гампо, владыка Гампопа сказал одному из своих учеников: «Смещение проявлений и ума — это вот так!», и с этими словами он свободно провел рукой сквозь главную балку, поддерживающую потолок комнаты. Верхняя и нижняя часть балки разошлись и перестали касаться друг друга. Смотритель здания перепугался и, думая, что крыша обрушится, поместил в просвет кусок кровельного сланца. Действие Гампопы служит примером достижения высшего уровня единого вкуса, этапа, на котором мир и существа, все двойственные явления сливаются в едином вкусе пространства недвойственности. Двойственные концепции, такие как хорошо и плохо, чистое и нечистое, наслаждение и боль, существование и несуществование, признание

и непризнание объектов, принятие или избегание, надежда и страх, — все перемешивается в едином вкусе на царском престоле Дхармакайи.

На этом этапе еще может сохраняться ощущение удовольствия от наблюдения за разворачивающимся в единой природе и вкусе спектаклем, но на четвертой стадии, немедитации, даже тончайшие представления о наблюдателе и том, что именно он наблюдает, медитирующем и объекте его медитации — растворяются в пространстве, свободном от умопостроений. Таким образом практикующий достигает трона немедитации Дхармакайи. В Дзогчене этот этап называется исчерпанием явлений за пределами концепций. Ни на что медитировать не нужно, не требуется ничего возвращать — это Дхармакайя.

Во время однонаправленности не цепляйтесь.

Во время простоты не впадайте в крайности.

Не привязывайтесь к вкусу единого вкуса.

Немедитация разрушает границы концептуального ума.

Здесь я кратко и емко изложил тему Махамудры.

*Наги Гомпа, Непал, 1988 г.*





# СВЕТОЧ МАХАМУДРЫ

Пречистый светильник,  
в полноте и совершенстве освещающий  
смысл Махамудры, сути всех явлений

## ПРОЛОГ

*Намо Махамудраге*

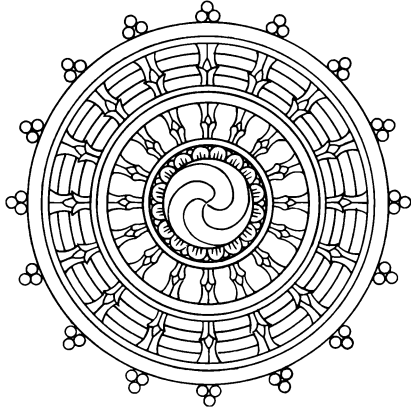
Изначально совершенно чистая природа  
Свободна от любых искусственных признаков.  
Этой наивысшей ясной пробужденности дхарматы  
Я воздаю почет, обязуясь познать ее как она есть.

Хоть в самой сути и нет никакого существования,  
Ее зримая сторона, подобно волшебству, являет себя  
во множестве видимых форм.  
С тем чтобы вы узнали свою собственную природу,  
Я объясню это естественное состояние  
исконной неделимости.

Самая суть смысла всех бесконечных и неисчислимых учений Будд сводится к тому, что сущность мудрости Татхагат — в истинной природе всех существ. Бессчетные и разные поучения Дхармы и все ее Колесницы в действительности преподаются только для того, чтобы эта природа была постигнута. К Дхарме ведет множество врат, и существует столько же типов наставлений по усмирению умов, сколько существует различных склонностей и способностей в умах тех, кто подлежит обучению. Это обусловлено особой чудесной силой энергии всех Будд, проникнутой сочувствием.

Среди всех этих различных учений есть одно — наивысшее, открывающее кратчайший путь и представляющее собой окончательную вершину всех ваджрных колесниц плодотворной Тайной мантры. Знаменитая, подобно солнцу и луне, Махамудра является непревосходнейшим методом, который непосредственно и легко раскрывает естественный лик ума, в котором три кайи присутствуют спонтанно. Этой дорогой шли все величайшие сиддхи и видьядхары. В следующих главах я вкратце объясню необходимые для уяснения ключевые положения ее смысла.

1. Махамудра основы, сущностная природа вещей; смысл воззрения, кратко описанный в терминах запутанности и Освобождения.
2. Махамудра Пути, самосуший естественный поток; способ, согласно которому осуществляется движение по путям и ступеням; подробно объясняемый в терминах шаматхи и випашьяны.
3. Махамудра Плода — то, как существа обретают благо через постижение окончательных и чистых трех кайи состояния Будды; объясняется в форме заключения.



РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ



МАХАМУДРА ОСНОВЫ

## ВОЗЗРЕНИЕ

*Махамудра основы, сущностная природа вещей.  
Смысл воззрения, кратко описываемый в терминах  
запутанности и Освобождения*

**Д**ля определения вашей естественной сути не подходит ни слово сансара, ни слово нирвана. Не ограничиваемая никакими крайностями, свободная от рамок преувеличения или недостаточной оценки, она незапятнанна и чиста от таких обозначений, как приятное или неприятное, бытие или небытие, существование или несуществование, неизбывное или полностью уничтоженное, одно или другое и так далее. Поскольку ее нельзя ограничить некой личностью или идентичностью, ваша сущность способна служить основой проявления любой формы или концепции. Тем не менее, вне зависимости от того, как именно она проявляется, в конечном смысле эта сущность не обладает подлинным существованием.

Таким образом, она — это великая пустота, свободная от ограничений возникновения, пребывания и прекращения; она — необусловленное пространство истины. Изначально это природа, в которой три кайи проявлены спонтанно, и известна она как «Махамудра основы, сущностная природа вещей». Гухьягарбха-тантра учит так:

Эта сущность ума, лишенная основания и корня, —  
Есть основа всех явлений.

Эта сущность не является чем-то, что присутствует в потоке ума одного-единственного человека или одного Будды. Она — действительная основа всего, что проявляется и существует, всей сансары и всей нирваны.

С момента постижения ее природы и узнавания ее истинного состояния вы зоветесь Буддой. Когда вы не осознаете сущность ума, оставаясь относительно нее в заблуждении и переживая запутанность, вы зоветесь обычным существом. Следовательно, она служит основанием блуждания в сансаре и известна как общая основа сансары и нирваны. Сараха, Великий Брахман, говорил так:

Этот единый ум — семя всего.

Из него явствуют сансара и нирвана.

Различные стороны сущности проявляются определенным образом в зависимости от того, была она постигнута или же нет. В любом случае она все равно остается великой изначальной неделимостью Трех состояний Будд — без хорошего или плохого, равно как и без любых недостатков; даже переходящность не оставляет следов на ее сути. Общие Колесницы называют ее «неизменным абсолютом». Также она — изначальная всеосновная природа.

Когда эта природа присутствует в виде нейтральной и неопределенной основы, не будучи ни постигнутой, ни не постигнутой, она называется «всеобщая основа», «алайя» — в силу того, что она образует фундамент как сансары, так и нирваны. Эта всеобщая основа не является нигилистическим «ничто», вакуумом — она есть самопроясняющее знание, разворачивающееся непрерывно. Это знание, называемое «сознание всеобщей основы», уподобляют яркости зеркала.



## Первичное разделение

Далее следует объяснение того, как произошло первичное разделение и как из единой всеобщей основы возникают сансара и нирвана.

Что касается свойства познания, или мудрости, этого самопроясняющего знания, — его сущность пуста, его природа есть осознание, и обе они, неотделимо друг от друга, составляют ядро осознанности. Будучи семенем, или причиной, всех качеств Будды и атрибутов чистых путей, оно также известно как «подлинная всеобщая основа применения», «сущность Сугаты», «Дхармакайя самопознания», «запредельное знание», «Будда собственного ума» и так далее. Все эти наименования, входящие в классификацию присущих нирване признаков, синонимичны. Аспект мудрости является именно тем, что должно быть постигнуто и узнано каждым, кто вступил на Путь.

В силу наличия аспекта неведения в этой нейтральной всеобщей основе вы не знаете собственной сути, и естественное состояние не постигается. Таким образом, вы омрачаете себя. Называемая «базовое неведение» или «великая тьма безначальных времен», поскольку выступает основой возникновения всех мешающих эмоций и запутанных мыслей, она также известна как «всеобщая основа различных склонностей». Следовательно, именно она служит причиной запутанности всех живых существ.

В «Тантре прямого постижения» объясняется так:

Поскольку осознанность не возникла из основы,  
Именно это глупое забытьё  
И есть причина неведения и запутанности.

Неведение сопровождается семью состояниями ума, происходящими из заблуждения, например умеренным цеплянием и забывчивостью. Из этого базового неведения возникает жесткое цепляние за эго и за реальность «себя». Если реально «я», то реально и «не я». Не узнавая в проявлении то, чем оно на самом деле является, — проявлением самого ума, — существо цепляется за него как за внешний объект. Эта запутанность, вызванная неспособностью узнать природу мыслей о реальности воспринимающего и воспринимаемого, называется «концептуальное неведение», или «умственное сознание». Это ошибка восприятия: ум и объект принимаются за нечто отдельное друг от друга; она сопровождается четырьмя десятками состояний ума, происходящими из желания, например привязанностью и цеплянием.

Силой выражения этого умственного сознания возникают и разворачиваются различные склонности и запутанности. В дополнение к этому укрепляющей силой взаимозависимого происхождения — например, всепроникающим ветром кармы и причиной наличия аспекта неведения во всеобщей основе — тело, проявления и ум оформляются полностью. Различные сознания пяти чувственных врат и ощущения и мысли шести наборов сознаний также называются «зависимые».

Пять основных ветров-корней и пять второстепенных ветров-ветвей способствуют возникновению и движению мыслей. В силу привычки к запутанным жестким представлениям вы воспринимаете проявления собственного ума в виде мира и его обитателей. Из этой основы и всех объектов возникает все без исключения. Это и называют «загрязненный ум», именно он движется через пять врат чувственного восприятия, создавая привязанности. Поэтому он также зовется «сознания пяти чувств». Его сопровождают тридцать три состояния ума, происходящие из гнева, например умеренная отчужденность.

Таким образом, всеобщая основа различных устремлений служит корнем, и из нее произрастают восемьдесят присущих состояний ума в качестве ветвей. Так процесс впадения в заблуждение обретает непрерывность. Из-за этого вы вечно блуждаете в сансаре. Так описывается запутанность существ, которые не обрели постижения.

Из-за этой запутанности тенденции всех явлений сансары и нирваны пребывают во всеобщей основе в виде семян. Различные объекты грубого материального мира, а также чистые и нечистые части каналов, ветров и капель внутреннего тела, равно как и различные внешние явления сансары и нирваны, миров и существ — обитателей трех сфер, проявляются вонне взаимозависимым образом. Все это, тем не менее, подобно возникновению предметов во сне: это лишь волшебный танец поверхностных проявлений, не существующих на самом деле. Все сильнее и сильнее привыкая к жесткой идее их постоянства, укрепляя их и цепляясь к ним как к чему-то реальному, вы переживаете различные виды удовольствия, боли и безразличия трех сфер и шести классов существ. Вы бесконечно вращаетесь в причинах и следствиях сансары, подобно водяному колесу. Именно этим отличаются все живые существа.

### **Как сущность сохраняется неизменной**

Несмотря на подобную запутанность и блуждание в сансаре, природа Сугаты, сущность вашего осознания, нисколько от этого не страдает и не преуменьшается. В «Тантре двух разделов» сказано так:

Каждое существо — Будда,  
Но омрачено преходящими завесами.

В окончательном смысле эта исконная природа наглядно предстает в нераздельности Трех состояний Будд. Более того, даже будучи скрыто преходящими завесами запутанных переживаний, это естественное лицо ясно присутствует в трех кайях. Оно точно так же присутствует в них и в момент достижения Плода, когда все омрачения очищены, а двуединое знание доводится до совершенства. По этой причине двойственность неведения и Освобождения — не более чем ярлык, навешенный на обычное состояние несвободы от загрязнений и запутанного мышления. В «Уттара-тантре» заявляется так:

Какой была, такой и будет;  
Эта природа неизменна.

Хотя природе ума присуще спонтанное совершенство — изначально чистая суть — эта временная запутанность, или базовое неведение, которым вы себя омрачили, происходит из вас самих, подобно грязи, покрывающей слиток золота. Существам были переданы различные способы очищения и избавления от этих омрачений. Эта сущность, сама по себе являющаяся самосушей пробужденностью, неизменная в трех временах и лишённая концептуальных построений, составляет аспект действительного знания. Следовательно, все пути могут быть сведены к «искусным средствам и знанию». Таково окончательное постижение Победоносных.

Вам может прийти на ум мысль: «А разве не нелогично, что единая всеобщая основа, описанная здесь, раскололась на сансару и нирвану?». В действительности это можно уподобить лекарственной камфоре, которая способна принести либо благо, либо вред — в зависимости от того, происходит ли недуг больного от жары или от холода. Более того, ядовитое вещество, в обыкновенных условиях смертельное, может стать лекарством, если оно используется с применением

искусных средств, таких как, например, мантра. Схожим образом вы освобождаетесь, когда осознаете и узнаете единую природу всеобщей основы, и находитесь в заблуждении, когда не знаете всеобщей основы и воспринимаете ее как индивидуальное бытие. Всеобщая основа изменяется только под воздействием постижения или отсутствия такового. Благородный Нагарджуна учил так:

Обычным существом зовется тот,  
 Кто опутан паутиной негативных эмоций.  
 Буддой зовется тот,  
 Кто от них освободился.

По этой причине, открываясь всем явлениям при помощи искусных средств Махамудры, передаваемых в устных наставлениях о подлинном сущностном смысле, вы сможете обрести изначально присущую устойчивость в природе Махамудры основы. Вы сможете очистить загрязнения запутанных мыслей в Махамудре Пути или достичь царского престола трех Состояний Будд, Махамудры Плода. Так вам откроется драгоценность двуединого блага. Человек, обладающий кармической предрасположенностью, — достойный сосуд, должен поэтому озаботиться поиском квалифицированного наставника, наделенного нектаром благословения, и следовать за ним, руководствуясь примером Садапраудиты, который следовал за Манибхадрой, или Наропы, который следовал за Тилопой. Несомненно, вам следует привести свое бытие к зрелости, получив сокращенное или развернутое посвящение созревания — главной двери к Пути Ваджраяны. Далее вам стоит проявить усердие в практике каждого из общих и особых предварительных упражнений до проявления некоторых знаков: не поддаваясь при этом попыткам искать для себя комфорта, не предаваясь праздности и не преуменьшая значимость

практики. Этот процесс драгоценен и является начальным этапом следования освобождающим наставлениям.

В частности, испытывая безграничную преданность к своему наставнику, вы должны практиковать без лицемерия. Более того, вам необходимо получить тепло его благословения. Это — нерушимая суть традиции всех достигших свершения видьядхар линии Кагью. В «Тантре великой реки, несущей покой», утверждается так:

Эта вмesteroжденная пробужденность  
 за пределами описаний  
 Узнается только через практику накоплений  
 и очищения завес,  
 А также силой благословения состоявшегося мастера.  
 Знай: если полагаешься на иные средства, —  
 ты заблуждаешься.

Теперь следует основная часть. Вне зависимости от того, какому стилю поучений следует практикующий в согласии с традициями различных линий — узнаванию медитации на основе воззрения или же установлению воззрения на основе медитации, — обязательным ключевым фактором является благословение мастеров линии передачи.

### Воззрение как таковое

В целом у различных Колесниц и философских школ имеются бесчисленные способы принятия воззрения, и у каждого из способов есть достоверная, действующая основа. Поскольку все Колесницы — это бесконечное проявление всеобъемлющей энергии Победоносных, я не стану описывать их такими словами, как «чистый» или «нечистый», «хороший» или «плохой», — я просто рад тому, что все они есть.

В данном контексте воззрение — это сущность ума, спонтанно и изначально присутствующая в великой абсолютной чистоте. Свободная на протяжении трех времен — прошлого, настоящего и будущего — от построений, связанных с возникновением, пребыванием и прекращением, равно как и от концепций прихода и ухода, эта сущность ума чиста от концептуальных признаков и жесткого разделения на сансару, нирвану и Путь. Она не предстает в искаженном виде как существование или несуществование, бытие или небытие, неизбывное постоянство или полное уничтожение, хорошее или плохое, низкое или высокое. Она выходит за пределы опровержений и доказательств, принятия и отвержения, изменения и преобразования любыми из видимых и существующих явлений, составляющих сансару и нирвану.

Истинная природа этого изначально состояния или формы бытия — в абсолютной свободе нераздельности проявлений и пустоты, а также в ясно проявленном единстве пустоты и пробужденности. Она полностью открыта, будучи всеобъемлющей изначально свободой, и находится в совершенном равновесии необусловленного, спонтанного присутствия. Именно в этом состоит стержень воззрения, в естественном состоянии как оно есть, в изначально самосушей, исходной сути всей сансары и всей нирваны. Других отдельных составляющих воззрения нет.

Когда видишь изначально ложность навязчивых двойственных взглядов, понимая это извечное состояние, говорят, что ты «постиг воззрение», «видишь суть ума» или «знаешь природу вещей».

Как описано в «Дохакоше»:

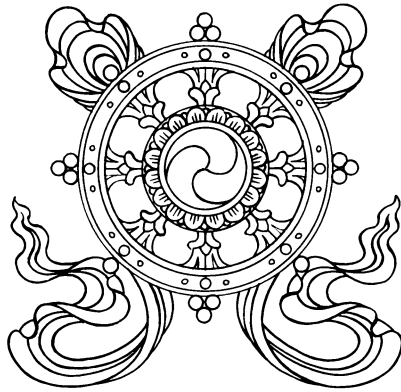
Будучи постигнута, становится всем.

Постичь что-то выше не сможет никто.

В действительности все видимое и существующее, сансара и нирвана, является проявлением трех Состояний Будд. Ваш собственный ум тоже по своей природе — три кайи, и сам по себе не отделен от окончательного пространства истины. Все атрибуты сансары заключены в состоянии характеристик ума. Все атрибуты пути заключены в форме Дхармы. Все атрибуты плода заключены в форме энергии ума.

Невозникающая суть ума сама по себе — Дхармакайя, его не знающая препятствий природа — Самбхогакайя, а его выражение, проявляющееся любым образом, — Нирманакайя. Эти три кайи спонтанно присутствуют в виде неделимого тождества. Узнать и укрепиться в этом естественном состоянии — значит, в совершенстве постичь безошибочное и верное воззрение. Воззрение, отличное от этого, — взгляд или медитация, вмняемые через интеллектуальные построения и допущения либо через сопоставление с контрольными признаками, такими как свобода или несвобода от крайностей, высокий или особый статус, хорошее или плохое и так далее, — никогда не являлось воззрением Махамудры и таким не называлось.





*Раздел второй*



# МАХАМУДРА ПУТИ

## ШАМАТХА И ВИПАШЬЯНА

*Медитация Махамудры Пути. Объяснение шаматхи и випашьяны, ошибок и верных действий, состояния во время и после медитации, неверного понимания, правильного движения по Пути и так далее.*

**Т**ермин «медитация» и способ медитации в контексте каждой из бесчисленных философских школ, как правило, имеют свое значение, но здесь слово «медитация» означает лишь акт ознакомления ума со смыслом естественного состояния, воззрения, согласующегося с приведенным выше описанием. Нельзя медитировать, искусственно выстраивая что-либо в уме, например некий конкретный объект, обладающий цветом и формой. Также не следует медитировать, специально подавляя мышление ума или его восприятие, занимаясь, таким образом, медитацией на искусственно сконструированную пустоту. Медитация означает всего лишь поддержание естественности ума без каких-либо искусственных действий.

В частности, существуют различные типы свойств и способностей ума. Люди больших способностей, «постигающие мгновенно», которые, упражняясь в прошлом, уже обрели свершение, могут освободиться сразу же, узнав свою природу, и их не требуется вести по постепенному пути через шаматху и випашьяну. Тем не менее обычные люди нуждаются в таком последовательном руководстве. Поэтому следует начать с упражнения в шаматхе с признаками, сосредотачивая внимание на палке, камне, образе Йидама или слоге, или же упражняться в практике ветров и капель и так далее. После

обретения уверенности в этих практиках приступите к практике превосходной шаматхи без признаков.

## Шаматха

Как таковая, шаматха преподается в форме следующих техник медитации.

1. Не позволять уму следовать ни за каким внешним или внутренним объектом; ум должен покоиться в свежей сосредоточенности.
2. Избегать зажатости и излишнего контроля трех врат; нужно свободно покоиться в естественности, не требующей усилий.
3. Не позволять сущности мысли отделяться и отличаться от пробужденности — так, будто применяешь противоядие; покоиться в естественной ясности самоосознающего самопознания.

Для обозначения этих трех пунктов используются также и другие названия, такие как «неотвлечение», «немедитация» и «неискусственность».

Трое врат Освобождения, о которых говорят обычные Колесницы, также связаны с этими тремя пунктами: ум, сам по себе удерживающийся от цепляния за происходящее или же за воспоминания о действиях и событиях прошлого, зовется «освобождающие врата без признаков». Ваш нынешний ум, свободный от умозрительных манипуляций и построений или же отрицающих либо утверждающих заявлений вроде: «Сейчас возникает именно это! И вот что я должен сейчас сделать», — и есть сам по себе «освобождающие врата пустоты». Свобода от ожидания того, что должно произойти в будущем, равно как и свобода от вожделений и тоски, —

например, надежды на то, что медитация удастся на славу, или опасения, что она не получится, — является «освобождающими воротами отсутствия желаний». Все это подразумевается, когда говорят, что нужно позволить уму покоиться в естественности — незапятнанной и без измышлений.

Когда в этом состоянии внезапно возникает мысль, будет достаточно, если вы просто живо распознаете свою суть, не следуя за тем, что возникло. Не пытайтесь специально подавить мысль, сосредотачиваться на медитации изнутри или управлять ею с помощью еще какого-либо средства. Любое предпринятое вами подобное действие не является необходимым для поддержания природы ума в ненадуманной безыскусности.

Хотя в других школах можно встретить различные поучения на эту тему, данный контекст подразумевает исключительно узнавание сути всего происходящего; если вы ищете другую технику — это не медитация Махамудры. Как провозгласил Великий Брахман:

Усилие портит практику медитации.

Хоть упражняться и не в чем,

Не отвлекайтесь ни на долю секунды.

В этом, говорю вам, медитация Махамудры.

При сохранении равновесия в природе ума как она есть постепенно проявятся три этапа опыта шаматхи. Какие они? Поначалу ум кажется еще более возбужденным, чем раньше, и полным мыслительной деятельности. Иногда ум ненадолго остается в покое в перерывах между движением мыслей. Не стоит относиться к проявлению мыслительной активности как к изъяну в практике. До настоящего момента ваш ум был постоянно занят мыслями, но вы этого не осознавали. Когда узнается разница между думанием и безмолвием — это

первый опыт шаматхи, уподобляемый водопаду, несущемуся с горного утеса. Поддерживая практику таким образом, вы усмирите основной поток мыслей. Вы обретете мягкость и расслабленность, ваше тело и ум переполнит блаженство, и не захочется заниматься другими делами — будет лишь желание наслаждаться медитацией. За исключением редких случаев мыслительная активность будет отсутствовать. Это промежуточная стадия шаматхи, подобная тихому течению реки.

Позже, после того как вы приложите достаточно усилий к практике без отвлечений, ваше тело окажется проникнуто глубоким блаженством и освободится от любых болезненных ощущений. Ум станет ясным знанием, свободным от мыслей. Не замечая течения дня и ночи, вы сможете оставаться неподвижны ровно столько, сколько будете покоиться в медитации, свободной от влияния каких-либо изъянов. Ясно выраженные мешающие эмоции утихнут, и не будет сильного влечения к таким вещам, как еда или одежда. У вас появятся условия для обретения различных видов сверхзнания и возникнет духовный опыт. Проявлением этих бесчисленных мирских качеств отмечается последний этап шаматхи, подобный недвижимому океану.

Многие практикующие, которые на данном этапе не связаны с опытным наставником и обладают при этом великим усердием, но недостаточным объемом познаний, оказываются очарованы этими, на первый взгляд, благими качествами. Также обыкновенные люди часто принимают таких практикующих за сиддхов, что очень опасно и может привести к несчастью — как доверчивых людей, так и самих практикующих. Поэтому будьте осторожны.

Такое усердие в медитации шаматхи не является основной частью практики Махамудры, но, без сомнений, жизненно необходимо в качестве основы. Гьялва Лоре сказал так:

Тупой шаматхой без ясности

Можно заниматься очень долго, и так и не постичь сути.

Сохраняя остроту и осознанность взгляда,

Продолжай медитировать короткими сессиями.

### **Випашьяна основной части**

Не разрешив до конца сомнения по поводу того, обладает ли природа вашего ума какими-либо конкретными признаками, такими как форма или цвет и так далее, находится ли она где-нибудь и происходит ли откуда-нибудь, прибывает или уходит, возникает или прекращается, существует или не существует, вечна или уничтожается без остатка, есть ли у нее центр и граница, вы не сможете прийти к подлинному воззрению. А если не будет его, вы не сможете знать, как поддерживать естественность и спонтанность медитации. Не зная этого, сколько бы времени вы ни провели в искаженной шаматхе и упорной умозрительной зажатости, вам не удастся выйти за пределы причины и следствия трех сфер сансары. Поэтому требуется устранить неправильное понимание в присутствии опытного наставника.

Кроме того, Тайная мантра, будучи путем благословения, требует от вас усердия в развитии преданности и практике обращения за благословением мастеров линии преемственности. Практикуя так, вы сможете непосредственно испытать состояние осознанности, которое, как было описано выше в контексте воззрения, спонтанно присутствует с самого начала, будучи сущностью Дхармакайи. Вы сможете пережить ее как прямую неконцептуальную пробужденность, свободную от крайностей существования и несуществования, материализма и нигилизма. Несмотря на то что переживается и понимается она как осознающая, познающая, пустая и неделимая, эта пробужденность не может быть проиллюстрирована

на с помощью аналогий и выходит за рамки любых словесных средств выражения. Это состояние бытия — бодрствование в самосущем и естественном знании — в действительности и есть випашьяна.

Прежде всего, следует отметить, что обычные люди никогда не отдалялись от этого естественного знания — даже на мгновение. Тем не менее, поскольку они не открылись ему через устные наставления или с помощью благословения, то до сих пор не смогли его распознать. Далее, это естественное знание есть то, что сохраняется в шаматхе, и то, что созерцает, присутствует ли движение мысли или же поддерживается безмолвие. Оно производит все эти действия. Можно сказать, что это подобно неспособности видеть самого себя. Проекция мыслепотока обычного человека — это не что иное, как сама випашьяна, проявляющаяся в виде концептуального мышления. Более того, переживания шаматхи, а также блаженство, ясность и отсутствие мыслей, тоже есть не что иное, как осознанность випашьяны, проявляющаяся в виде этих переживаний. Но поскольку ваша обнаженная суть, свободная от концепций, не была узнана, эти переживания способствовали лишь поддержанию неподвижности и не стали причиной Просветления.

После того как вы узнаете собственную суть, не останется ни единого состояния — будь то безмолвие или же мыслительная активность, — которое не окажется випашьяной или Махамудрой.

Лорепа пояснял это так:

Когда не цепляешься за навязчивые идеи ума,  
 Все, что проявляется как объекты шести сознаний,  
 Есть самоосвобождающийся личный опыт.  
 Осознаете ли вы эту неделимость,  
 медитирующие?



## Единство шаматхи и випашьяны

Шаматха, как правило, означает пребывание в состоянии блаженства, ясности и отсутствия мыслей, после того как концептуальное мышление естественным образом ослабевает. Випашьяна означает обнаженное и ясное видение сути ума, самопознающей, безобъектной и свободной от искажений преувеличения или недостаточной оценки. В другом случае шаматха означает отсутствие мыслительной активности, а випашьяна — распознавание сущности мыслей. Существует множество других объяснений, но в действительности все, что проявляется или переживается, не выходит за пределы неразделимости шаматхи и випашьяны. И безмолвие, и мыслительная активность — это лишь проявления ума. Умение узнавать свою суть и в состоянии покоя, и во время мышления — вот природа випашьяны как таковой.

Шаматха заключается в отсутствии вовлеченности и цепляния к любому из внешних объектов шести сознаний, в то время как випашьяна — это беспрепятственное проявление восприятия. Таким образом, в рамках восприятия происходит объединение шаматхи и випашьяны.

Отчетливое и ясное распознавание сути мысли в момент ее внезапного возникновения — это шаматха. Прямое освобождение этой мысли в естественном уме, свободном от концепций, — это випашьяна. Таким образом, в рамках концептуального мышления шаматха и випашьяна оказываются едины. Сверх того, умение смотреть в суть мешающей эмоции и не следовать за ней, пусть даже эмоция и проявляется очень остро, — это шаматха. Пустое и обнаженное знание, в котором созерцающая осознанность и наблюдаемая мешающая эмоция не существуют по отдельности, — это випашьяна. Таким образом, и в отношении мешающих эмоций шаматха и випашьяна едины.

## Заключение

Суть вашего собственного ума не существует ни в форме безмолвия, ни в виде мыслительной деятельности; она — не проекция и не растворение, не хорошее и не плохое. Все явления — не более чем беспрепятственное проявление, игра возможностей вашего ума. Так, и шаматха, и випашьяна сами по себе не имеют иного существования, кроме как в нераздельном единстве. Тем не менее, для того чтобы облегчить их понимание, о проявлении шаматхи и випашьяны учат под различными наименованиями и в разных классификациях. Было сказано, что шаматха как таковая не может быть действенной в качестве основной части медитации Махамудры, потому что:

Неподвижность сама по себе —  
это мирской уровень медитации.

Уровни погружения, достигаемые приверженцами крайних небуддийских систем, а также буддийские уровни шравак и пратьекабудд, равно как и самадхи всех божественных сфер, относятся к мирским и обыденным. В силу этого они не могут быть частью подлинного пути четвертого посвящения мантры. В частности, в рамках Махамудры привязанность к переживанию неподвижности неприемлема. Махамудра — это возможность практиковать восприятие всего, что возникает и существует, как Дхармакайи. Если практикующий принимает неподвижность в качестве чего-то хорошего, медитации, и отвергает мысли как нечто плохое и медитацией не являющееся, это не согласуется с тем, что все проявления и все сущее есть Дхармакайя, а все возникающее есть Махамудра. Таким образом, этот подход не позволяет оставлять все явления в неподдельности и неискренности.

## КАЧЕСТВА И ИЗЪЯНЫ

**В** кратце рассмотрев значение шаматхи и випашьяны, сейчас я расскажу кое-что о качествах и изъянах, а также объясню различные виды ошибок.

Объяснение состоит из двух частей: в общем аспекте приводится описание ошибки, связанной с непониманием того, как покоиться в состоянии невозмутимости; в частном аспекте — объяснение того, как устранить изъяны различных прочих ошибок и отклонений от верного Пути.

### Объяснение ошибок

Пребывание ума в безыскусном состоянии считается единственным ключевым фактором постижения всех бесчисленных глубоких и обширных устных наставлений по практике медитации — таких как Махамудра, Дзогчен, Ламдре, Чод, Жидже и так далее. Устные наставления этих систем различаются, поскольку разные люди понимают вещи по-разному. Некоторые практикующие считают, что медитация — это всего-навсего свободное от мыслей состояние ума, в котором всякое грубое и тонкое восприятие шести чувств прекращается. Это называется отходом в притупленное состояние шаматхи. Некоторые считают устойчивой медитацией состояние неопределенной притупленности, в котором отсутствует внимательность ума.

Некоторые полагают, что медитация — это совершенная ясность, обволакивающее блаженство или полная пустота, и цепляются за эти переживания.

Кто-то дробит медитацию на части, считая, что цель медитации — это незаполненное состояние ума в промежутке между уходом одной мысли и возникновением следующей.

Некоторые привязываются к мыслям наподобие: «Природа ума — это Дхармакайя! Она пуста! Ее нельзя схватить!». Думать: «Все лишено истинного существования! Все подобно волшебной иллюзии! Все подобно пространству!» — и считать это состоянием медитации — значит, впасть в крайность интеллектуальных догадок и допущений.

Еще кто-то утверждает, что все мыслимое или возникающее обладает природой медитации. Такие люди впадают в безумие, оказавшись во власти обыденного мышления.

Многие другие считают, что думать — это порок, и пытаются его подавить. Они верят, что успокоение в медитации достигается только после осуществления контроля над процессом мышления, и загоняют себя в неподвижные рамки жесткой внимательности или аскетического состояния ума.

Ум может быть неподвижен, может находиться в смятении из-за мыслей и мешающих эмоций, а может быть безмятежен, переживая блаженство, ясность и отсутствие мыслей. Совсем немногие знают, как верно поддерживать спонтанность исконной естественности непосредственно во всем, что происходит, без необходимости что-либо искусственно создавать, отвергать или изменять. Необходимо проверять свою практику на наличие изъянов, сверяясь с тем, как подлинное постижение излагается в таких текстах, как сутры и тантры определяющего смысла, а также обращаться к собраниям работ, устным наставлениям и практическим руководствам, принадлежащим линии достигших свершения мастеров.

## Устранение конкретных ошибок и погрешностей

Поскольку все отцы-основатели Линии практики уже давали обширные подробные учения на эту тему, я лишь кратко опишу и укажу основные ошибки.

Цепляние за любое из трех переживаний — блаженства, ясности или отсутствия мыслей во время медитации — создает причины для перерождения в трех сферах — желания, формы и бесформенного. Обретя рождение там, по окончании срока вашей жизни вы вновь упадете в нижние миры. Таким образом, этот путь не ведет к обретению состояния Будды.

Развивая тему в подробностях, следует сказать, что существует девять ступеней погруженности — дхьян. Покоиться в равновесии шаматхи, будучи свободным от грубых мыслей, но связанным концепцией медитирующего и объекта медитации, значит, находиться в «самадхи первой ступени». Почему? Потому что именно такой медитацией занимаются все обитатели божественной сферы первой дхьяны. Такая медитация создает причины для перерождения там в качестве бога первого уровня.

Похожим образом вторая дхьяна подразумевает свободу от состояния ума, заполненного концепциями и различениями, но при этом у находящихся на ней сохраняется переживание вкуса самадхи радости и блаженства.

Находиться на третьей дхьяне означает быть свободным от умственного движения и опираться только на дыхание.

Четвертая дхьяна — это свобода от любых видов мыслей, состояние самадхи беспрепятственной ясности, подобной пространству.

Высшие среди всех мирских самадхи, эти состояния выступают основой випашьяны. Однако, если медитировать на них, сохраняя привязанность, они сбивают практикующего с пути

Махамудры, становясь причиной рождения богом в обители соответствующей дхьяны.

Помимо прочего, размышления наподобие «Все явления бесконечны подобно пространству», или «Это сознание, свободное от пристрастности и несуществующее, — безгранично», или «Восприятие, не будучи ни существующим, ни несуществующим, не является действием ума», или «Этот ум есть пустота, которая сама по себе абсолютное ничто» и цепляние к ним приводят в четыре окончательные сферы бесформенного, называемые бесконечное пространство, безграничное сознание, ни присутствие, ни отсутствие и абсолютное ничто.

Самадхи умиротворения шравак — это состояние ума, в котором эти четыре мысли отброшены и в котором вовлеченность во взаимодействие с объектами остановлена; в этом состоянии практикующий пребывает, прекратив движение ветров ума. Хоть такое состояние и называется окончательной шаматхой, в этом контексте оно не является безупречной медитацией, поскольку не дополняется випашьяной.

Каждая из этих девяти дхьян погруженности сопровождается какими-то временными качествами, такими как обретение сверхзнания и чудесных сил. Тем не менее здесь за окончательную цель принимается достижение полного Просветления, поэтому вам не стоит останавливаться на уровне обретения относительных или поверхностных качеств. Поэтому если они возникают естественным образом, но вы к ним привязываетесь и испытываете высокомерие, знайте, что это прямое препятствие к достижению Просветления.

### **Восемь отклонений**

Объяснив ошибки и то, каким образом можно сбиться с Пути, сейчас я расскажу о восьми отклонениях:

1. Не понимая, что сущность ума — это единство проявленного и пустоты, наделенное наивысшим из всех качеств — свободной взаимозависимостью причины и следствия, вы концентрируетесь лишь на аспекте пустоты. Примите во внимание этот изъян, называемый «основное отклонение от сущности пустоты».
2. Схожим образом, начиная медитировать, несмотря на то что у вас может иметься интеллектуальное понимание естественного состояния, вы не переживаете его непосредственно. Или же если оно возникло, но вы забываете о нем, смысл не укоренится в вашем бытии, даже если вы можете объяснить его другим людям. Это называется «временное отклонение от сути».
3. Несмотря на то что все, что вам требуется сейчас, — это Путь как таковой, вы все еще желаете позже достичь какого-то иного результата. Это называется «основное отклонение от Пути».
4. Если вы считаете, что недостаточно лишь поддерживать простую пробужденность своего ума, и жаждете искусственно создаваемой умом великолепной медитации, а затем ищете ее где-то еще, это называется «временное отклонение от Пути».
5. Если при возникновении мешающей эмоции вы не знаете, как принять ее сущность в качестве Пути, и вместо этого медитируете по какой-то другой технике в соответствии с низшими Колесницами, это называется «основное отклонение от противоядия».
6. Не зная, как сделать все возникающее частью Пути например мысли, вы блокируете их или вынуждены разрушать их, прежде чем погрузиться в медитацию. Если это происходит, то имеет место «временное отклонение от противоядия».

7. Если вы не понимаете, что естественное состояние сущности ума — это изначальная пустота и отсутствие какой-либо укорененности в чем-либо, и искусственно создаете мысли наподобие: «Она не обладает собственной природой», «Это пустота», или «Она лишь временно пуста», — это называется «основное отклонение в сторону обобщенной пустоты».
8. Думать: «Раньше я отвлекался, следуя за мыслями, но теперь я медитирую хорошо!», — а затем продолжать подпитывать эту мысль либо же думать, что сохраняешь внимательность, но в действительности не обладать ею и так далее, значит, «временно впадать в обобщения».

### Заключение

Не познав ключевое положение о естественном состоянии и не разрешив сомнения относительно того, каким оно в действительности является, вы рискуете впасть в вышеописанные и многие другие ошибочные состояния, отчасти похожие на медитацию. Занятие неправильной, поддельной медитацией, даже очень продолжительное, не принесет плодов. Некоторые люди, медитируя на шаматху прекращения, создают причины для перерождения во вредоносных формах, например, становятся нагами. Поэтому ошибок в медитации следует избегать.

Более того, некоторые люди принимают за шаматху приглушенное или вялое состояние ума, свободное от мыслей. Они полагают, что випашьяна — это мыслительный анализ. Они верят в то, что жесткая и неподвижная зажатость ума — это внимательность, и ошибочно принимают неопределенное безразличие за естественное состояние. Они принимают ум обывателя, не знакомого с подлинным ликом естественного состояния, за изначальный простой ум, свободный от искусственности. Они полагают, что цепляние к хорошему



самадхи или обусловленному блаженству отсутствия боли — это наивысшее природное блаженство. Не обретя уверенность в безобъектном естественном состоянии, они путают цепляние за проявленные объекты с беспрепятственным самопознанием, свободным от объекта и любых привязок. Им кажется, что тупость, в которой знание подавлено, — это неконцептуальная пробужденность, и так далее.

Говоря кратко, все различные типы ошибок, подобия медитаций, отклонения и схождения с Пути в основе своей вызваны тем, что практикующий в недостаточной степени посвящает себя предварительным упражнениям, таким как накопление заслуг и очищение омрачений. Поэтому загрязнения негативной кармы еще не устранены. Далее, из-за того что вы не напитались целебной силой благословений, ваш ум не излечился и остается неподатливым. Не разрешив свои сомнения в основной части практики, вы попали в равнодушную ловушку теории и оказались поглощены словами. Наконец, не приняв практику искренне всем сердцем, вы стали человеком, для которого Дхарма — не более чем фасад. Такой человек не является ни практикующим, ни мирским человеком и приводит к гибели учение Линии практики. Сейчас, в конце темной эпохи, таких людей много. В Сутре семи колес Кши-тигарбхи утверждается:

Не принимая причину и следствие созревающей кармы,  
 Человек становится небуддистом,  
 сторонником нигилистических взглядов  
 И сразу после смерти обретает рождение в аду Авичи.  
 Он губит других и разрушает себя.

Поэтому следует прикладывать усилия грамотно и не уподобляться такому человеку.

## ПЕРЕЖИВАНИЕ И ПОСТИЖЕНИЕ

**С**осредоточенно стремитесь к пребыванию в беспристрастном состоянии, не становясь жертвой ошибочных или запутанных взглядов и медитаций, не отклоняясь и не сбиваясь с пути. Также примите проистекающее понимание со всей внимательностью, не впадая в запутанную рассеянность, в обыденную отрешенность. Тогда у вас появится определенное переживание и постижение — оно зависит от того, к какому типу личности вы относитесь, каким набором способностей ума вы обладаете.

В целом, из-за того что различные ученые мужи и состоявшиеся мастера использовали в своей работе множество разных систем, возникло также бесчисленное количество разнообразных способов определения переживаний и постижений. Некоторые говорят, что в рамках четырех йог после достижения простоты уже нет четко очерченных периодов медитации и постмедитации. Кто-то подразделяет на медитацию и постмедитацию в контексте каждого опыта и постижения соответственно. Кто-то учит об отдельной медитации и постмедитации на каждом индивидуальном этапе четырех йог. Действительно, методов существует превеликое множество.

Схожим образом разные системы по-разному описывают различия между опытом и постижением. В некоторых из них говорится, что три уровня однонаправленности являются

лишь опытом, а постижения в них нет. В разных поучениях содержится большой объем подробных сведений, например, относительно того, что сущность ума становится видна для практикующего в момент достижения стадии немедитации и так далее.

Поскольку все эти учения — проявления великого сочувствия и предназначены для того, чтобы усмирить бесконечное число предрасположенностей и склонностей, имеющих у людей, при всем уважении стоит все же отметить, что вам не следует принимать какое-то одно-единственное поучение как истину в последней инстанции. Сам я не достиг, не воспринял и не понял всех этих стадий. Поэтому как я могу утверждать, каким именно образом все обстоит и какое именно поучение имеет окончательный смысл, а какое не имеет? Я бы уподобился слепому от рождения человеку, неспособному отличить красивый цвет от резкого и неприятного. Тем не менее, исходя из степени своего понимания, я кратко опишу эти стадии.

### **Медитация и постмедитация**

Условные описания и примеры медитации и периода после медитации приводятся в качестве подспорья для возвращения практических навыков на каждой из двух стадий медитации. Две стадии практики Ваджраяны — это стадия зарождения и стадия завершения. Почему и что это значит? «Медитация» подразумевает сосредоточенность на конкретном предмете практики, когда к этому не примешиваются другие действия. А состояние в период после медитации («постмедитация») означает слияние полученного опыта с другими действиями, например, во время перерывов в практике. Состояние ума в этот промежуток времени называется «проистекающее понимание», а восприятие — «проистекающее восприятие».

Все системы в большинстве случаев используют эти термины. Также в этом контексте можно говорить, что новичок занимается «медитацией» во время формальной практики, а период «постмедитации» совпадает у него с ходьбой, принятием пищи, сном и так далее. Для зрелых практикующих медитация и постмедитация нераздельны; их практика всегда свободна от отвлечения и запутанности, всегда непрерывна.

### Опыт и постижение

Что же касается различий между опытом и постижением, то «опыт» означает любое благородное упражнение высокого или низкого уровня, покауда практика еще не слилась с сущностью ума практикующего: в ней все еще содержится нечто, с чем нужно справиться, и противоядие, помогающее в этом. Или же можно сказать, что опыт подразумевает сохранение концепции разделенности между медитирующим и объектом медитации. «Постижение» означает, что благородная практика и ум нераздельны, но проявляются как суть ума, которая постигается в момент обретения уверенности. Вкратце стоит сказать, что эти два аспекта фигурируют не только в контексте медитации как таковой, но также связаны с большинством практик на Пути — например, Гуру-йогой, практикой сочувствия и Просветленного настроения, стадии зарождения и так далее.

Это иллюстрируется следующим примером. Получив от другого человека приблизительное представление о том, что такое ваджрный трон, вы можете вообразить в своем уме его форму и окружение и затем рассказать о нем другим — это называется «интеллектуальное понимание». Если вы наблюдаете ваджрный трон на расстоянии или же смотрите на чертеж с его геометрическими параметрами, с тем чтобы ваш ум воспринял их приблизительный смысл, — это опыт.

Если вы подходите непосредственно к ваджрному трону, тщательно его изучаете и обретаеете уверенное знание его — это возникновение «постижения».

### Три типа людей

Легко ли будет человеку понять смысл всех этих моментов, зависит от его конкретных умственных способностей. Всех людей можно подразделить на три типа. Те, у кого понимание, опыт и постижение возникают после того, как им покажут всего лишь символ; кто мгновенно обретаеет совершенство в качествах и кому не требуется прилагать усилия и преодолевать трудности, — относятся к «мгновенному» типу. Это великие существа, обретшие постижение за счет практики в прошлом. Другие люди, чей опыт и постижение возрастают и уменьшаются без какой-либо последовательности или не держатся на каком-то определенном уровне, например высоком или низком, относятся к «непоследовательному», или «скачкообразному», типу и обладают средними способностями. Оставшееся большинство, или же обычные люди, способные развиваться поэтапно, проходя разные ступени в зависимости от их усердия, относятся к «постепенному» типу личности. Поскольку последним двум типам подходят последовательные этапы практики, я дам объяснение в соответствии с постепенным путем.

## ЧЕТЫРЕ ЙОГИ

**О**бщие Колесницы учат, что движение к Просветлению — это прохождение десяти бхуми (ступеней Бодхисаттвы) и пяти путей. Здесь, однако, я расскажу о четырех последовательных стадиях йоги, особенно известных среди мастеров линии несравненной Дагпо Кагью. Эти четыре йоги, подразделяемые каждая на низший, средний и высший этапы и образующие в результате 12 стадий, являются главной темой текста «Тантра непостижимой тайны», составленного благородным Даво Шонну. Тантра учит так:

В самадхи Благородного льва  
Твой ум неподвижно сияет в *однаправленности*.  
Изнутри него вызревает самопознающая  
пробужденность,  
И с устойчивым *принятием* ты оставляешь позади  
страдание нижних миров.

Следом, в самадхи Волшебной иллюзии  
Из великой медитации *простоты*  
Возникает непостижимая сила самадхи,  
И, достигая *жара*, ты обретаешь власть  
над перерождением.

К третьему этапу, самадхи Доблестного движения,  
 Множественность обернется *единым вкусом*,  
 проявится постижение десяти бхуми.  
 Ты принесешь благо другим,  
 став сыном Будд трех времен,  
 И дойдя до *вершины*, никогда уже не прервешь  
 своей практики.

В четвертом, Ваджраподобном самадхи,  
 Благодаря усилиям, приложенным  
 к практике *немедитации*,  
 Мудрости твоего знания, откроются сферы Будд.  
 Без усилий и спонтанное в своем присутствии —  
 Таково состояние *высшего признака*.

Эти стадии и их значение также подробно объяснены в Ланкаватара-сутре. Ачарья Шантипа также детально разъяснил их в своем описании пяти очей, всеведения и так далее. Более того, Гуру Ринпоче тоже сжато пояснил их смысл в соответствии с системой Махамудры в традиции Ньингма.

В «Объяснении ключевых моментов» он описывает однонаправленность так:

Когда ум очищается от концепций  
 добродетели и зла,  
 Все неблагие поступки отвергаются сами собой.

Простоту — так:

Постигая суть ума, свободную от построений,  
 Ты оставляешь все навязчивые представления  
 о воспринимающем и воспринимаемом.

Единый вкус — так:

Когда проявления возникают как Дхармакайя,  
Концептуальное мышление отбрасывается само собой.

И немедитацию — так:

Видя, что сансара и нирвана лишены  
собственной природы,  
Ты отбрасываешь все двойственные представления.

Так он учил четырьмя йогам в сочетании с четырьмя устремлениями. Кроме этого, Гуру Ринпоче говорил:

Жар означает видеть природу ума.  
На вершине постигаешь невозникновение  
как Дхармакайю.  
Через принятие выходишь за границы отвержения  
сансары и стремления к нирване.  
Высшим признаком отмечается слияние в уме  
сансары и нирваны.

Это учение объединяет четыре йоги с четырьмя аспектами утверждения на пути соединения, смысл которого соответствует вышеизложенному.

### Четыре йоги

Сейчас я объясню простую схему последовательного Пути, на котором проявляется действительный смысл этих четырех йог, и в дополнение расскажу, как происходит совершенствование на десяти ступенях Бодхисаттв и пяти путях системы Сутры.

Из однонаправленности, простоты, единого вкуса и немедитации первой идет йога однонаправленности.



## Однонаправленность

Когда достойный человек, отсекий привязанность к этой жизни и воспринимающий своего Учителя как живого Будду, получает подлинное благословение и затем покоится в равновесии, он пребывает в состояниях блаженства, ясности и отсутствия мыслей и приобретает уверенность. Сохранять тяготение к мысли «Медитация — это самоосвобождение возникающих мыслей через распознавание» — значит, находиться на начальной стадии однонаправленности. Хотя отцы-основатели Линии практики относили три стадии однонаправленности только к шаматхе, согласно моему пониманию, тут мы всегда имеем дело с разными уровнями развития людей. Например, для того, кто распознал свое природное состояние, шаматха и випашьяна всегда проявляются в единстве. Поэтому необходимо понимать, что здесь шаматха проникнута випашьяной. Проистекающее понимание на этом этапе подчинено жесткой идее твердости, реальности всего происходящего, а во сне вы не особенно сильно отличаетесь от обычного человека. Говоря кратко, поскольку сейчас вы — еще начинающий, у вас будет переживание различных взлетов и падений и поддерживать практику вам будет то легче, то труднее.

Во время промежуточного этапа однонаправленности вы сможете находиться в состоянии медитации столько, сколько захотите. Периодически состояние самадхи будет приходить даже без предварительной медитации. Проистекающее понимание будет становиться все менее жестким, восприятие станет более широким и открытым, и благая практика будет порой являть себя даже во сне. Одним словом, это время, когда медитация становится медитацией как таковой.

Следом идет конечная ступень однонаправленности. И днем, и ночью состояние медитации превращается в непрерывное переживание блаженства, ясности и отсутствия

мыслей. Не подразделяясь более на проистекающий опыт, проистекающее понимание и так далее, ваше самадхи обретает постоянство. Вы свободны от внешних и внутренних ядов и уже не цепляетесь за чувственные удовольствия. В Учении говорится, что вы также обретете определенные виды сверхзнания и чудесных сил. Но до этого момента, однако, вы еще не свободны от переживания привязанности к чему-то превосходному и не избавились от оков концептуального ума и его навязчивых представлений о медитации.

Существует много различий в уровнях способностей тех практикующих, кто приступил к практике этих этапов однонаправленности, равно как и в индивидуальных уровнях их усердия и упорства. Говорится, что вы узрели суть однонаправленности лишь тогда, когда обрели уверенность самоосознавания в состояниях блаженства, ясности и отсутствия мыслей. Схожим образом можно сказать, что вы достигли совершенства в своем упражнении, если этот опыт из эпизодического превратился в постоянный. Возникает ли мысль как медитация или нет — зависит от того, встречаете ли вы все возникающие мысли со всей внимательностью.

Кроме того, появление качеств зависит от того, обрел ли ваш поток ума податливость. Семя Рупакайи будет засеяно в том случае, если в ходе проистекающего понимания проявится безыскусное сочувствие. Разница между постижением относительного и отсутствием такого постижения кроется соответственно в наличии (или отсутствии) уверенности во взаимозависимой связи причины и следствия. Именно таким мером оценки учили отцы-основатели традиции Кагью.

## Простота

Если, дав толчок к возникновению некоторого опыта однонаправленности, вы затем приложите усилия к практике меди-

тации и обратитесь к Учителю, не поддаваясь надменности или цеплянию за нечто превосходное, вы взойдете на уровень простоты. Иными словами, у вас возникнет правильное осознание того, что суть вашего ума свободна от крайностей возникновения, пребывания и прекращения. Во время протекающего понимания вы обретете Освобождение, если примите это состояние со всей внимательностью, обращая его в медитацию. Однако если внимательности недостает, состояние после медитации будет проникнуто навязчивыми представлениями о жесткости и реальности происходящего. Во время сна также неясно, запутаны вы или нет. В любом случае начальная ступень простоты связана с сохранением некоторого цепляния за пустотность, подобно мыслям о том, что «Все феномены явленного существования — не более чем пустота!».

На этапе промежуточной простоты это жесткое представление о пустоте и цепляние за природу мыслей как за нечто реальное уже очищены. Тем не менее еще не полностью устранено цепляние за внешние проявления как за нечто реальное. С протекающим пониманием и во время сна запутанные жесткие идеи и привязанность к твердости мира то присутствуют, то исчезают, и ваша духовная практика также переживает неустойчивость.

Ступень великой простоты наступает с полным отсечением неправильных представлений о сансаре и нирване, внешнем и внутреннем, проявлениях и уме и так далее. Таким образом, вы освобождаетесь от цепляния за «воспринимаемое» и «не воспринимаемое», «пустое» или «не пустое» и далее в том же духе. Медитация в течение дня по большей части непрерывна, а запутанные жесткие представления иногда являют себя во сне. Внимательность, однако, еще не стала непрерывной, поэтому некоторые усилия по ее поддержанию все еще нужны. Вкратце, во время прохождения этапов про-

стоты ввиду того, что вы, в основном, переживаете пустоту и получаете опыт отсутствия цепляния за реальное существование, ваша преданность, чистое восприятие и сочувствие могут пострадать. Поэтому жизненно важно не стать жертвой ситуации, в которой пустота становится врагом и препятствием на Пути.

Узрите ли вы сущность простоты, на данном этапе зависит от того, очистили ли вы омрачение или жесткие представления о пустоте. Достижение совершенства в упражнении на этой стадии соотносится с освобождением от надежд и страхов или отсечением неверных представлений о том, что воспринимается, и о том, что пусто. Обретут ли все возникающие мысли природу медитации, зависит от того, постигли ли вы состояние медитации, в котором познан естественный лик всей мыслительной деятельности — ее пустотность — во время проистекающего переживания и во время сна. Благие качества развиваются, если вы обретае связь с проявленным аспектом знаков свершения — таких как двенадцать раз по сто качеств восприятия истины, подлежащей постижению. Вы овладеваете относительным и засевае семя Рупакайи, если зарождае Просветленный настрой и благое устремление после обретения уверенности в том, как в согласии с законом причины и следствия взаимодействуют проявления и пустота. В Учении говорится, что вышеперечисленные различия необходимо знать.

### **Единый вкус**

После обретения совершенства в постижении простоты вы понимаете, что представления и разграничения, присущие двойственным признакам, таким как сансара и нирвана, проявление и пустота, зарождение и завершение, относительное и абсолютное, — в Махамудре обретают единый вкус.

Если вы способны преобразовать все возможные признаки пути в самоосознание, но сохраняете малейшие жесткие представления об этом переживании либо привязанность к убеждению о самоосознании — вы лишь на начальном этапе единого вкуса.

Очистив навязчивые представления об этом переживании, вы обретаете постижение неотделимости явлений от ума как такового, не привязываясь даже к отдельному существованию объекта, подлежащего постижению, и осознанию, этот объект постигающего. Таким образом, промежуточный этап единого вкуса — это освобождение от двойственности воспринимающего и воспринимаемого.

Мощь проявления множества всех явлений в едином вкусе, уподобляемая распахнутой пробужденности, и постижение одного вкуса, обретающего выражение в разнообразии множества явлений, — это высший этап единого вкуса.

Все отцы-основатели Линии практики учили о том, что на этой ступени происходит подлинное слияние медитации и постмедитации. Иными словами, любое возникающее явление или мысль в своем сущностном аспекте есть изначальная Дхармакайя, или Махамудра. Но в аспекте своего выражения, проявляясь в сознании омраченного существа, они все еще сохраняют такие характеристики, как твердость существования и жесткая разделенность на субъект и объект. В действительности же они освобождаются сами по себе в тот момент, когда вы охватываете их самоосознающей внимательностью, — предшествующим ступеням йоги это качество еще не присуще.

Охватить возникающую мысль внимательностью в данном контексте означает всего лишь позволить всему возникающему или происходящему иметь место — без потребности заметить или распознать некую иную суть. Если такое охватывание происходит, это означает, что сущность единого

вкуса постигнута. Можно судить о том, что упражнение доведено до совершенства, если не сохраняется ни малейшей привязанности к противоядию и единый вкус проявляется во множестве всех возникающих явлений. Если объекты восприятия шести чувств возникают без помех вне пределов не-свободы и освобождения — это значит, что «мысль проявляется как медитация». О возникновении надлежащих качеств можно говорить, если знание мудрости объяло все внешние и внутренние явления и может создавать видения, преобразовывать окружающий мир и вершить чудеса. Власть над относительным определяется тем, постигнут ли единый вкус множественности путем слияния объектов и ума, и включен ли в путь причинно-следственный принцип, которому подчинено все видимое и существующее. Семя Рупакайи засеяно, если сокровищница блага других открыта силой всеобъемлющего непринужденного сочувствия. Существует большое число такого рода утверждений.

### Немедитация

Когда после всего описанного вы обретаете совершенство в практике единого вкуса, двойственные переживания, такие как специальная медитация или ее отсутствие, отвлечение и сосредоточенность, очищаются, и вы обретаете Освобождение в великом изначальном состоянии, в котором любые переживания суть медитация. Начальный уровень немедитации, однако, подразумевает возникновение тончайших иллюзорных представлений и склонностей во время сна, равно как и во время проистекающего опыта.

Промежуточная стадия немедитации имеет место, когда эти иллюзорные представления очищены до основания, после чего непрерывность дня и ночи становится единой великой медитацией, и таким образом обретается постижение

исконной природы. Тем не менее присутствует тонкий аспект сознания в виде самопознания, за которым изначально скрыта пробужденность, — это и есть омрачение двойственным знанием. Поэтому говорится, что несвобода от него есть промежуточная стадия немедитации.

Когда полностью очищено это недостаточное узнавание немышления — тонкое омрачение двойственным знанием, подобным остаточному сознанию всеобщей основы, «свет матери» и «свет сына» сливаются и все от самого основания обретает зрелость во всеохватном просторе пробужденности, едином круге Дхармакайи. Это состояние, высший уровень немедитации также называется совершенным и полным Просветлением, и это — состояние Будды, окончательный плод.

Видеть сущность немедитации означает просто постичь то, что стало очевидным на этапе единого вкуса, следовательно, это зависит от степени очищенности ума, воспринимающего объект медитации или изучения. Совершенство в упражнении достигнуто, если все омрачения неведения, самые тонкие склонности двойственного знания исчерпаны в пробужденном постижении. Мысль возникает как медитация, если все склонности всеобщей основы растворены в состоянии мудрости Дхармадхату. Присущие качества проявлены, если материальное выражается в форме радужного тела или освобождается в нем, ум освобождается в Дхармакайе, а все сферы миров — во всеобъемлющей чистоте. Засеянное ранее семя Рупакайи дало плод, если тело, речь и ум — словно неутомимое колесо-украшение — без усилий приносят благо всем существам во всем пространстве. Очищение всех аспектов относительных явлений в Дхармадхату осуществлено, когда превосходные качества состояния Будды доведены до совершенства.

## Заключение

Повторим кратко суть вышеизложенного. Однонаправленность означает способность оставаться в медитации столько, сколько практикующий пожелает. Пребывать в простоте означает узнать свой естественный лик в простоте обычного ума и постичь, что он лишен основы и корня. Единый вкус — это освобождение жестких представлений о сансаре и нирване с помощью осознанности. Немедитация значит, что все омрачения убеждений и привычных склонностей очищены. Сущность четырех йог именно такова.

В частности, на этапе однонаправленности медитация отличается от постмедитации наличием сосредоточенности. На этапе простоты это различие состоит в присутствии внимательности. После достижения единого вкуса медитация и постмедитация слиты воедино, поэтому здесь разграничений нет.

Кроме того, когда природа мысли проявляется как немышление — это однонаправленность, как пустотность — простота, как единообразие — единый вкус, а когда она вовсе за рамками концептуального ума — это немедитация.

Помимо этого, на этапе однонаправленности запутанность возникает бесконтрольно, а на этапе простоты постигаешь, что у нее нет ни основы, ни корня. На этапе единого вкуса запутанность оборачивается мудростью, а во время немедитации выходит за границы понятий «запутанность» и «незапутанность».

Далее в Учении говорится о том, что наивысшее достижение на этапе однонаправленности — это постижение неразделимости безмолвия и мыслительной деятельности. Совершенство или наивысшее достижение на стадии простоты — это постижение неразделимости запутанности и освобождения. На этапе единого вкуса — это постижение



неразделимости проявлений и ума. Что же касается немедитации, то на этом этапе постигается неразделимость медитации и постмедитации.

Затем в Учении утверждается, что в состоянии однонаправленности ум цепляется за твердость, состояние ума простоты — это медитация и постмедитация, состояние ума единого вкуса — это единство, а немедитация наступает, когда ум постигнут.

Наконец, в состоянии однонаправленности мысли ослабевают, на этапе простоты корень мыслей отсечен, на этапе единого вкуса самосушающая пробужденность восходит изнутри, а немедитация — достижение устойчивости.

Если подытожить, то число типов различий и классификаций воистину безгранично и неисчерпаемо, но самый главный, ключевой момент состоит в следующем. Распознав изначальную суть ума, естественное состояние в точности как оно есть, вы должны заботиться только о том, чтобы поддерживать спонтанность простого ума, естественность, не замутненную искусственными умопостроениями. Дакиня мудрости Нигума сказала так:

Если не понимаешь, что все, что ни появится, —  
 это медитация,  
 Чего надеешься добиться, используя противоядие?  
 Объекты восприятия нельзя отбросить, отвергая их,  
 Но можно спонтанно освободить их,  
 распознав их иллюзорность.

## Пять путей и десять бхуми

**С**егодня большинство людей лишь притворяются, что практикуют Дхарму, но на деле они связаны цепями восьми мирских забот; будучи озабочены только материальным, пытаясь заполучить в свои руки все больше, эти люди не думают ни о чем, кроме пищи, одежды и удовольствий этой жизни. Кто-то одурманивает себя ядом гордости, хвастаясь обширной эрудицией и словесными знаниями, но при этом не способен обрести власть над собственным умом. Кто-то искренне стремится к практике окончательного смысла, но ему недостает настоящего учителя и подлинных устных наставлений. Потому эти люди помещают себя в темницу жесткой аскетической медитации — им неведома практика всепроникающей открытости. Многие неграмотные практикующие доводят себя неправильной практикой до сомнительного удовольствия — болезни *соглунг*.

В нынешние времена горы и доли полнятся так называемыми практикующими, которые не обладают внутренним стержнем и заняты только тем, что продолжают неблагое поведение. Таких людей можно уподобить похлебке, сваренной из легких, — они пусты, как кузнечные меха. Им можно очень подробно рассказывать о качествах четырех йог, но это даст не больше пользы, чем в пустыне рассказ о качествах воды. Особого смысла в этом нет.

Удачливые мужчины и женщины, которым действительно удалось испытать безупречный опыт и обрести постижение, не нуждаются в опоре на внешние слова и буквы, поскольку знание, происходящее из медитации, возникает у них изнутри. Поэтому у них точно нет потребности слушать пространственные объяснения от кого-то вроде меня, это все равно что слушать рассказ о каком-то месте от человека, который там никогда не бывал.

Одаренный и талантливый человек, наделенный упорством, следующий за совершенным наставником и получивший благословение, способный целенаправленно практиковать, при условии возникновения описанных выше переживаний и постижений в соответствии с каждой из четырех йог, автоматически пройдет по последовательным этапам пяти путей и десяти бхуми общих Колесниц от начала и до конца. В сутре «Царь самадхи» говорится:

Если человек придерживается этого наивысшего самадхи  
И исповедует его учение, то куда бы он ни направился,  
Его поведение будет мягким, и он будет  
глубоко умиротворен.

Так он обретет все десять бхуми:

Радостную, Незапятнанную, Освещающую, Сияющую,  
Труднодостижимую, Ясно проявленную,  
Далеко ушедшую,  
Неколебимую, Совершенную мудрость  
и Облако Дхармы.

### Пять путей

Иными словами, на меньшем, среднем и высшем этапах пути накопления вы достигаете четырех видов применения внимательности, четырех верных устремлений и четырех

столпов чудесного действия. Они присутствуют полностью в этом кратком устном наставлении о пути Махамудры, и вот как именно.

Прежде всего идут общие предварительные практики — размышления о страданиях сансары, трудности обретения свобод и благоприятных обстоятельств, непостоянстве жизни и так далее. В этих аспектах полностью содержатся четыре вида применения внимательности: понимание, что тело нечисто, что чувства — это страдание, что мышление непостоянно, а все явления лишены самосущности. Сосредоточение на ключевых моментах этих предварительных практик и обретение опыта или уверенности в них, таким образом, называется прохождением меньшего пути накопления.

Есть также четыре верных устремления: не создавать неблагих качеств, отвергнуть уже возникшие, развивать благие качества и усиливать уже возникшие. Они включены в принятие прибежища, зарождение Просветленного настроения, начитывание стослоговой мантры и подношение мандалы — таким образом, эти упражнения составляют прохождение среднего пути накопления.

Следом за этим Гуру-йога включает четыре столпа чудесного действия. Порождение однонаправленной преданности Гуру является чудесным столпом решительности. Получение четырех посвящений — это столп различения. Обращение к Учителю — это столп усердия. Наконец, слияние ума Гуру и ума практикующего воедино — это столп сосредоточения. Благодаря им происходит движение по большему пути накопления.

Колесница парамит учит, что среди качеств, свойственных прошедшим путь накопления, — способность перемещаться в чистые миры и лично встречаться с Буддами Нирманакайи и тому подобное. В этом контексте благородный наставник являет собой средоточие Трех состояний Будды, а его поле

силы — не что иное, как сфера Состояния излучения. Таким образом, это соответствует смыслу вышеизложенного.

Начальный, промежуточный и конечный этап однонаправленности образуют путь соединения, который включает четыре аспекта решимости\*: видеть суть ума — это жар; обрести уверенность в ней — это вершина; оставаться непоколебимым вне зависимости от обстоятельств — это стойкость; а сосредоточение в однонаправленной практике — это высшее мирское качество пути соединения.

Также в это время вы обретаете определенные качества пяти способностей. Приобретение безграничной уверенности — это качество доверия. Способность без отвлечений наблюдать истинную природу — это качество внимательности. Не поддаваться лени означает обрести качество усердия. Отсутствие отвлечения во время медитации говорит об обретении качества сосредоточения. Постигание определяющего смысла — качество различающего знания. Эти пять способностей, доведенные до совершенства по отдельности или обращенные в силу, также называются пятью силами.

Постигнув, таким образом, три этапа однонаправленности, вы обретаете совершенство на пути соединения и прибываете на этап простоты. Наблюдая истину постижения, прежде скрытую от вашего взора, вы осваиваете путь видения.

Колесница парамит также учит, что на этом этапе возвращаются семь просветленных признаков; в этом контексте данные признаки присутствуют автоматически. Иными словами, пребывание в состоянии истинной природы, Дхарматы, естественном состоянии как оно есть — это просветленный признак самадхи. Независимость от мешающих эмоций —

---

\* Четыре аспекта утверждения (*nges 'byed bzhi*) — жар (*drod*), вершина (*rtse mo*), принятие (*bzod pa*) и высшее мирское качество (*'jig rten chos mchog*). Здесь и далее по тексту приводятся тибетские значения в транслитерации Таррелла Уайли. Здесь и далее — прим. ред.

это просветленный признак полного различения явлений. Поскольку омрачения, устраняемые на пути видения, естественно очищаются просто памятованием об этом самадхи, это — просветленный признак внимательности. Освобождение от лени и отвлечения — это просветленный признак усердия. Поскольку вы переживаете необусловленное блаженство, присутствует просветленный признак радости. Поскольку очищены все объекты, подлежащие устранению, наличествует просветленный признак уступчивости. Поскольку было обретоно постижение равенства сансары и нирваны, действует просветленный признак беспристрастности. Таким образом, семь просветленных признаков доводятся до совершенства.

Далее в Учении говорится, что вы обретаете бесчисленное количество качеств пути видения, а также бессчетное множество дверей самадхи.

Некоторые учителя утверждают, что путь взращивания и первая ступень Бодхисаттвы (бхуми) обретаются в момент достижения совершенства на трех этапах простоты и прихода к единому вкусу. Большинство других мастеров принимают точку зрения о том, что достижение первой ступени совпадает с периодом, имеющим место после того, как практикующий узрит сущность простоты и встанет на путь видения. В силу различий в уровнях индивидуальных способностей жесткие обобщения, разумеется, здесь невозможны. Поэтому не подлежит сомнению, что по этим путям существа двигаются с разной скоростью и разными наборами качеств.

Подлинное постижение пути видения, обретаемое таким образом, называется бхуми\*, поскольку является источником, или основой, всех благих качеств. В «Аватамсака-сутре» говорится так:

---

\* По-тибетски *sa* — ступень, или прочная основа.

Когда достигнуты бхуми, ты свободен от пяти страхов:  
 Исчез страх беды, страх смерти и падения  
 в нижние миры;  
 Растворился страх перед сансарой и любые тревоги.

Именно так качества десяти ступеней Бодхисаттв возрастают все больше и больше.

Период, следующий за их достижением, зовется путем возвращивания. Почему? Здесь вы осваиваетесь в природе пути видения.

В этот момент вы вступаете на Благородный восьмеричный путь. На Пути возвращивания в состоянии медитации вы возвращаете исключительно необусловленное самадхи и в проистекающем опыте — восемь аспектов благородного Пути, которые считаются обусловленными.

Что это за восемь аспектов? Это верное воззрение, мышление, речь, поведение, образ жизни, усилие, внимательность и сосредоточение. Вкратце, будучи не чем иным, как совершенными по природе достижениями, они полностью наделены бесчисленными качествами, в значительной мере превосходящими этапы предыдущего Пути.

### Десять бхуми

Первая из десяти ступеней Бодхисаттв зовется Радостной, поскольку свойственные ей качества вызывают великое наслаждение. Посредством медитации, которая является неконцептуальным и невозникающим состоянием, и постмедитации, имеющей иллюзорную природу, вы двигаетесь по Пути, в основном, практикуя парамиту щедрости, с настроем ума, свободным от опасений и малодушия, — даже если вам придется принести в жертву на благо живых существ свою голову или иные части тела. Так, в общей Колеснице действительно

присутствует обширный набор подробных поучений о десяти парамитах в соединении с десятью бхуми в последовательном порядке. В этом контексте они таковы.

Поскольку на начальном этапе простоты радость самадхи значительно усиливается, вы достигаете первой бхуми, Радостной. Освободившись от загрязнений того, что подлежало устранению на пути взращения, вы достигаете второй ступени Бодхисаттв, Незапятанной. Принося благо существам силой своего постижения, вы достигаете третьей бхуми, Освещающей.

На промежуточном этапе простоты превосходные качества Будды усиливаются, и вы достигаете четвертой ступени, Сияющей. Очистив все омрачения с трудом поддающихся очищению склонностей, вы вступаете на пятую бхуми, Труднодостижимую.

В момент постижения конечной стадии простоты, благодаря непосредственному знанию невозникающей природы сансары и нирваны, вы достигаете шестой ступени, Ясно проявленной. Бхуми до этой стадии считаются равносильными тем, которых достигают шраваки и пратьекабудды.

Вслед за этим двойственные переживания, такие как медитация и период после нее, сансара и нирвана, по большей части освобождаются через собственное единство, и поэтому начало постижения единого вкуса — это седьмая бхуми, Далеко ушедшая.

Неизменно сохраняя правильную внимательность относительно того, что подлежит постижению, вы находитесь на промежуточном этапе единого вкуса, восьмой ступени Бодхисаттв — Неколебимой. Когда очищены все оставшиеся омрачения, за исключением очень тонких, таких как иллюзорная двойственность переживания, вы переходите на высший этап единого вкуса, девятую бхуми Совершенной мудрости. Когда это тонкое двойственное переживание также



естественным образом очищено, все качества путей и ступеней оказываются доведены до совершенства. Тем не менее сохраняется омрачение двойственного знания, привычная склонность к жестким представлениям, чрезвычайно тонкое омрачение, остаток сознания всеобщей основы. В данном контексте это время начального и среднего этапов немедитации, которое в согласии с общей системой зовется десятой бхуми, или Облаком Дхармы. К этому моменту вы обладаете качествами, по статусу равными тем, которыми славятся Великие Бодхисаттвы десяти ступеней.

### Состояние Будды

Омрачение из-за незнания неконцептуальной природы, тонкая склонность к двойственному знанию, теперь тоже растворяется в великом самосущем самоосознавании, сути ваджраподобной пробужденности, и вы навечно освобождаетесь от всех омрачений. Сила природной пробужденности, как она есть, и всего, что есть, равно как и сила знания, сочувствия и энергии, обретают теперь полное совершенство. Внешние и общие Колесницы описывают эту точку как наивысший путь свершения, действительное состояние совершенной буддовости, которое здесь, в контексте системы Махамудры, называется высшей немедитацией.

В соответствии с общим учением Тайной мантры, теперь вы свободны от омрачений кармы, мешающих эмоций и привычных склонностей, и поэтому более нет пути, по которому вам нужно было бы идти, и не осталось ничего, что вам нужно было бы постичь. Но в терминах степени усиления качеств существует также одиннадцатая бхуми, Всепроникающий свет, и двенадцатая, Лотос непривязанности. Постигнув в одно мгновение две этих особенных внутренних ступени, проявив два Состояния формы (Рупакайю) на благо других как знак

постижения Состояния истины (Дхармакайи) для блага самого себя, вы затем непрерывно продолжаете приносить пользу существам во всем пространстве, пока сансара не будет опустошена. Так описывается тринадцатая бхуми Держателя ваджры, состояние Будды как оно есть.

Пока на этих путях и ступенях сохраняется что-то более высокое, к чему следует двигаться, они называются путем обучения. Достижение окончательной точки, после которой уже нет такого места, куда можно было бы стремиться, зовется путем необучения. Таким образом, тринадцатая бхуми Держателя Алмаза — это окончательный плод внутренней Тайной мантры.

### Качества

Какими особенными качествами сопровождается достижение этих ступеней Бодхисаттв? Достигнув первой бхуми, вы сможете одновременно направить сто излучений Нирманакайи в десяти направлениях, лично увидеть сотню Будд и получить от них Учение Дхармы. Вы сможете одновременно проявить сто различных актов щедрости, например, пожертвовать жизнью, телом, царством и женой, ни секунды не сомневаясь. Вы сможете одновременно излучать сто различных лучей света, сияя красным светом и при этом впитывая белый свет, излучать желтый свет, окружив себя синим светом; излучать много, впитывая несколько, и так далее. Вы можете учить, используя одновременно сто дверей Дхармы, каждую в соответствии с индивидуальными склонностями, способностями и предрасположенностями сотни различных учеников. Вы сможете одновременно входить в сотню различных состояний самадхи, таких как Доблестное движение, самадхи Покорения и Благородного льва, которым учил Победоносный в «Праджня-парамите». Вы сможете одновременно проявлять

сто различных чудес — например, летать по небу или перемещаться сквозь землю, беспрепятственно проходить через горы и скалы, не тонуть в воде. Вы также сможете производить огонь из верхней части тела и воду из нижней или наоборот, равно как и создавать видения и преобразовывать мир, например, позволяя чему-то одному проявиться во множестве форм, или заставить одну форму впитать в себя многие. Вы обретете семь раз по сто различных качеств.

Впоследствии, на второй бхуми, вы обретете семь раз по тысяче таких качеств, на третьей ступени — семь раз по десять тысяч, на четвертой — семь раз по сто тысяч, на пятой — семь раз по миллиону, на шестой — семь раз по десять миллионов, на восьмой — семь раз по миллиарду, на девятой — семь раз по десять миллиардов, на десятой — семь раз по сто миллиардов, на одиннадцатой — семь раз по триллиону и на двенадцатой — семь раз по десять триллионов. К моменту постижения тринадцатой бхуми Держателя Алмаза, природы Трех состояний Будды количество превосходных качеств уже не поддается исчислению, становясь безграничным. Эта природа находится вне рамок концептуального мышления, и подвести ее под конкретные числа не под силу никому.

### **Как качества проявляются**

Этот Путь Махамудры, вершина Колесниц, полностью и без какого-либо смешения содержит десять ступеней и пять путей, которым учат общие Колесницы. Суть такова, что тот, кто верно постигнет все четыре йогии, постепенно или ментально доведет до совершенства все качества, присущие этим путям и ступеням. Для некоторых людей, однако, эти качества на поверхностном уровне не видны. В этом — природа скрытого короткого пути Тайной мантры. Большинство птиц и животных после выхода из утробы матери должны

постепенно развивать силу в теле, чтобы стать равными своим матерям. Птица Гаруда, владыка всех пернатых, или лев, царь всех диких зверей, развивают свою силу внутри яйца или утробы, где они не видны никому. После рождения, уже достигнув совершенства, они способны действовать самостоятельно — например, летать по небу вместе с матерью.

Похожим образом знаки постижения не видны внешне, пока практикующий остается в своем материальном теле, но позже, с разрушением телесной оболочки и созревaniem Плода, совершенство всех качеств будет проявлено моментально.

Тем не менее многие люди, сосредоточившись на ключевых положениях Пути искусных средств и мудрости, заметно проявляют знаки Пути, такие как чудеса и сверхзнание, еще находясь в своем теле. Но в действительности некоторые так называемые сиддхи не овладели тождеством пространства и пробужденности, не познали ум за пределами концептуального мышления, не освоили естественное состояние сути вещей и подлинной исконной пробужденности. Они одержимы демоном высокомерия; при появлении отдельных фрагментов знаков успеха в практиках зарождения и завершения, в медитациях на каналы, ветры и капли и так далее — они переполняются восторгом и цепляются за эти знаки как за самое превосходное достижение. Поступая так, они лишь увлекают себя и других в низшие миры. В наше время таких личностей предостаточно, поэтому поостерегитесь, разумные люди!

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**В** кратце описав, таким образом, воззрение и медитацию, пути и ступени, я также кратко разъясню, как практиковать поведение, прикладной аспект совершенствования.

Согласно большинству путей Тайной мантры, среди упоминаемых различных типов поведения выделяют искусное, безыскусное и крайне безыскусное поведение. Также существует тайное поведение, поведение в группе, дисциплина осознанности, полностью победоносное поведение и так далее. Таких категорий множество, но они, по большей части, относятся лишь к процессу совершенствования на стадиях зарождения и завершения. В нашем контексте имеет значение только превосходнейшее поведение, поддержание естественного состояния исконного ума, свободного от концепций.

Прежде всего, даже на этапе предварительных упражнений — когда вы накапливаете заслугу и мудрость, очищаете завесы и получаете благословение — вы должны усердно практиковать превосходнейшее поведение, которое заключается в том, что практикующий сохраняет чистоту, не будучи запятнан ни одной из восьми мирских забот, и не испытывает за себя стыда.

Далее, обретая уверенность в воззрении и медитации основной части практики и достигая ясности в самоосознании, вы должны прилагать усилия к поддержанию пре-

восходнейшего поведения. Здесь оно заключается в том, что, познавая одно, вы обретаете искусность во всем, а зная все, в свою очередь освобождаетесь от одного-единственного. Таков метод «забивания гвоздей» своих многочисленных планов и ожиданий, а также отсечения надменных сомнений в уме.

Наконец, хоть в разных авторитетных текстах и устных наставлениях содержатся обширные поучения о различных типах поведения, служащих средством совершенствования в практике, ключевые моменты здесь следующие: отсекайте без остатка привязанность к мирской жизни и живите одни в горном затворничестве — таково поведение раненого оленя. Освободитесь от страха или волнения перед лицом трудностей — таково поведение льва, резвящегося в горах. Освободитесь от привязанности или цепляния к чувственным удовольствиям — таково поведение ветра в небе. Не опутывайте себя цепями принятия или отвержения восьми мирских забот — таково поведение безумца. Просто и без ограничений поддерживайте естественное течение ума в свободе от пут двойственных представлений — таково поведение копыя, пронзающего пространство.

Придерживаясь этих видов поведения, отсекайте путы омраченного блуждания, отвлечений, надежд и опасений. Если вы хоть на малую толику поддадитесь внутреннему омраченному желанию обрести знаки йогических совершенств, признаки опыта и постижения — вы не добьетесь ничего, только скроете сами от себя свое подлинное, изначальное состояние — естественный лик Дхармакайи. Концентрируйтесь исключительно на пребывании в безыскусной исконной природе — это наиболее благородное, превосходнейшее поведение; это — принесение всего на Путь.

Вне зависимости от того, с какими бы различными временными трудностями вы ни сталкивались — концептуальным мышлением, мешающими эмоциями, страданием, страхом,

болезнью или смертью, — будьте готовы принести их на Путь, сделав их основной частью практики естественной Махамудры, не ожидая и не полагаясь в своих надеждах на какие-либо другие средства или противоядия.

Человек, способный практиковать таким образом, обретет власть над всей сансарой и всей нирваной, явлениями и существованием. Суть в том, что вы будете свободны от любых препятствий, вас омоет великий океан йогических совершенств, рассеется тьма и очистятся два вида омрачений, воссияет солнце знаков свершения, вы обнаружите Будду в собственном уме, и распахнется сокровищница принесения блага другим.

С другой стороны, нельзя не отчаяться, когда видишь практикующих, которые выбрасывают единственную необходимую им драгоценность, которая была вложена им прямо в ладонь, и, подобно детям, собирающим цветы, проводят жизнь в непрерывных бесплодных попытках заняться чем-то лучшим.

*Раздел третий*



**МАХАМУДРА ПЛОДА**



## Три состояния Будды

**К**ратко описав природу основы и Пути, воззрение, медитацию и поведение, в заключение я раскрою третий существенный момент — значение Махамудры Плода, неразделимости Трех или единства Двух состояний Будды.

### Дхармакайя — Состояние истины

Когда одаренный практикующий уже узрел естественный лик Махамудры основы — изначальное состояние — и, сосредоточившись на ключевых моментах практики Махамудры пути, воззрения и медитации, достиг совершенства в своем упражнении, он постигает конечную Махамудру плода, окончательное Состояние истины.

Суть Дхармакайи — самоосознавание и безыскусная первоначальная пробужденность, неизменная и свободная от увеличения и уменьшения, изначально присутствующая в потоке ума каждого живого существа трех сфер бытия. Именно она подлежит постижению посредством практики и освоения глубоких ключевых положений Пути. Кроме этой пробужденности нет ничего другого: никакого нового Будды или невиданной Дхармакайи никогда не будет. Состояние истины обладает следующими характеристиками.

Поскольку оно наделено пробужденным знанием природы вещей как она есть и всех существующих объектов знания, говорится, что ему свойственно двойное знание. Поскольку суть ума полностью чиста изначально, а временные омрачения очищены, говорится, что Состоянию истины также свойственна двойная чистота. Оно свободно от омрачений незнания или невосприимчивости ко всем познаваемым явлениям, и все аспекты благих качеств доведены в нем до совершенства.

Неограниченное выражение Дхармакайи, танец этой пробужденности, порождает два Состояния формы — Состояние радости (Самбхогакайю) и Состояние излучения (Нирманакайю).

### Семь аспектов единства

Эти три Состояния наделены семью аспектами единства. Что это за семь аспектов?

1. Аспект наслаждения обусловлен постоянным и непрерывным использованием колес Дхармы глубокой, обширной и Тайной мантры во имя всех великих Бодхисаттв в обители Акаништхи.
2. Аспект союза обусловлен объединением тела мудрости, обладающего совершенными знаками и отметинами, с супругой его естественного сияния.
3. Аспект великого блаженства связан с извечной природой необусловленного великого блаженства. Эти три аспекта являются особенными атрибутами Самбхогакайи.
4. Аспект абсолютной заполненности сочувствием обусловлен неконцептуальным сочувствием, всеобъемлющим, подобно пространству.
5. Аспект целостности состоит в спонтанном и свободном от концепций проявлении безбрежной энергии, по масштабам тождественной всей сансаре.

6. Аспект непрерывности состоит в непробывании в умиротворенной крайности нирваны. Три этих аспекта являются особыми атрибутами Нирманакайи.
7. Аспект отсутствия самосущности, связанный с тем, что единство пустоты и сочувствия полностью свободно от умопостроений и потому лишено собственной природы, считается особенным атрибутом Дхармакайи. Таким образом, Три состояния оказываются наделены семью аспектами.

### **Восемь качеств мастерства Самбхогакайи — Состояния радости**

Также в Учении говорится о восьми качествах мастерства:

1. Способность обучить любого человека любым требуемым способом — это мастерство тела.
2. Неутомимое колесо Дхармы, обучающее всех нуждающихся при помощи речи, — это мастерство речи.
3. Наличие неконцептуального сочувствия — это мастерство ума.
4. Не знающие препятствий чудесные возможности — это мастерство исполнения чудес.
5. Подлинное Просветление сансары, нирваны и трех времен как единых и имеющих один вкус — это всепронизывающее мастерство.
6. Незапятнанность желанием чувственного удовольствия даже перед лицом богинь, число которых равно числу пылинок на тридцати двух горах Меру, — это мастерство власти над желанием.
7. Осуществление надежд и чаяний существ в соответствии с их пожеланиями, подобно действию исполняющей желания драгоценности, — это мастерство дарения всего необходимого.

8. Непрерывное пребывание в положении Царя Дхармы, властвующего над тремя сферами в Акаништхе, дворце Пространства истины, — это мастерство владения. Обладание восемью совершенными видами мастерства — это свойство Состояния радости.

### **Нирманакайя — Состояние излучения**

Нирманакайя излучается как непостижимое проявление Дхармакайи и Самбхогакайи. Излучаемые, для того чтобы умирять умы существ, эти отражения луны столь же многочисленны, как водные поверхности, на которых они видны. Проявление бесчисленного и бесконечного числа излучений для обучения тех, кто в этом нуждается, любым способом — будь то посредством Нирманакайи создания, воплощения или великого Просветления и так далее — называют неутомимым колесом-украшением тайн тела, речи и ума всех Будд.

### **Причины осуществления Состояний Будд**

Подлинным результатом сосредоточения на сути окончательной пустотности Махамудры здесь и сейчас при движении по пути является осуществление Состояния истины. В качестве дополнительного эффекта, аспекта средств вы осуществите Состояние излучения — только за счет развития Просветленного настроя, благопожеланий и так далее. Причина осуществления Состояния радости — успешная практика глубокой стадии зарождения. Таким образом, благодаря усердной практике, выполняемой постоянно, а не время от времени, и соединению искусных средств и мудрости, великой и окончательной триединой чистоте, вы обретете устойчивость в сути вещей, где Три состояния неразделимы.

Описанные здесь три кайи так же, как и четыре, и пять, перечисляемые во многих других классификациях, суть единое целое, в отношении которого разным качествам и функциям присваиваются разные наименования. Вкратце, все они — не что иное, как сегодняшняя сущность, природа и выражение вашего ума, и в момент обретения плода они получают название Трех состояний Будд.

### Заключение

В этом контексте можно упомянуть, что Колесницы причинности и низшие тантры Мантраяны содержат бесчисленное число комментариев и систем, представляющих определенные точки зрения, равно как и цитат, приводимых с иными целями и неясными намерениями. Например, это рассуждения о том, есть ли у Дхармакайи лицо и руки, доступна ли ее сфера наблюдению, обладает ли Будда мудростью, образованной из его собственного потока бытия, испытывают ли Будды в Состоянии радости и излучения личные переживания и так далее.

Многое из этого становится темой для дебатов, и с учетом всех доказательств и опровержений все это предстает предметом весьма запутанным. Но хотя все эти темы значимы в своем контексте, здесь, в самой сути всех Колесниц, нет необходимости опираться на воззрения низших систем.

Приведенное здесь объяснение по смыслу «не противоречит всем остальным объяснениям, но превосходит их». Что же этот смысл подразумевает? Не испытывай опасений, не цепляйся, не отметай и не пытайся определить любое явление, включенное в сансару или нирвану, как реальное или нереальное, существующее или несуществующее, подлинное или неистинное, возникающее или прекращающееся, вечное или полностью уничтоженное. Тот, кто считает явления не-

существующими, скатывается в крайность нигилизма, а тот, кто считает их существующими, ударяется в крайность материализма. Мысль «они и не существуют, и не не существуют» тоже не выходит за рамки искусственных умопостроений. Поэтому если что-то существует в чужом опыте, то позвольте этому существовать, поскольку беспрепятственное восприятие неисчерпаемо, а закон причины и следствия непреложен. Если что-то в восприятии другого человека не существует, то позвольте ему не существовать, поскольку в сути своей это явление никогда не отделялось от пустоты, природы, которой не присущ никакой вид существования. Если что-то не считается ни существующим, ни несуществующим, то позвольте этому также быть правдой, поскольку в таком случае не происходит падения ни в одну из крайностей, и явление не оказывается зажатым в рамки каких-либо категорий или классификаций.

Все вещи, видимые в качестве внешнего мира и существ, воспринимаются сквозь призму нечистых и запутанных привычных склонностей живых существ и их кармического опыта как материальные и твердые пять элементов. Практикующие, находящиеся на Пути, воспринимают все вещи как непрестанное выражение их собственных умов. Будды и Бодхисаттвы воспринимают все вещи как сферы самопроявленной пробужденности. В конечном итоге все является не более чем волшебной картиной выражения сути ума.

Схожим образом, для нечистых и заблуждающихся существ все внутренние акты восприятия и мысли всех состояний ума по природе — карма, мешающие эмоции и привычные склонности. Для практикующих на Пути акты восприятия — это различные аспекты воззрения и медитации, переживания и постижения. Наконец, для Сугат, Будд Трех состояний, акты восприятия — это мудрое выражение знания и любящей доброты.

Хотя в естественном состоянии основы никаких различий не наберется ни на атом, различия возникают в зависимости от того, охвачена ли эта основа полностью переходящими концептуальными омрачениями (как у всех живых существ), скрыта ли она ими отчасти (как у практикующих на Пути) или же свободна от омрачений (как у Будд).

В силу вышесказанного ключевое положение здесь — это способность расслабиться в состоянии Махамудры, вашего собственного безыскусного ума, естественной природе, которая никогда (изначально) не выходила, не выходит (в настоящем) и никогда не выйдет (в будущем) за пределы сути основы, Пути и Плода, единства двух или неразделимости Трех состояний.

Те же, кто пытается преувеличить или недооценить необусловленную природу своим обусловленным мышлением, кто цепляется за ограничения слов и спорит, отстаивая узколюбые философские точки зрения, — те подобны детям, пытающимся схватить небо. Поэтому покойтесь в великом всеохватном равенстве, просторе безыскусной естественности. Тогда, без сомнений, за пределами понятий о пути и путнике, вы освободитесь в природе, наделенной спонтанным присутствием Плода четырех йог, десяти ступеней Бодхисаттв, пяти путей и Трех состояний Будд.

## Эпилог

Кье хо!

Природа сущности Сугаты, изначально свободная,  
Просветленность спонтанных Трех состояний Будд  
Есть у всех существ, вплоть до мельчайших насекомых.  
Она всегда и всецело присутствует,  
хоть и омрачена неведением.

Дхарма-дверей к Просветлению столько же,  
Сколько людей, нуждающихся в обучении.  
Хотя все эти средства даются для блага существ,  
Те по-прежнему запутаны нечистым личным восприятием  
И выбирают ошибочные, неверные пути,  
уводящие от истины.

Эти пути становятся их оковами.  
Встать на превосходный и совершенный Путь —  
такая же редкость, как найти цветок удумбара.

Сковано жесткими представлениями, хотя выводит  
за рамки крайностей (воззрение),  
Не узнано, как сокровище под хужиной бедняка,  
хоть и всегда присутствует (медитация),  
Оскверняется искусственностью, хотя самопроявлено  
и безусловно (действие).



Что за великая оплошность — не узнать природу вещей  
как она есть!

Власть имущие и богатые одержимы своими накоплениями.  
Раздутые от учености неподатливы и скользки,  
будто натерты жиром.

Неразумные практикующие упорствуют в напряженной  
медитации, будто пытаюсь выжать масло из песка, —  
Кто же тогда одарен Махамудрой естественного состояния?

Увы!

Превосходное Учение Сутры и Тантры,  
подобно паре солнца и луны,  
Сейчас сохранилось лишь отчасти,  
Как багрянец облаков на западе после захода солнца;  
Зачем же пренебрегать свободами и благоприятными  
обстоятельствами

В угоду заботам лишь этой жизни?  
Пребывать в безлюдной горной обители,  
Поддерживая жизнь простейшей пищей,  
Созерцать изначальный естественный лик, высшую,  
окончательную цель —  
Разве не в этом традиция Линии практики?

В наши дни действия, призванные принести Учению пользу,  
вызывают его упадок,  
И усилия прилагаются не для достижения подлинной истины;  
Кому это нужно, кто оценит эти случайные заметки,  
составленные кем-то вроде меня?

Я могу заполнить хоть всю комнату  
исписанными страницами,

Не нужными ни мне, ни другим.  
Неспособные усмирить ум даже одного-единственного  
человека,  
Они — всего лишь бумага, чернила и тяжкий труд  
моих пальцев.

Не умея отказать тем, кто долго и настойчиво просил,  
Лишь из самонадеянности я составил этот текст;  
В нем нет безупречной композиции,  
Да и слова не всегда соотносятся со смыслом.

Я не мастер тонкого владения словом  
И не постиг великий смысл сказанного,  
Как же может это сочинение стать чем-то,  
Кроме посмешища для ученых мужей  
и совершенных йогинов?

Но, несмотря ни на что, эта прекрасная гирлянда  
цветущих белых лотосов,  
Освященная благородным устремлением  
и не затронутая злыми намерениями,  
Может стать усладой для ушей таких же простых людей,  
как я, — пытающихся медитировать.

Силой заслуги от написания этого текста,  
В сочетании со всем обусловленным и необусловленным  
благом сансары, нирваны и Пути,  
Пусть учения Линии практики расцветают  
по всем сторонам света,  
И пусть все существа постигнут плод Махамудры.

Очень долго Цултрим Зангпо, видьядхара из Менгома, упрашивал меня с такими словами: «Пожалуйста, напиши подроб-

ное и обширное руководство, содержащее необходимые наставления по практике совершенствования и сведения о знаках на пути Махамудры определяющего смысла». Поскольку в собрании сочинений отцов-основателей Линии практики уже существует бессчетное количество таких книг, глубоких и обширных, нет нужды писать еще одну.

И все же ко мне с добротой отнеслись многие сочувственные мастера Прибежища, и я получил передачу следующих работ, посвященных глубокому пути Махамудры:

*«Объединяясь с вместерожденным», «Четыре слова», «Ганга-ма», «Без букв», поучения о «Корне символов» и «Сути свершения», «Непостижимая тайна», «Озаряющая мудрость», «Пятичастное», «Исполняющая желания драгоценность», «Шесть звезд ключевых положений», а также огромное количество других поучений и прямых наставлений, пользующихся славой в Новых школах. Из поучений Старой школы мне посчастливилось получить от милосердных учителей следующие: «Махамудра свободного простора», «Круг солнца», «Единовозникшая осознанность», «Растворяя тьму неведения», «Прямое видение изначального», а также многие другие работы из раскрытых сокровищ-терма.*

Хоть я и обладаю передачей всех этих поучений, у меня не хватило бы храбрости или способностей составить подобный труд. Бросаемый из стороны в сторону волнами кармы, мешающих эмоций и отвлечений, я, вне всяких сомнений, не могу претендовать и на толику опыта или постижения смысла этих слов в своем уме.

Тем не менее я искренне молю всех мудрых людей не презреть эти записи, сделанные слепцом в крошечной тьме, — лишь из уважения к просьбе того, кто сподвиг меня на эту работу.

## Эпилог

Силой этой заслуги пусть все существа во всем пространстве, мои бывшие матери, уже в этой жизни обретут высшее состояние превосходного Просветления.

Да пребудет благо!

Да пребудет благо!

Да пребудет благо!



# СРЕДОТОЧИЕ СМЫСЛА

ВНЕВРЕМЕННОЕ СЛИЯНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ПОЛОЖЕНИЙ,  
КОТОРОЕ В ТОЧНОСТИ ОБЪЯСНЯЕТ,  
КАК ПРАКТИКОВАТЬ ВОЗЗРЕНИЕ И МЕДИТАЦИЮ  
ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО СМЫСЛА

## СРЕДОТОЧИЕ СМЫСЛА

Свасти Праджнябхья!

Перед пробужденным умом, полностью чистым  
с безначальных времен,  
Неизмышленным, коренным, совозникающим  
Состоянием истины,  
Природой всех неисчислимых явлений,  
Я склоняюсь, постигая спонтанно пребывающего гуру  
естественной осознанности.

Сущность Сугаты присутствует в природе всех существ,  
Но из-за вместерожденного неведения,  
Они сами себя омрачают и тонут в океане сансары.  
Чтобы быстро освободить их, сейчас я объясню сокровенный,  
глубокий Путь.

Страшась адских страданий нижних миров,  
Без привязанности к ошибочным путям или  
к умиротворению шравак и пратьекабудд,  
Желая обрести совершенное состояние Будды  
за одну жизнь,  
Мудрые и удачливые,  
приступите к этой практике!

Сколь замечательно устремление того человека,  
Что попросил меня:

«Пожалуйста, разъясни ключевые положения  
Сущностной практики — воззрения и медитации Махамудры,  
Дзогчена и Великого срединного пути!».  
Предлагаю ему этот скромный ответ.

Единственная мотивация, с которой Победоносные  
трех времен  
Осуществляют каждый поворот Колеса Дхармы,  
Состоит в том, чтобы утвердить живых существ  
в состоянии Будды.

Но поскольку склад ума и обстоятельства существ,  
подлежащих обучению, различны,  
Поучения тоже отличаются друг от друга.  
Но все они — проявление энергии Победоносных,  
И потому нет ни хороших, ни плохих поучений.

Тем не менее, служа опорой на Пути, Путем как таковым  
Или же непосредственно связывая вас с Плодом,  
Поучения, известные как малые, средние и великие  
Колесницы,  
Схожи в том, что, применяя их на практике,  
вы достигаете Просветления.

Особый короткий путь Великой колесницы  
В значительной мере превосходит остальные.  
Но даже его превосходит путь Мантры,  
Еще более возвышенный, уникальный и удивительный.

Основа, Путь и Плод —  
Хоть в учениях и говорится об этих трех,



Сансара и нирвана все равно нераздельны  
в открытом пространстве трех Будда-состояний,  
А основа и Плод всегда сохраняют единый вкус.

Хотя основа свободна от заблуждения,  
Для того чтобы устранить неведение,  
Не позволяющее моментально это осознать,  
Нам были переданы бессчетные практики движения по Пути.  
Их суть двуедина и состоит из воззрения и медитации;  
Но прежде всего важно лишь распознать точный  
смысл воззрения.

Существует много типов воззрения,  
Таких как взгляды обычных несведущих людей  
И крайние взгляды философских систем,  
не дающих верного понимания.  
Поскольку к Просветлению они не ведут,  
Я не стану здесь описывать их подробно.  
Если вам хочется узнать их тонкости,  
То обратитесь к множеству [сутр и] тантр Старой  
и Новой школ,  
А также ко всем великим трактатам.

Что же касается воззрения шравак  
и пратьекабудд Хинаяны,  
Шраваки постигли отсутствие реально существующей  
личности,  
Но не отсутствие реально существующих вещей,  
Поэтому они цепляются за твердость воспринимаемых  
объектов.

Благодаря пониманию пустоты пратьекабудды постигли,  
что предметной сущности нет в воспринимаемом,

Но не смогли постичь отсутствия предметной сущности  
в воспринимающем.

И поэтому они заблуждаются.

Практика медитации как шравак, так и пратьекабудд —  
Упражняться в сосредоточении и безмятежности  
прекращения.

Хоть они и осуществляют пять парамит,  
Их поведение не проникнуто випашьяной,  
парамитой различающей мудрости,  
Поэтому говорится, что они ошибаются.

Учение Махаяны о Бодхисаттвах  
Включает в себя школы Только ума и Срединности.  
Школа Только ума подразделяется на две —  
Подлинного образа и Ложного образа,  
И их воззрение состоит в утверждении,  
что сансара и нирвана суть ум.

Последователи Срединного пути сватантрики  
Принимают в качестве воззрения единство двух истин,  
В то время как последователи  
Срединного пути прасангики  
Учат, что воззрение свободно от утверждений.

Все они, однако, посредством различающей мудрости  
упражняются  
В принятии медитации как самоосознающего,  
естественного знания,  
Нераздельного единства познания и пустоты.

Их поведение состоит в обретении свершения посредством  
десяти парамит

И приложении усилий ради двуединого блага  
для себя и других.

Плод [достигаемый только лишь]

через три неисчислимые эпохи,

Считается достижением непревзойденного Просветления.

Последователи внешней Мантры, например Крийя и Йога,  
Удерживают воззрение чистоты за пределами  
четырех ограничений.

Их медитация — это практика фазы развития,  
соединенной с фазой завершения,

А их поведение — блюсти чистоту и почитать Йидама.

Говорится, что при условии сохранения самой

В течение семи или шестнадцати жизней

Они достигают пяти Состояний Будды.

Последователи Ануттары, Внутренней тайной мантры,  
Считают, что воззрение — это опыт пустоты,  
а мир и существа священны.

Их медитация — это соединение страсти с освобождением  
в единстве развития и завершения.

Вратами к ней служит благородный Путь

четырех посвящений.

Благодаря практике верного поведения —  
абсолютно чистых действий,

Которые сами по себе суть

непостижимые искусные средства

Методов общего и особого союза и освобождения,

Практикующие на этом пути достигают в течение

лишь одной жизни

Наивысшего и общего Плода,

принося благо себе и другим.

\*\*\*

Эти индивидуальные этапы воззрения и медитации  
На всех уровнях Колесниц  
Можно исследовать по бесчисленному количеству сутр,  
тантр и трактатов.  
Так какой будет смысл, если кто-то вроде меня станет  
их здесь объяснять?

Я и в целом человек необразованный  
И, в частности, не учился и не размышлял над текстами,  
Посвященными темам Срединности, логики  
и «Праджня-парамиты».  
Если я буду настаивать только на своем,  
не будучи знаком с их конкретными взглядами,  
Это вызовет лишь презрение ученых мужей.  
Поэтому из искреннего уважения к непостижимому  
пространству истины  
Я промолчу.

\*\*\*

Средоточие смысла, которое будет здесь объяснено  
И которому учат в равной степени все ученые сиддхи  
Старой и Новой школ,  
Состоит в том, что разница между Мантрой  
и философской Колесницей  
Лежит не в воззрении, но в практике  
Ключевых положений искусных методов.  
Есть те, кто утверждает, что существуют серьезные отличия,  
Но этот старый простак смог обнаружить,  
Что ключевое, определяющее значение  
В том, что, хотя природа воззрения одна и та же,  
Любые отличия сводятся к созданию  
или отсутствию концептуального подхода

Либо к наличию или отсутствию личного мнения и цепляния.  
 Хотя определяющие характеристики не существуют  
 сами по себе,  
 Попытки интеллектуального определения  
 Посредством анализа и осмысления,  
 А также различные утверждения о том,  
 что что-то пусто или не пусто,  
 Обладает или не обладает ограничениями,  
 Никогда не относились к воззрению  
 Махамудры и Дзогчена.  
 И полагать, что «Оно лишено пределов!»  
 или «Это пустота!» —  
 Значит, лишь отклоняться от верного взгляда.  
 Вместо того чтобы придерживаться искусственных  
 умственных предположений,  
 Постигните свою неописуемую и нерожденную  
 изначальную природу,  
 Распознав в самоосознающей пробужденности  
 Основополагающее состояние того, что есть.

\*\*\*

В *Восьми тысячах благородных строф* (Будда) говорит:

Субхути, раз это так, сие запредельное знание остается  
 полностью непостижимым действием и, таким обра-  
 зом, не может являться полем действия обыденной мыс-  
 ли. Почему? Потому что оно не связано с признаками  
 (двойственного) ума и событиями в уме.

Так он учил. Тилопа затем упоминает следующее:

Кье хо! Эта самосознающая пробужденность  
 Лежит за пределами слов и вне досягаемости мысли

Майтрипа сказал так:

Все явления лишены собственной независимой сути.  
Концептуальный подход, определяющий их как пустые,  
Растворяется сам в себе.  
Освободиться от умопостроений и не держать  
    в уме ничего —  
Таков Путь всех Будд.

Жанг Ринпоче, владыка существ, молвил так:

Если вы хотите постичь воззрение, природу вещей,  
Не наблюдайте воззрение, отбросьте акт наблюдения.  
Освободившись от умственных схем наблюдения  
    и не наблюдения,  
Отказаться от действия — значит, достичь  
    окончательного воззрения.

Качё Лутренг сказал:

Это ограничено! А это свободно от ограничений! —  
    и так далее.  
Воззрение, в котором допускаются столь серьезные  
    заявления,  
Приведет вас к тому, что вы окажетесь опутаны ложью.  
В обычном воззрении простоты того, что есть, —  
Вы не видите «чего-то», но оно все же видимо.

Он продолжает так:

Две истины ученых мужей  
Могут быть насквозь логичны и обоснованы цитатами,  
Но все они бьют мимо ключевого положения.

Разделение надвое оскверняет недвойственность  
И льет воду на вечную концептуальную мельницу,  
которая принимает и отвергает.

Существует бессчетное множество таких цитат.

\*\*\*

В великих Колесницах традиции Майтрейи и Манджушри,  
Раскрывших смысл поучений второго и третьего поворота  
Колеса Дхармы,  
А также в философских системах, известных  
под названиями Срединный путь и Только ум,  
Основанных их последователями Асангой, Нагарджуной  
и так далее, —  
Разве могут быть какие-либо изъяны!

Хоть и нет ни малейшего несоответствия  
Между ними и смыслом Махамудры и Дзогчена,  
В поздние времена жило множество людей,  
чья претензия на ученость  
Испортила Срединность и Только ум, загрязнив  
их личными изобретениями.

Их бесчисленные аргументы, призванные доказать  
или опровергнуть некую максиму,  
Вне зависимости от того, насколько возвышенным  
может быть понимание  
Такой искусственной точки зрения,  
Не приведут к постижению самосушей пробужденности  
в простоте того, как есть,  
Не говоря уже о Просветлении.  
Но, несмотря на это, ни в малейшей мере не ослабив  
мешающие эмоции,

Они раздуваются от интеллектуальных амбиций и гордятся  
широтой своих познаний.

Используя Дхарму для создания причин перерождения  
в низших мирах,

Они навлекают на себя большую беду.

Сараха, Великий Брахман, сказал так:

Устные наставления Учителя на вкус, как нектар.  
Если не выпьешь его залпом,  
Умрешь от жажды в пустыне бесчисленных текстов  
и смыслов.

По этой причине чрезвычайно важно  
Не следовать взглядам, доказуемым только на словах,  
и не цепляться за них,  
Но самому приступить к практике верного воззрения  
и медитации,  
Передаваемой в линии преемственности  
глубочайшего смысла.

Вы можете задуматься, не является ли предварительная  
часть медитации,  
Задействующая различные способы поиска ума,  
Формой концептуального анализа.  
Это не так, поскольку ее источник, ее пребывание  
и исчезновение  
Постигаются знанием, проистекающим  
из медитации,  
С благословения Учителя и за счет невозмутимой  
собранности вашего собственного ума.  
И ее цели не достичь лишь интеллектуальными  
перестановками.



Сухая концептуальная теория,  
Со своими бесконечными рассуждениями  
и списками противоречий,  
Ни в коем случае не может приравняться  
к видению природы ума.

\*\*\*

Сейчас вы можете подумать: «В чем же состоит  
действительное воззрение о видении собственной  
природы — в согласии с традициями этих глубоких  
путей?»

Срединный путь, единство двух истин за пределами  
ограничений,  
Махамудра, всеосновная пробужденность неизмышленного  
естественного состояния,  
И Великое совершенство, подлинный Самантабхадра  
изначальной чистоты —  
Все они сходятся в одном-единственном  
тождественном смысле.

Этот ум, которым обладает каждое существо,  
В своей сути — изначальная пустота, не из чего не созданная.  
По своей природе он — беспрепятственное переживание,  
осознающее и знающее.

Их единство, недоступное пониманию интеллекта,  
Вне таких признаков, как присутствие или отсутствие,  
существование или несуществование, постоянство  
или ничто.

Спонтанно присутствующая с самого начала,  
но никем не созданная,  
Эта самосушая и самопроявленная естественная  
осознанность, ваше основополагающее состояние

Имеет различные названия:

Колесница Праджня-парамиты зовет  
ее врожденной истиной.

Колесница Мантры называет ее естественной  
светоносностью.

Присутствуя во всех живущих, она носит название  
«сущность Сугаты».

В контексте пути ей даются названия, связанные  
с воззрением, медитацией и так далее.

И в момент обретения плода она называется Дхармакайей  
и состоянием Будды.

Все эти различные названия и классификации

Определяют не что иное, как этот простой ум прямо сейчас.

Не оскверненный заблуждением, он называется изначальной  
чистотой.

Будучи запутан и загрязнен омрачениями, он зовется  
всеобщей основой.

В тот момент, когда вы распознаете ложность заблуждений,  
он называется воззрением.

Поддержание этого узнавания без отвлечений называется  
медитацией.

Сохранение незагрязненного состояния во время  
повседневных дел называется поведением.

Когда привычные склонности и заблуждение очищены —  
это Плод.

Таким образом, этот единственный ум  
сам по себе

Получает бесчисленные наименования и становится частью  
различных классификаций

В зависимости от разных состояний основы,  
Пути и Плода.

Красноречивые, подобные океану, слова Будд  
Все произносятся ради одной-единственной цели —  
постижения этой природы.

Но люди, тем не менее, продолжают запутывать  
и сбивать себя с толку

Всеми этими названиями и словами.

Не разделяя знание, осознание и пустоту,  
Этот ум свободен от двойственного деления  
на видящего и видимое.

Увидеть это — значит, постичь естественное состояние  
воззрения.

Если ты одарен ясной памятью, обширной эрудицией  
И блестящими способностями к анализу,  
Но игнорируешь значимость благословения подлинной  
передачи, элемента преданности,

Не совершенствуешься в накоплениях и не очищаешь  
омрачения,

Ты не сможешь постичь эту природу.

Для этого требуется достойный человек с правильным  
кармическим потенциалом.

Сиддх Луипа сказал об этом так:

Не следует считать явления сансары и нирваны  
Конкретными, абстрактными, и тем и другим,  
и ни тем, ни другим.

То, на что трудно указать незрелому человеку,

Проистекает из следования учителю,

И когда через него вы сможете открыться этому,

Вы увидите ту самую незримую природу.

В ваджрных песнях Тилопы вы найдете следующие строки:

Эта внутренняя изначальная пробужденность  
Сохраняется в сердце каждого из существ.  
И все же ее не довести до совершенства, если на нее  
не укажет Мастер.

Несравненный Гампопа продолжает:

Не подвластная обывателю,  
Неизвестная человеку великой учености,  
Она открывается лишь преданному ученику,  
Зависит от пути благословений  
И поддерживается словами Учителя.

Гьялва Дрикунгпа сказал:

Тайная мантра — это путь благословений.  
Если вы не получите благословение Учителя,  
Все понятое вами окажется умопостроением.  
А в Учении говорится, что мысль поверхностна и обладает  
свойством омрачения.  
Поэтому служите Учителю  
И призывайте его без усталости.

Таким образом, путь к безошибочному постижению воззрения, природы основополагающего состояния, зависит от преданности и благословения.

\*\*\*

Узрев, таким образом, природу воззрения,  
Как следует практиковать?

В низших Колесницах  
Вас учат утверждать воззрение пустотности  
Путем анализа с применением различающего знания.  
Затем вы практикуете, соединяя пустоту и сочувствие,  
Старательно собираете накопления и очищаете завесы ума.

Вся Тайная мантра, и внешняя, и внутренняя,  
Учит упражняться в единстве  
Стадии развития в йоге Йидама  
И стадии завершения с признаками и без,  
В состоянии, скрепляемом воззрением.

Воистину замечательно,  
Что Будды, гениальные в использовании искусных средств,  
Учили всем этим различным классификациям,  
Дабы оказать влияние на учеников со всевозможными  
склонностями.

Однако в этом контексте практика Махамудры и Дзогчена,  
Самой вершины всех Колесниц,  
Совсем не совпадает со всеми этими поучениями,  
Поскольку их медитация и воззрение остаются отделенными  
друг от друга.

Здесь воззрение и медитация не разделены,  
Но являются просто-напросто единым целым:  
Это воззрение означает видеть подлинное состояние,  
Не создавая его, но позволяя ему возобновляться в его  
естественном течении.

В соответствии с разными способностями людей,  
Для наиболее одаренных единство шаматхи и випашьяны  
Проясняется с самого начала.

Нет необходимости создавать состояние медитации,  
А затем добиваться чего-либо после медитации.  
Во всеобъемлющем просторе вашей подлинной природы  
Постижение и Освобождение одновременны.

Для людей со средними и низшими способностями совет  
такой:

Проявите знаки свершения, выполняя предварительные  
практики,

А затем старательно утверждайтесь в воззрении.

Когда сможете с легкостью наблюдать природу ума,

Поддерживайте качество неподвижности.

Глубоко расслабляя тело, речь и ум,

Не следуйте за мыслями о прошлом или будущем,

Но позвольте вашей пробужденности смотреть прямо  
в самое себя.

Не препятствуйте и не потакайте

Шести чувственным впечатлениям от видимых форм, звуков,  
запахов и так далее.

Любому возникающему переживанию

Открывайтесь с ясным и свежим умом,

Сохраняя равновесие между собранностью  
и расслабленностью.

Когда вы излишне сосредоточены, вы искусственно  
производите некие состояния.

Когда слишком расслаблены, вы теряетесь  
в подводных течениях мыслей.

Просто не отвлекаться —

Уже значит достичь превосходной шаматхи,

А в Учении говорится, что она — основа всей практики  
медитации.

В наши дни некоторые люди, практикующие шаматху,  
 Считают наивысшим состоянием немышления,  
 В котором закрыты шесть дверей чувственного восприятия.  
 Это называется безмятежностью прекращения.  
 Она считается изъясном, отклонением от подлинной  
 медитации,  
 И может привести только к перерождению в сфере  
 без форм  
 Либо в теле нага или животного.  
 Так или иначе, она никогда не приносит Освобождения.

Именно это имел в виду великий Сакьяпа, когда говорил так:

Учение гласит, что дураки, упражняющиеся в Махамудре,  
 В основном создают причины перерождения животным.  
 Реже они обретают перерождение в сферах бесформенного  
 Или оказываются в состоянии шравак,  
 называемом «прекращение».

В любом случае во всех сутрах и тантрах подчеркивается,  
 что Просветления никогда не достичь, если упрямо упраж-  
 няться в немышлении, подавляя мыслительную деятельность.  
 В *Лалитавистаре* об этом говорится так:

Ступив на путь, ведущий к подлинному Просветлению,  
 Шакьямуни, Татхагата,  
 Зародил намерение достичь состояния Будды  
 постижением пустоты.  
 Сидя на берегу Неранджаны, он оставался в неподвижном  
 самадхи.  
 Над ним, заполняя собой небосвод, как если бы тот был  
 кунжутным стручком,  
 Возник Победоносный по имени Неизменное Небо.

Щелкнув пальцами перед сыном Победоносных,  
 он заговорил нараспев:  
 «Эта медитация несовершенна.  
 В ней тебе не достичь окончательной цели.  
 Открой наивысшую пробужденность,  
 подобную небесному простору!»

Далее говорится:

Услышав эти слова, он покинул неподвижное самадхи.

Таким образом, существуют весьма подробные поучения на эту тему. Также есть история о том, как Ньянг Бен Тинг-дзин Зангпо как-то раз получил наставление по медитации от китайского учителя Хэшана. Практикуя прилежно, он испытал множество видений, включая обусловленные виды сверхзнания. Впечатленный качеством своей медитации, он встретил великого пандита Вималамитру и сказал ему: «Силой своего самадхи я могу много дней сохранять погруженность, совершенно не думая о еде и питье». Вималамитра с неудовольствием заметил: «Из-за этого ты переродишься нагом. Это бесполезно!». После этого Ньянг Бен стал следовать великому пандиту, попросил у него учение Великого совершенства и, практикуя его, обрел Тело света.

Когда Мастер Гампопа рассказал Миларепе о том, какие превосходные переживания самадхи случились у него, когда он медитировал по наставлениям школы Кадам, Миларепа рассмеялся и сказал: «Из песка масла не выжмешь. Практикуй то наставление, которое я тебе дам».

Существует множество подобных историй, и становится очевидным, что следует выполнять лишь превосходную шаматху, избегая всех более низких ее видов, то есть шаматхи прекращения.



Поэтому не препятствуйте никаким переживаниям,  
 В частности, шести чувственным впечатлениям,  
 И избегайте излишней сосредоточенности и чрезмерной  
 расслабленности.

Если приложите усилия к практике  
 превосходной шахматки,

Покоясь свободно в невозмутимой естественности,  
 Вы испытаете переживания движения, достижения,  
 Ознакомления, устойчивости и совершенства.

Чрезвычайно важно —

Сколько бы поверхностных, обусловленных качеств  
 у вас ни возникло,

Таких как блаженство, ясность и отсутствие мыслей,  
 Сверхзнание, видения, чудесные силы  
 и так далее, —

Не испытывайте тщеславия,  
 Не любуйтесь ими и не гордитесь,  
 не привязывайтесь к ним.

Увы, я встречал много практикующих,  
 Плененных такими переживаниями, видениями  
 и знаками на Пути.

Сугата Пхагмо Друпа говорил так:

Не переживая ясной пробужденности, свободной  
 от жесткости,

Практикующий цепляется за медитативные состояния  
 блаженства и ясности.

Медитировать с жесткими представлениями  
 в уме бесполезно.

Разве это не ведет к перерождению  
 бесформенным богом?

Также он сказал:

Человек большой силы и способностей  
Оказывается в роли платного исполнителя бесчисленных  
    ритуалов.  
Практикующий [привязанный к] ясным снам,  
Рискует попасть в рабство к злым духам.

Миларепа сказал так:

Поскольку даже злые духи и небуддисты  
Обладают такими обычными и преходящими качествами,  
Без постижения недвойственности  
Разве их может быть достаточно, чтобы считаться  
    сиддхом?

Следовательно, нет изъяна хуже, чем злой дух цепляния за эго.

Поэтому, когда обретете достаточный опыт в практике  
    безупречной шаматхи,  
Вы укрепите основу для упражнения в медитации.  
Будет ли основная часть медитации проникнута изначальной  
    пробужденностью випашьяны,  
Зависит исключительно от того, получили ли вы  
    благословение и указующие наставления.

В остальном же даже мысли обывателей  
В действительности суть випашьяна, проявленная  
    в виде концептуального мышления.  
Даже то, что поддерживает состояние медитации шаматхи,  
Есть не что иное, как випашьяна.  
То, что видит, замечает или чувствует,  
Есть ли движение или же все неподвижно,

Имеет место отвлечение или нет, —  
 Это все та же осознающая пробужденность випашьяны.  
 Выше этой випашьяны нет никакой другой,  
 Которую нужно было бы постигать отдельно.  
 Поэтому изначально  
 Превосходная шаматха и випашьяна  
 Присутствуют спонтанно и одновременно.

Поэтому важно понимать, что шаматха прекращения, достигаемая подавлением ощущений, неэффективна в силу того, что она блокирует проявление випашьяны. Качества постижения окончательного плода, все уникальные атрибуты состояния Будды, 37 качеств Просветления и так далее — все это является благом двуединого превосходного знания, и все эти свойства проистекают исключительно из випашьяны. Следовательно, какую бы устойчивость вы ни обрели в шаматхе, блокирующей випашьяну, Освобождения вы не достигнете. Это одновременно и причина, и ключевое положение.

В каком бы состоянии ум ни находился,  
 Неподвижен или движется,  
 В своей сути он — неопределимая свежесть  
 Вне цвета, формы и признаков.  
 Его беспрепятственное знание  
 неустанно бодрствует.

Любая возникшая мысль — хорошая или плохая —  
 Есть полная открытость, не сотканная из чего-либо  
 конкретного.  
 Все впечатления шести органов чувств  
 Совершенно нереальны, не привязаны  
 к существованию.

Не погружаясь в тупую безучастность,  
 Ум всегда сияет, осознающий и пробужденный.  
 Узнать естественное лицо  
     этого простого ума,  
 Не оскверненного переменчивыми настроениями  
     блаженства, ясности и пустоты,  
 Значит, постичь випашьяну, ясное видение.  
 Безусловно, это — самое сердце Махамудры,  
     Срединного пути, умиротворения и отсечения.  
 Поэтому распознайте только лишь его!

Это именно то, что во всех философских Колесницах называется «випашьяна, которая различает и полностью постигает явления в точности как они есть». Тем не менее она редко становится частью личного опыта, оставаясь для большинства лишь названием или теорией.

В контексте, который подчеркивает значимость «Пути средств» в рамках Колесницы Тайной мантры, она известна как «природная пробужденность блаженства, неотделимого от пустоты» — или под любым похожим названием. В контексте «пути Освобождения» — Махамудры, Дзогчена, умиротворения, отсечения и так далее — этот тип випашьяны называется «випашьяна, знающая ум как он есть».

После полного ее постижения, на этапе немедитации в системе Махамудры или «кульминации осознанности» в Дзогчене, она называется «випашьяной, постигающей изначальную природу в точности как она есть».

Поймите, что все эти три типа випашьяны включены в простое узнавание естественного лика вашего простого ума прямо сейчас.

Теперь я описал как недостатки и качества шаматхи, так и природу випашьяны. Также я показал, что превосходная шаматха и випашьяна неотделимы друг от друга, и объяснил,

как поддерживать это единство. Вне всяких сомнений, именно так описывается основная часть медитации.

Тем не менее в соответствии с общим подходом к Учению сейчас я еще раз вкратце расскажу, как осуществлять повседневную практику.

Когда достигаешь устойчивости в шаматхе  
Или хотя бы обретаешь некоторую степень уверенности,  
Как вести ежедневную практику?

Различные подходы всевозможных учебных пособий  
Учат искать «медитацию через воззрение» либо  
«воззрение через медитацию».

Здесь намерение и цель одни и те же.

Все эти системы очерчивают последовательность  
или порядок

«Умственного поиска» и практики шаматхи.

Можно следовать любой из них:

Все они идентичны в том, что касается медитации  
и постмедитации.

Руководство по воззрению Срединного пути

Учит, что состояние медитации — это исключительно  
упражнение в пустоте,

А в постмедитации вы возвращаете любящую доброту  
и сочувствие, подобные волшебной иллюзии.

В этой системе состояние медитации называется дхьяной,  
подобной пространству,

А состояние постмедитации — волшебным самадхи.

Об этом великий Гампопа сказал так:

«Последователи Колесницы парамит упражняются  
в медитации, после того как поймут, с помощью текстов  
и логики, что зависимое происхождение и другие

истины переживаются, но лишены самобытия. Так они создают пустоту на основе глубокой заинтересованности. Такова система медитации Срединного пути — следовательно, в ней присутствует двойственность понятий о «медитирующем» и «объекте медитации». Так воззрение не постичь. Эта система помогает преодолеть жесткую привязанность к конкретному и потому может очистить бессчетное число омрачений, но к Просветлению она не ведет».

Он продолжает:

«Другие ненадолго погружаются в медитацию на полное отсутствие мыслей, а затем тренируются в восприятии состояния после медитации как сна и волшебной иллюзии. В системе Гуру Миларепы вы учитесь переживать пять ядов и каждую мысль как недвойственную пробужденность. Когда этот навык укоренится, вы практикуете не что иное, как состояние медитации, не ограниченное медитационными сессиями и не прерываемое паузами».

Об этом он учил весьма подробно.

\*\*\*

Во всех системах Махамудры у начинающих йогоинов  
Основная часть сессии посвящена медитации  
как таковой,

А в постмедитации они сохраняют внимательность  
Во всем, чем занимаются в перерывах.

И говорится, что, как только они обретают определенную  
степень ознакомления,

Все становится чистым состоянием медитации.

Системы Дзогчена, по большей части  
Предназначенные для людей, постигающих мгновенно,  
Сводят все в точку между знанием и неведением,  
Не слишком разделяя на медитацию и постмедитацию.  
Как бы то ни было, в практике важнее всего  
Не стараться что-либо создать, не концентрироваться  
На состоянии сиюминутного обнаженного ума,  
Но узнавать свою природу в любом переживании —  
каким бы оно ни было.

То, что позволяет сохранять такое состояние, называется  
«внимательность».

Хотя шаматха прежде всего учит неподвижности,  
Здесь вы включаете в практику все —  
и покой, и мысли.

Проявляются ли ваши мысли как «злые» —  
Например, как пять ядовитых эмоций, боль или болезнь,  
Или же как «добрые» —  
Преданность, сочувствие, отречение и чистое восприятие,  
Что бы вы ни переживали, осознайте, что все это —  
Лишь свободная игра вашего собственного ума.

Не отвергая с гневом и не принимая с привязанностью,  
Свободно покойтесь в изначальном состоянии  
единого вкуса.

Отпустите все в своем естестве, не пытайтесь цепляться  
Даже за мотивацию «Я медитирую!».  
Не мешая самому себе никакими амбициями,  
Не надеясь на успех в медитации и не опасаясь неудачи,  
Пребывать в ненатужной естественности, свободной  
от умопостроений —  
Таково состояние медитации во всех системах  
определяющего смысла.

Цепляться за твердую реальность,  
 Когда ходишь, сидишь, лежишь, ешь или разговариваешь, —  
 Значит, поддерживать заблуждение и жесткие  
 представления.

Но когда вы более не отделяетесь от практики  
 в любых повседневных делах  
 И просто, не отвлекаясь, узнаете свою природу —  
 Это и есть медитация, хоть и называется  
 «постмедитация».

Если вы не знаете, как поддерживать естественное состояние  
 изначальной природы,

Вы можете сохранять правильную позу и взгляд,  
 но это еще не медитация.

Говоря кратко, когда вы охватываете все переживаемое  
 ощущением пробужденности,

Любое ваше действие есть практика медитации.

Когда нет — даже если устойчив ваш умственный покой —  
 Это не более чем зажатое состояние безразличия.

Поэтому просто сохраняйте осознанность обычного ума.

В *Сутре чистого намерения* можно найти такие строки:

Манджушри спросил: «Каково переживание самадхи  
 у медитирующего монаха?»

[Будда] ответил: «Так дым перестает струиться  
 из трубы, когда огонь в очаге потушен. Как только ме-  
 дитирующий поймет и увидит, что ум пуст, он получит  
 непосредственное переживание того, что наблюдаемые  
 формы — лишь пустая видимость, звуки — это пустое  
 эхо, запахи — пустое ощущение, вкусы — пустое чувст-  
 во, а осязаемое — пустое прикосновение. Так, небо про-  
 ясняется, когда его ничто не заслоняет, вода становится



прозрачной, когда ее не взбалтывают, а ум успокаивается, когда не силится что-либо создать».

Он продолжил:

«Монах, знающий природу ума,  
Продолжает медитацию, чем бы он ни занимался.  
Он остается в изначальной природе».

Если вы способны применять эти наставления, вам не трудно будет поддерживать непрерывное состояние медитации.

Кроме того, не нужно подавлять движение мыслей, шесть чувственных впечатлений и так далее. Вот что говорится в текстах Дзогчена:

Когда цепляющиеся мысли  
Не вторгаются в ясное восприятие  
пяти органов чувств,  
Это само по себе уже ум Будды.

Можно найти и такую цитату:

Удовольствия и болезненные состояния,  
переживаемые во сне,  
Обретают равную природу в момент пробуждения.  
Точно так же состояния мышления и немышления  
Равны в своей природе в минуту осознанности.

В *Аро, линии устной передачи Дзогчена*, можно найти такое поучение:

Когда ум создает проекции,  
Они возникают, но не причиняют вреда  
его подлинной основе,

Подобно облакам в небе.  
 Точно так же и мысли  
 Не способны омрачить пробужденный ум,  
 И их не нужно исправлять.

В *Золотой гирлянде Рулу* упоминается следующее:

Йогин, который это сознает,  
 Оставляет ум в безыскусной свежести  
 Потому не блокируйте чувственное восприятие,  
 Пусть оно спокойно пребывает  
     в естественном состоянии.  
 Видимые формы, звуки, запахи, вкусы и осязаемые  
     предметы —  
 Что бы вы ни переживали,  
 Просто расположитесь в этом свободно,  
 Не пытайтесь отталкивать или удерживать,  
 Оставайтесь в невозмутимости, осознавая.

Существует бесчисленное множество таких цитат. Поскольку все 640000 тантр Великого совершенства единодушно учат, что именно это и есть самое важное, зачем мне приводить еще цитаты? Также все тексты Махамудры не содержат ничего, кроме того же основополагающего смысла. Поэтому прославленный Шаварипа сказал так:

Если обратиться напрямую к его истокам,  
     ум подобен небу.  
 Он — не какая-то «вещь», подлежащая возвращению,  
     поэтому не нужно мысленно создавать его.  
 Как пространство не может наблюдать пространство,  
 Пустота не может вообразить пустоту.

Также он пел:

Таким образом, в любое мгновение трех времен  
Просто поддерживать это безбрежное природное  
состояние недеятельного ума,  
Значит, выполнять «медитацию».  
Не управляй дыханием, не пытайся привязать мысли.  
Как дитя, оставь ум в его естественном состоянии.

Когда возникают мысли, смотри прямо в них.  
Не думай, что волна отличается от воды.  
В Махамудре недеятельного ума  
Нет ни единой пылинки, которую можно было бы создать  
медитацией.  
Потому, медитируя, ничего не производи.  
Высшая медитация — в том, чтобы никогда не отступить  
от природы немедитации.

Великий Наропа сказал так:

Когда смотришь, смотри в свой собственный ум.  
Этот ум не из чего не сделан.  
Он неопишем, не сравним ни с какими объектами.  
Значит, он не сотворен, как небо.

Мастер Марпа пел так:

Каким бы ни виделось воспринимаемое,  
Если природа его не постигнута, это лишь омраченное  
восприятие,  
Связанное цеплянием за внешние объекты.  
Пробужденные видят его как волшебную иллюзию,  
Поэтому воспринимаемые объекты становятся  
помощниками.

В окончательном смысле никакого восприятия никогда  
не было;  
Оно полностью освобождено в невозникающей  
Дхармакайе.

Изнутри это сознание подвижных мыслей,  
При отсутствии постижения является неведением,  
Основой кармы и мешающих эмоций.  
Когда природа его узнана, оно — самоосознающая  
пробужденность,  
В которой обретают совершенство все благие качества.  
В окончательном смысле, поскольку все явления подходят  
к исчерпанию,  
Учение гласит, что изначальная пробужденность  
на самом деле не существует.

Победоносный Гоцангпа говорил так:

Смотри прямо в свой собственный ум.  
Когда смотришь — он незрим и неконкретен.  
Расслабленно покойся в этом отсутствии.  
Оставайся свободным и легким, без жестких  
представлений.

Когда в очередной раз мысль придет в движение,  
Непосредственно распознай ее природу  
И расслабленно покойся именно в этом.  
Несомненно, мысль растворится сама в себе.

Сиддх Оргъенпа пел так:

Во время переживания обычного ума,  
Когда практикуешь без отвлечения, как непрерывно  
текущая река,

Расслабленно отпусти свой ум.  
Необузданный и бесхитростный, будь полностью свободен.

Подводя итог, скажу, что все писания и наставления Махамудры и Дзогчена, равно как и устные советы мастеров линии передачи, учат исключительно тому, как продолжать упражняться, не проводя различий между неподвижностью и возникновением мыслей. Они описывают только одно: как использовать чувственное восприятие, мысли и все остальное в качестве подспорья, ничего не отвергая.

Хотя все это верно, сегодня подавляющее число практикующих Старой и Новых школ понимают слово «неотвлечение» так, будто оно означает состояние неподвижности, и именно таковой должна быть медитация, а все остальное упражнением в медитации не является. И после этого они не занимаются ничем, кроме шаматхи.

Поэтому я чувствую, что в наше время не только учения Винаи и практика общей традиции Тайной мантры по большей части искажаются и приходят в упадок, но даже учения Линии практики близки к исчезновению.

\*\*\*

Это основополагающее состояние изначально чистой естественной осознанности  
Остается невидимым для практикующего, подобно сокровищу в доме бедняка.  
Как только вы постигнете его благодаря милосердию учителя,  
Вы узнаете, что неделимые три кайи являются вашей собственной природой.

Воззрение, медитация, поведение, Плод, Пути, ступени  
и так далее —

Все эти пространные классификации с прелестными  
названиями —

Постигая их корень, средоточие смысла,  
Вы отсекаете страх неудачи и надежду на успех.  
Если начинаете желать опыта и прозрений, достижений  
и знаков успеха,  
Вы уже охвачены привязанностью и цеплянием за эго.

Возможности упражняться в медитации больше не будет.  
Хоть качества сансары и нирваны спонтанно  
присутствуют в основе,  
Не сознающий этого искатель признаков продвижения  
по пути и результатов  
Находится значительно ниже даже уровня Хинаяны.  
Все неверные дороги, омрачения и препятствия проистекают  
из этого.

Человек, понимающий, что сансара и нирвана — это ум,  
Свободен от опасности сбиться с пути, отступить  
или ошибиться,  
И потому обретает качества плода спонтанно и без усилий.

Тилопа дал этому такое объяснение:

Когда постигаешь равную основу триады  
«Воззрение — медитация — поведение»,  
Больше нет двойственности добра и зла.  
Но если полагаешь другое —  
У тебя нет доверия и ты заблуждаешься.

Гампопа также сказал:

Для воззрения, свободного от изменений,  
Обрети постижение, рассекающее основу и корень.

Для медитации, свободной от разделения на сессии  
и перерывы,  
Пребывай в постоянстве на протяжении трех времен.  
Для поведения, свободного от лицемерия,  
Взрасти альтруизм и не ищи выгоды для эго.  
А для Плода, свободного от надежды и страха,  
Упражняйся до достижения совершенства.

Когда практикующий, не отсекий привязанность к эго, ожидает, что знаки продвижения по Пути, опыт и постижение проявятся быстро, он допускает ошибку. Такую ситуацию описывает достигший свершения мастер Лингдже Репа:

Если ты желаешь увидеть ум Будды,  
Жажда признаков успеха в практике только отдалит  
эту встречу.  
Как только эта жажда исчерпала себя,  
Ты обрел ум Будды.

Также он сказал:

Пока сохраняешь концептуальное цепляние,  
Никогда не пересечешь реку сансары.  
Отпусти жесткие представления — это ключевое условие  
Освобождения.  
Когда не останется тонкой привязанности, ты — Будда.

\*\*\*

Теперь ответу по сути твоего вопроса.  
Чтобы описать ключевые моменты и главные различия  
Между подлинным постижением и его отсутствием,  
Прежде я много писал о четырех йогах Махамудры,  
Четырех видениях Дзогчена и так далее,  
Потому здесь я не буду заново все это перечислять.

Тем не менее я покажу самое средоточие смысла —  
Объясню нижеследующее, чтобы провести границу между  
опытом и постижением.

В общих Колесницах, включая Срединный путь,  
Этапы определяются множеством названий, например  
37 аспектов Просветления,  
В зависимости от силы упражнения в самадхи пустоты  
и сострадания,  
Поэтому здесь я не могу все их объяснить.  
Вы можете найти это в важнейших текстах.  
В любом случае, в силу того, что все категории качеств,  
Свойственных постепенному продвижению  
По путям и этапам общих Колесниц,  
Осуществляются на этом быстром пути,  
И поскольку вам не нужно полагаться на слова,  
если вы постигнете саму их природу,  
Я оставлю здесь излишние подробности  
без внимания.

В этой системе, при прохождении четырех йог  
и других этапов,  
Обретение уверенности в нераздельном единстве  
Сути упражнения и вашего ума  
Называется зарей постижения, и его, как такового,  
уже достаточно.

Пока она не взойдет, если вы полагаете, что практика,  
в которой вы упражняетесь,  
Отдельна от медитирующего ума,  
И что ум, сохраняющий внимательность, отличается  
от самой внимательности, —  
Значит, пока нет и проблеска сути постижения.



Поэтому блаженство, ясность и отсутствие мыслей,  
 Все, что вообще появляется в медитации, — эти настроения  
 и переживания —  
 Не более чем внешняя шелуха упражнения,  
 Поэтому за них никогда не нужно цепляться.

Непрерывное переживание высшей однонаправленности,  
 Безыскусность, с которой все возникает как пустота,  
 и так далее —  
 Все это не более чем преходящие настроения в медитации,  
 поэтому отбросьте тщеславие!

Медитирующий и объект медитации суть сам ум.  
 Отвлечение и внимательность — тоже ум.  
 Хорошие мысли и плохие мысли — все это ум.  
 Узнавание естественного лика — тоже не что иное, как ум.

Как только вы убедитесь, что все является лишь вашим умом,  
 Легко постичь воззрение нераздельности  
 сансары и нирваны.  
 Как только вы укрепите основу и корень воззрения  
 изнутри себя,  
 Не останется никакого объекта медитации вне  
 этой единственной осознанности.  
 И поскольку она никогда не отделялась от вас на протяжении  
 трех времен,  
 Обрести постижение действительно нетрудно.

Однако практикующий, не обретший уверенности  
 относительно природы ума,  
 Может медитировать хоть сто кальп —  
 И все равно будет цепляться за мимолетные переживания  
 в медитации.

Из-за этого цепляния, единственной коренной причины  
сансары,  
Невозможно обрести Плод Махамудры или Дзогчена.  
Все классификации и отличия проистекают из этого.

\*\*\*

Подлинное постижение — это свобода от шелухи преходящих  
переживаний в медитации.  
Хоть ее и называют «постигание» — это сама неискаженная  
осознанность.  
Это чистое осознание, ваше естественное состояние,  
Само по себе — единственная цель практики.

Из-за различных способностей, высших, средних и низших,  
Постигание может быть мгновенным, постепенным  
и так далее.  
Но если вы просто продолжите упражняться до достижения  
совершенства,  
Вы освободитесь в изначальной основе «исчерпания явлений  
и концепций».

Это все равно что выздороветь от тяжелой болезни —  
Не страшно снова впасть в заблуждение сансары.  
Кто полностью осуществил Три состояния Будды  
и все виды мудрости,  
А также обрел совершенство в практике,  
Тот из непринужденного сочувствия спонтанно действует  
на благо всех существ.

Сжатый до своей сути, этот простой ум  
Нужно лишь оставить в естественном покое — как он есть.  
Стремление к возвышенному воззрению и медитации,  
упражнения в искусственности,

Жажда опыта и постижения, желание развиваться на путях  
и этапах четырех йог,  
Боязнь сбиться с пути или угодить в тупик —  
Все эти искания нужно полностью прекратить.

\*\*\*

Великий Гоцангпа сказал: «Если свести все к одному-единственному положению, я просто буду практиковать этот нетронутый простой ум прямо сейчас, пока не достигну состояния Будды». Не возвращайте планов следовать чему-либо другому, кроме этого утверждения.

Высшее существо и мастер Дхармы (Чодже Ринпоче) говорил так:

Некоторые считают, что когда устойчивость состояния  
медитации

Обретает неразрывную связь с постоянством ясной  
пробужденности в постмедитации,

Это уже само по себе есть постижение ума Будды.

Я понял в точности то же самое:

Обнаженность простого ума — это Дхармакайя,

В которой и медитация, и постмедитация,  
и привычные склонности

Исчезли навсегда, словно кусок железа,  
полностью сточенный напильником.

Он продолжает:

Стремясь заполучить качества,

Ты попадаешь в ловушку порочной болезни честолюбивых  
замыслов.

Пытаясь добиться плода, уничтожаешь его холодом  
ожиданий.

Жажда признаков успеха практики, попадаешь  
в западню Мары.

Все обстоит именно так, как он и учит.

\*\*\*

Хотя в Учении показано множество типов поведения  
для совершенствования на Пути,  
Включая единый вкус и йогические дисциплины,  
Когда просто усмиряешь собственный поток бытия,  
Перестаешь нуждаться в каком-то еще едином вкусе.  
В наши дни все практикующие заявляют:

«Я медитирую! Я йогин! Я странствующий нищий!»

Охотясь за подношениями от доверчивых людей,  
Они, может быть, и носят подобающие одежды,  
Но, едва столкнувшись с малейшим проявлением  
неуважения,  
Получив слишком мало даров  
Или услышав в свой адрес даже небольшое замечание,  
Тут же забывают о медитации и духовной практике  
И, подобно гадюке, шипят от злобы.  
Разве в их духовной практике возможно продвижение?  
Что им единый вкус?

Поэтому совершенно необязательно  
Жить в пугающем одиночестве  
Или заниматься йогической практикой, нарочно  
ища неприятностей.  
Наиболее благородное поведение,  
Пусть и встречается оно крайне редко —  
Жить только в согласии с важнейшим смыслом  
Духовного упражнения, выходящего за пределы  
восьми мирских забот.

\*\*\*

Однажды одному практикующему школы Дрикунг, заявлявшему, что он достиг свершения в практике иллюзорного тела, Кьобпа Ринпоче сказал: «Люди поговаривают, что ты нарушил свои обеты; это до крайности оскорбительно». Этот человек пришел в бешенство, и Кьобпа Ринпоче пояснил: «Поскольку ты утверждал, что обрел совершенство в практике иллюзорного тела, я решил тебя проверить». Рассказывают, что благодаря этому поучению практикующий умерил свою гордость.

Гьялсе Тогме Ринпоче также говорил:

Когда мой живот полон, а солнце светит и греет,  
я похож на практикующего.

Когда сталкиваюсь с несчастьями, я — обычный человек.  
Поскольку мой ум не слился с Дхармой,  
Даруй свои благословения, дабы мое сердце  
обрело податливость.

Как он и говорил, к такому устремлению нужно относиться с величайшим уважением, и оно достойно сотни почтительных поклонов.

\*\*\*

Более того, если Дхарма не умирляет ваш ум, нет никакой пользы в том, чтобы носить облачение йогина или монаха. В *Удана-варге* упоминается:

Благословенный обратился к монахам: «Как бритье головы может привести монаха к Просветлению? Как желтое одеяние может привести к Просветлению? Как омоение водой может привести к Просветлению? Как отказ от приема пищи после полудня может привести к Просветлению?»

Его последователи пришли в замешательство, а затем спросили: «Если так, то посредством чего достигается Просветление?»

Будда ответил:

«Сбрейте волосы концептуального мышления бритвой различающей мудрости. Защитите себя от боли мешающих эмоций одеянием пустоты. Смойте с себя неведение водой знания. Утолите голод желания пищей медитации».

\*\*\*

Далее объясняется, почему обширная ученость или точное интеллектуальное понимание не ведет к пробужденному состоянию, если ум человека не слился с Дхармой.

*Сутра Невозникновения дхарм* говорит так:

Корректное поведение и исправление ошибок,  
Страсть к словам и разговорам — все это  
не служит показателем чистоты.

Если вы не усвоили природу истины полностью,  
Вы не пробудитесь благодаря точным словесным  
формулировкам.

В *Будда-аватамсака-сутре* упоминается:

Подлинных учений Будды  
Не постичь одной лишь ученостью.  
Ничтожные люди могут умереть от жажды,  
Даже уносимые бурным потоком реки.  
Точно так же не поможет и Учение, которое  
не практикуешь.

Далее в этом тексте сказано:

Рулевой лодки или корабля  
 В реке или океане  
 Способен помочь переправиться другим,  
 А сам может сгинуть в воде.  
 Точно так же не поможет и Учение, которое  
 не практикуешь.

Схожим образом учит огромное количество других текстов.

\*\*\*

В наши дни большая часть так называемых практикующих в точности соответствует тому, что описывает победоносный Янг Гонпа в своем «Совете»:

«Все мы, кто следует этой стороне Дхармы, неспособны практиковать во сне даже одну ночь, а в повседневной жизни даже один день, не можем охватить практикой даже одно-единственное небольшое дело. Мы нацелены исключительно на достижения этой жизни. Когда мы не против заняться практикой священной Дхармы, мы это делаем; когда мы не расположены к практике, мы ее откладываем. Иногда, когда практиковать удобно, мы практикуем, а когда нет — прекращаем.

Мы желаем медитировать, не тратя времени на то, чтобы научиться делать это правильно. Мы хотим обрести знаки свершения, не посвящая свое время упражнению в медитации. Не успевая практиковать Дхарму, мы хотим сразу стать сиддхами или *тогденами*, обладать сверхзнанием и чудесными силами или просто быть кем-то особенным.

Когда этого не происходит, мы прерываем практику

Дхармы, расхолаживая себя мыслями: «Такому, как я, успеха никогда не добиться». Все мы хотим стать просветленными, не медитируя и не практикуя, но такому просто не бывать!»

Также он сказал:

«Нам нужно взяться за дело с усердием и практиковать днем и ночью. Мы можем притворяться, будто живем в горной обители и медитируем в затворничестве. Мы можем изображать из себя хорошего практикующего, а на самом деле целый день чесать языком, а всю ночь спать. Потом мы выходим из затворничества и спускаемся из горной обители, нисколько не продвинувшись в практике. Наш ум и характер остались совершенно жесткими и напряженными. Когда практика Дхармы — лишь видимость, она ничуть не поможет».

И еще он говорил так:

«Может быть, тебе довелось встретить Учителя, подобного самому воплощенному Будде: он получил нектар устных наставлений, и его медитация подобна горе Кайлаш, царю снежных вершин. Тем не менее Просветления ты не добьешься, если тоже не усмиришь свой ум. Практикующему, безусловно, нужны опыт и постижение. Но никто и ничто, кроме медитации, тебе их не даст».

Он дал множество подобных советов, и все они очень верны.

\*\*\*

Опять же, если вы не способны прежде всего практиковать самое средоточие Дхармы, будет трудно найти что-то другое,



что принесет свершение. В *Сутре благой эпохи* говорится так:  
 Помимо поддержания подлинной практики  
 Никакие другие средства не приведут к достижению  
 окончательного и превосходного Просветления.

И, как только что было сказано, если вы способны сконцентрироваться на проработке глубоких ключевых моментов устных наставлений, вы будете успешно и в полной мере использовать суть всех остальных поучений. *Сутра «Царь Самадхи»* описывает это словами Будды:

Какой бы сутре я ни учил в любой из мировых систем,  
 За всеми их словами стоит единый смысл.  
 Все сразу практиковать невозможно,  
 Но, применяя на практике лишь одно поучение,  
 Вы тем самым практикуете все.

Все именно так, как и сказал Будда. Именно поэтому окончательный смысл не в том, чтобы немедленно появились видимые признаки особых и благих качеств, а в том, чтобы выполнять все, что по-настоящему необходимо, и обретать качества, обладающие непреходящей ценностью. Драгоценный Мастер из Уддияны сказал так:

«Внешние явления или какое-либо противодействие не способны нанести пустотной осознанности никакого вреда. Постигнув природу сансары, вы не обнаружите никаких оснований для перерождения среди шести классов существ. Если вам удастся рассмотреть ткань любой мысли в природе моментальной осознанности, зловредная сила мешающих эмоций никогда больше не сможет проявить себя в необусловленном пустом осознании. Подводя корни созревания кармы

к исчерпанию, вы устраняете все неблагие поступки. Освободившись от цикличности неблагих действий тела и речи, вы закрываете себе дорогу в нижние миры. Узнавая, что все видимое и существующее суть ум, вы полностью лишаете адские миры любой реальности. Когда человек встречается с такими устными наставлениями и практикует неколебимо и однонаправленно, ему не нужно бояться смерти, поскольку в этой жизни он уже обрел непреходящую ценность».

Чтобы это случилось, нужно приложить усилия.

\*\*\*

Поэтому вот советы для тех из вас,  
 Кто намеревается использовать имеющиеся свободы  
 и благоприятные обстоятельства:  
 Следуйте высокому духовному учителю и разрешите  
 все сомнения относительно наставлений.  
 Искренне размышляйте о своей смертности и отбросьте  
 любую привязанность к этому миру.  
 Успокойте восемь мирских забот и смешайте свой ум  
 с Дхармой.

В качестве сути воззрения и медитации  
 Поддерживайте обнаженную осознанность.  
 В качестве сути повседневной деятельности  
 Следуйте примеру мастеров Линии практики.  
 В качестве сути предписаний и самой —  
 Не преуменьшайте значение закона  
 причины и следствия.  
 В качестве сути любой деятельности  
 Усмирите зловредный дух себялюбия.

Не впадайте в нигилистическое беспутство, применяйте

поучения в действенной практике.

Не цепляйтесь за мелочи, осознайте, что все подобно волшебной иллюзии.

Не привязывайте себя цепями двойственности,  
будьте беззаботными и раскрепощенными.

Крайне важно понять ключевые положения смысла Дхармы.  
Увы! В эту темную эпоху, когда множество бедствий  
наступает одновременно

И колесница учений Будды утопает в болотной грязи,  
Сколь сильно бы вы ни желали работать на благо Учения,  
Бессмысленно надеяться, что это действительно поможет  
Дхарме Будды.

Приверженность сектантским настроениям и отстаивание  
собственных философских позиций,

Заботы по содержанию монастыря и последователей,  
Поиск средств к обретению необходимых денег  
и пропитания —

Все это влечет за собой одни огорчения и насмешки  
со стороны людей.

Бессмысленные слова и мирская ученость,

Целые тома всевозможных сведений, тщеславные мечты  
об известности и личной выгоде,

Забота о сохранении искусственной личины учителя,  
ведущая лишь к собственному и чужому несчастью, —  
Желаю никогда больше ничем подобным не заниматься.

В лесах и безлюдных долинах, как и завещал Будда,  
Взрастив отречение и понимая, что нужды нет ни в чем,  
Пусть и я, и все без исключения существа приложат  
все усилия

К тому, чтобы встретить изначального Будду

собственного ума.

Силой благого намерения к написанию этих строк,  
 Разъясняющих ключевые положения сущностного воззрения  
 и медитации всех поучений,  
 С опорой на истины, провозглашенные Победоносными,  
 Пусть океан сансары быстро иссохнет,  
 и пусть все существа обретут Просветление!

\*\*\*

Хоть я и написал это в ответ на просьбу монаха Мёнлама, который хотел получить комментарий к важнейшим пунктам для практики воззрения и медитации глубокого пути Махамудры, Дзогчена и Мадхьямаки, сам я не обладаю ни подлинным опытом, ни постижением, поэтому едва ли мои слова соответствуют точному смыслу. Все, что я здесь говорил, может оказаться не более чем бредом, как болтовня захмелевшего пьяницы. Тем не менее я написал все это с единственным чистым намерением помочь другим, не оскверняясь посторонними целями. Чтобы всем существам — как высоких, так и низких способностей — было легче это понять, я избегал цветастых слов или поэтических оборотов, стараясь передать истинный смысл средствами обычного языка. Под скалистым сводом в пещерной обители Гоцангпы я, Нацог Рангдрёл, написал это по благоприятному случаю наступления первого дня растущей луны во втором месяце. Силой этой заслуги пусть все существа достигнут совершенства в своих устремлениях на этом глубоком пути. Да пребудет благо!

\*\*\*

Краткая песнь постижения

Когда ум Гуру и мой собственный ум слились воедино,  
 В моей преданной мольбе к Учителю нет ни субъекта,

ни объекта.

С этим благословением — знанием природы моего ума —  
Я испытал величайшую, высочайшую его доброту.

Смотря напрямую в природу всего познаваемого,  
Я не нашел сущности отдельного познающего.  
Неразделимость наблюдателя и наблюдаемого  
Стала для меня глубочайшим и высочайшим указанием.

Напряженное сосредоточение лишь усиливает  
процесс мышления,

Когда упражняешься, непрестанно все оценивая,  
продвижения по Пути не будет.

Пребывай в неотвлечении и свободе от «медитирования» —  
Таков для меня величайший сущностный совет.

Эти спонтанные слова записаны так, как они всплыли  
В голове этого бродяги, бесцельно блуждающего  
вдали от Учения.

Пусть они помогут несвободным существам подняться  
над всеми их мучениями

И достичь простоты, окончательного свершения.

Это было написано в затворничестве, когда я (*Целе Нацог  
Рангдрёл*) был двадцати трех лет от роду.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА АНГЛИЙСКОГО ИЗДАНИЯ

«**С**веточ Махамудры» — это вторая из трех известных книг, написанных Целе Нацог Рангдрёлом, и она была переведена по поручению Дилго Кхьенце Ринпоче, при милосердной поддержке и с использованием учений Тулку Ургьена Ринпоче и Чёкьи Ньимы Ринпоче. Первый вариант был закончен мной в монастыре Наги Гомпа в 1987 году. Позже Зак Бир проверил этот текст, используя издание «Шамбала Пабликейшнз», а во время подготовки этого нового издания вновь изучил текст, сверив его с оригиналом на тибетском языке в 2007 году. Благодарю его и Марсию Биндер Шмидт за содействие при переводе и проверку на каждом этапе работы; спасибо Джудит Амцис за ее многократную редактуру, а также спасибо Джону Роквеллу, Томасу Доктору и Уэйну Амцису за полезные советы.

Следуя поручению, поддержке и учениям владык моего прибежища Тулку Ургьена и Чёкьи Ньимы Ринпоче, я закончил первый, неудовлетворительный, вариант перевода «Средоточия смысла» также в Наги Гомпе. Благодаря их добросердечному руководству я сделал еще одну жалкую попытку перевода в Пал Рангджунг Йеше Гомде в Дании и завершил его в Наги Гомпе в Непале в 1997 году. В тот раз работа была закончена с помощью Кхенпо Чадрела и Ламы Путци Пема Таши. Сравнение текста с тибетским оригиналом провела

Марсия Биндер Шмидт, редактором выступил Майкл Твид, а вычитку осуществила С. Лхамо.

Оба этих текста были переведены для использования на ежегодном семинаре, проводимом Институтом Рангджунг Йеше в монастыре Пал Ка-Ньинг Шедруб Линг, Бодхнатх, Катманду, Непал.

Целе Нацог Рангрёл также является автором книг «Зеркало внимательности», «Посвящение и Путь Освобождения» и «Солнечный круг».

Пусть силой и устремлениями Целе Нацога Рангрёла эта книга станет непосредственной причиной углубления практики учений Будды и блага бесчисленных существ.

*Эрик Пема Кюнсанг  
Рангджунг Йеше Гомде, Дания, 2009 г.*

## БЛАГОПОЖЕЛАНИЯ

Почтение Гуру, Буддам и Бодхисаттвам!  
Сущностный смысл изреченных Победителем слов  
и всех шастр-комментариев,  
Воззрение и упражнение, поведение и Плод  
Махамудры, Великого совершенства и Срединного пути,  
а также всех остальных —  
В согласии и без единого противоречия,  
С приведением всех ясных и ключевых положений —  
Таково содержание этой святыни Учения, исполняющей  
желания драгоценности,  
Которой наши совершенные учителя, подобные живому  
Ваджрадхаре,  
Одарили меня и других учеников  
Алмазной колесницы.

Силой их благословения и символических указаний,  
Силой посвящений, их руководства и наставлений,  
Пусть мы узнаем природу ума,  
Окончательную чистейшую пробужденность.  
Пусть затем мы обретем опыт и постижение  
Десяти бхуми и пятичастного пути,  
Двенадцати аспектов четырехчастной йоги,  
Четырех видений и других состояний.



Я желаю, чтобы мы стали проводниками на блистательном  
пути к свободе,  
Подобно паромщикам, которые используют шесть парамит  
И четыре искусных средства,  
Чтобы перевезти бесчисленных существ, наших бывших  
матерей, через море сансары.

Пусть практика того, кто делает такое пожелание  
или обращение,  
Вскорости обретет подлинность.

Тулку по имени Чёкьи Ньима составил эти строки благопожеланий к новому изданию книги в ответ на просьбу нескольких людей, чьи глаза широко открыты Учению.

## ГЛОССАРИЙ

По труду «Светоч Махамудры» и список мастеров и текстов, цитируемых в «Средоточии смысла»

**Абсолютное ничто** (*ci yang med pa*) — третья из четырех сфер бесформенного, обитатели которой пребывают в состоянии поглощенности мыслью «Абсолютное ничто!».

**Аватамсака-сутра** (*mdo phal po che*) — сутра, относящаяся к третьему повороту Колеса Дхармы. Была опубликована издательством «Шамбала Пабλικейшнз» под названием «Сутра цветочной гирлянды, или Сутра цветочного украшения».

**Авторитетные письменные источники** (*gzhung*) — общепризнанно достоверные труды по философии.

**Ад Авичи** (*mnar med kyi dmyal ba*) — низший из восьми горячих адмов.

**Адепты небуддийских крайних взглядов** (*tu stegs pa*) — учителя философии, придерживающиеся ограниченных воззрений материализма и нигилизма.

**Акаништха** (*'og min*) — высший мир Ваджрадхары, Будды Дхармакайи. Существуют различные виды Акаништхи.

**Алайя** (*kun gzhi*) — основа как всей сансары, так и всей нирваны. См. Всеобщая основа.

**Аро** — линия устной передачи Дзогчена (*rdzogs pa chen po a ro'i snyan brgyud*). Упор делается на раздел ума Великого совершенства; передача идет через Аро Йеше Джунгне.

**Асанга** (*thogs med*) — великий индийский ученый, как правило, его относят к школе «Только ум».

**Ачарья Шантипа** (*slob dpon shan ti pa*) — индийский мастер линии передачи Махамудры.

**Безграничное сознание** — вторая область сферы бесформенного, обитатели которой мыслят: «Сознание безгранично!»

- Беспрепятственная природа** (*gdangs dgag med*) — один из трех аспектов сущности Сугаты в соответствии с системой Махамудры: сущность, природа и проявление.
- Брахман** (*bram ze*) — человек, принадлежащий к касте священнослужителей.
- Будда вашего собственного ума** (*rang sems sangs rgyas*) — просветленная сущность собственного ума того или иного существа.
- Будда-атамвака-сутра** (*sangs rgyas phal po che*) — название издания на английском языке: «Сутра цветочного украшения», издательство «Шамбала Пабликейшнз».
- Бхуми** (*sa*) — стадии или уровни Бодхисаттв; десять этапов трех последних путей Бодхисаттвы. См. Десять бхуми.
- Ваджрадхара** (*rdo rje 'chang*) — держатель ваджры. Дхармакайя-будда школ Сарма. Также может использоваться для обозначения личного учителя Ваджраяны.
- Ваджраподобное самадхи** (*rdo rje lta bu'i ting nge 'dzin*) — последняя стадия десятой бхуми, приводящей к состоянию Будды.
- Ваджрасана** (*rdo rje gdan*) — алмазный престол под деревом Бодхи в Бодхгайе, где Будда Шакьямуни достиг Просветления.
- Ваджраяна** (*rdo rje theg pa*) — Ваджрная колесница. Практика приятия плода в качестве пути. Тождественно Тайной мантре.
- Ваджрные колесницы** (*rdo rje theg pa*) — см. Ваджраяна.
- Ваджрные колесницы плодотворной Тайной мантры** (*'bras bu gsang sngags rdo rje theg pa*) — см. Тайная мантра.
- Великая тьма безначальных времен** (*thog med dus kyi mun pa chen po*) — изначальное неведение, иллюзорно присутствующее в умах живых существ.
- Великий брахман** (*bram ze chen po*) — см. Сараха.
- Вершина** (*rtse mo*) — один из четырех аспектов утверждения на пути соединения.
- Видьядхара** (*rig 'dzin*, держатель знания) — тот, кто держит (дхара) или поддерживает мудрость знания (видья) практикой мантры.
- Вималамитра** (*dri med gshes gnyen*) — индийский пандит и махасиддх, один из трех мастеров, принесших учение Дзогчен в Тибет.
- Випашьяна** (*lhag mthong*) — ясное, или глубокое, видение. Один из двух аспектов практики медитации, другой аспект — шаматха.

- Вместерожденная мудрость** (*lhan cig skyes pa'i ye shes*) — изначальная пробужденность, присущая потенциалу всех живых существ. Мудрость означает здесь изначально незагрязненную пробужденность.
- Вместерожденное неведение** (*lhan cig skyes pa'i ma rig pa*) — вместе рожденный, возникающий совместно, означает одновременное проявление или сосуществование с умом, что можно уподобить сандаловому дереву и его аромату. Под неведением здесь понимается отсутствие знания природы ума; в практике Махамудры под этим подразумевается аспект омрачения, то есть момент забвения, обуславливающий запутанное мышление.
- Вместерожденный** (*lhan cig skyes pa*) — две стороны ума — проявление и пустота — сосуществуют. Как говорится: «Вместерожденный ум — это Дхармакайя, Вместерожденное проявление — это свет Дхармакайи».
- Восемь мирских забот** (*'jig rten chos brgyad*) — привязанность к прибыли, удовольствию, похвале и славе, а также отвращение к потерям, боли, обвинениям и плохой репутации.
- Восемь наборов сознаний** (*rnam shes tshogs brgyad*) — сознание всеобщей основы, сознание ума, загрязненное сознание ума, а также пять чувственных сознаний.
- Восемь отклонений** (*shor sa brgyad*) — четыре основных и четыре временных отклонения от верного пути.
- Восемь линий практики** (*sgrub bryud shing rta brgyad*) — восемь независимых буддийских школ, которые процветали в Тибете: Ньингма, Кадампа, Марпа Кагью, Шангпа Кагью, Сакья, Джордуг, Жидже и Чод.
- Восемь тысяч благородных строф** (*'phags pa brgyad stong pa*) — средняя по длине сутра Праджня-парамиты.
- Восемьдесят присущих состояний мысли** (*rang bzhin brgyad bcu'i rtoḡ pa*) — 33 происходят из гнева, 40 из желания и 7 из заблуждения. Первыми идут тридцать три состояния мысли, происходящих из гнева, и, согласно *Spyod bsDus* за авторством Арьядэвы, они следующие: отчужденность, средняя отчужденность, сильная отчужденность, внутреннее умственное движение по кругу, грусть, средняя грусть, сильная грусть, покой, формирование концепций, страх, страх средней силы, глубокий страх, тяга,

умеренная тяга, сильная тяга, цепляние, неблагодетель, голод, жажда, ощущение, умеренное ощущение, сильное ощущение, процесс узнавания, признание, основа восприятия, различные, совесть, сочувствие, любовь, любовь средней силы, сильная любовь, опасение, влечение и ревность/зависть. Следом идут сорок состояний мысли, согласно *sPyod dsBus*, происходящих из желания: привязанность, недостаток ясности, неизбывная похоть, восхищение, умеренное восхищение, сильное восхищение, ликование, сильная радость, изумление, смех, удовлетворение, объятие, поцелуй, стискивание, поддержка, напряжение, гордость, вовлеченность, услужливость, сила, радость, соединение в блаженстве, соединение в блаженстве средней глубины, соединение в глубоком блаженстве, элегантность, интенсивное заигрывание, враждебность, благодетель, ясность, истина, неистина, выявление, схватывание, щедрость, поощрение, храбрость, бесстыдство, дерзость, испорченность, непокорность, а также сильная степень лживости. Семь состояний мысли, происходящих из заблуждения, вновь в соответствии с *Spyod bsDus* следующие: умеренное желание, забывчивость, запутанность, потеря речи, измотанность, лень и сомнение.

**Восьмеричный благородный путь** (*'phags lam gyi yan lag brgyad*) — буквально восемь аспектов пути благородных существ: правильное воззрение, мышление, речь, действия, образ жизни, усилия, внимательность и сосредоточение. Эти аспекты совершенствуются на пути взращивания.

**Всеведение** (*rnam mkhyen, thams cad mkhyen pa*) — тождественно полному Просветлению, или состоянию Будды.

**Всеобщая основа** (*kun gzhi, алайя*) — основа ума, а также как чистых, так и загрязненных явлений. Это слово обладает разными значениями в разных контекстах и должно пониматься соответствующим образом. Букв. оно означает основание всех вещей.

**Всеобщая основа различных склонностей** (*bag chags sna tshogs pa'i kun gzhi*) — алайя, выступающая основой сансарических склонностей.

**Всеобъемлющая чистота** (*dag pa rab 'byams*) — скандхи, элементы и прочие составляющие мира и существ являются, в своем чистом аспекте, пятью Буддами мужских и женских форм.

- Всепроникающий свет** (*kun tu 'od*) — одиннадцатая бхуми и состояние Будды в соответствии с системой сутры.
- Гампопа** (*mnyam med sgam po pa*) — ранний мастер Кагью, ученик Миларепы и учитель первого Кармапы и Пхагмо Друкпы. Автор «Золотой гирлянды Рулу» (*ru lu gser phreng*).
- Гаруда** (*mkha' lding*) — мифическая птица, обладающая способностью перемещаться из одного конца вселенной в другой, взмахнув крыльями один-единственный раз.
- Гора Гампо** (*sgam po ri*) — резиденция Гампопы в Центральном Тибете.
- Гоцангпа, победоносный** (*rgyal ba rgod tshang pa*), 1189–1258 гг. — ранний мастер традиции Другпа Кагью.
- Гуру Ринпоче** (*gu ru rin po che*) — Драгоценный Учитель, обращение к Падмакаре, или Падмасамбхаве.
- Гуру-йога** (*bla ma'i rnal 'byor*) — практика обращения к Учителю с целью получения благословения, а также слияния ума просветленного Учителя с умом практикующего. Одна из особых внутренних предварительных практик.
- Гухьягарбха-тантра** (*rgyud gsang ba snying po*) — широко известная Тантра Махайоги, относящаяся к ранним переводам.
- Гьялва Лоре** (*rgyal ba lo ras*) — великий мастер школы Другпа Кагью. См. Лорепа.
- Гьялсе Тогме Ринпоче** (*rgyal sras thogs med rin po che*), 1295–1369 гг. — великий мастер линии преемственности Кадампа и автор знаменитых «37 практик Бодхисаттвы». Также известен как Нгулчу Тогме Зангпо (*ngul chu thogs med bzang po*).
- Дагпо Кагью** (*dwags po bka' brgyud*) — линия наставлений Кагью, проходящая через Гампопу, который известен также под именем Дагпо Лхадже, врач из Дагпо.
- Два накопления** (*tshogs gnyis*) — накопление заслуги и мудрости.
- Две кайи** (*sku gnyis*) — Дхармакайя, постигнутая для собственного блага, и Рупакайя, проявленная для блага других.
- Две Рупакайи** (*gzugs sku gnyis*) — Самбхогакайя и Нирманакайя.
- Двенадцать раз по сто тысяч качеств** (*yon tan brgya phrag bcu gnyis*) — на первой ступени Бодхисаттв существо приобретает способность одновременно проявлять сто тел Состояния излучения на благо существ. Таких способностей, каждая из которых

связана с числом сто, присутствует еще одиннадцать. См. «Абхисамайя-ланкару» Майтрейи.

**Двери Дхармы** (*chos kyi sgo*) — образное выражение, обозначающее поучения, даруемые Буддами.

**Двойственные явления** (*gnyis snang*) — переживания, имеющие структуру воспринимающего и объекта восприятия.

**Дворец Дхармадхату Акаништха** (*'og min chos kyi dbyings kyi pho brang*) — образное выражение, обозначающее обитель Ваджрадхары, Будды Дхармакайи.

**Двуединая чистота** (*dag pa gnyis*) — исконная или изначальная чистота и чистота, достигаемая очищением всех временных омрачений.

**Двуединое знание** (*mkhyen pa gnyis*) — пробужденность знания природы как таковой и пробужденность восприятия всего существующего. Знание обусловленных и абсолютных явлений.

**Девять дхьян погруженности** (*snyoms 'jug gi bsam gtan dgu*) — четыре дхьяны, четыре состояния без форм, а также самадхи умиротворенности шравак.

**Держатель Алмаза** (*rdo rje 'chang*) — см. Ваджрадхара.

**Десять бхуми** (*sa bcu*) — десять стадий пути Бодхисаттв: Радостная, Незапятнанная, Сияющая, Светоносная, Труднодостижимая, Ясно проявленная, Далеко ушедшая, Неколебимая, Превосходная мудрость и Облако Дхармы.

**Дзогчен** (*rdzogs pa chen po; rdzogs chen*) — учения за рамками Колесниц причинности, в мире людей впервые переданные великим видьядхарой Гарабом Дордже.

**Дзогчен естественного состояния** (*gnas lugs rdzogs pa chen po*) — то же, что и трөгчо, воззрение прорыва, тождественно Махамудре сути.

**Дисциплина осознанности** (*rig pa rtul zhugs*) — действие, свободное от принятия и отвержения.

**Дохакоша** (*do ha mdzod*) — собрание спонтанных ваджрных песен индийских мастеров, принадлежащих к линии передачи Махамудры.

**Драгоценный Мастер из Уддияны** (*o rgyan rin po che*) — Падмасамбхава, великий лотосорожденный Гуру, основатель буддизма в Тибете.

- Другпа Кагью, школа** (*'brug pa bka' brgyud*) — учения Кагью, переданные Гампопой ученику Пхагмо Друпe.
- Дхарма** (*chos*) — Дхарма означает Учение Будды; Дхарма — явления или объекты ума.
- Дхармадхату** (*chos kyi dbyings*) — сфера явлений; таковость, в которой пустота и зависимое происхождение нераздельны. В этом контексте «Дхарма» означает истину, а «дхату» означает пространство без центра или края. Согласно другому объяснению, это природа явлений за пределами возникновения, пребывания и прекращения.
- Дхармакайя** (*chos sku*) — первая из трех кай, подобная пространству и свободная от построений. Природа всех явлений, обозначаемая словом «тело». Понимается в индивидуальном порядке в соответствии с основой, Путем и Плодом.
- Дхармакайя самоосознания** (*rang rig chos sku*) — аспект Дхармакайи, присущий уму отдельного существа.
- Дхармата** (*chos nyid*) — природа явлений и ума.
- Дхьяна** (*bsam gtan*) — устойчивое состояние ума, достигаемое посредством сосредоточения, а также сфера богов, возникающая из такой умственной концентрации.
- Единственная необходимая драгоценность** (*nor bu gcig chog*) — собственный учитель, рассматриваемый как воплощение Трех драгоценностей, Трех корней и Трех кай.
- Единый вкус** (*ro gcig*) — третья стадия практики Махамудры.
- Жар** (*drod*) — первый из четырех аспектов утверждения на Пути соединения. Процесс движения к огнеподобной мудрости Пути видения через посредство сосредоточения, сопряженного с различающей мудростью.
- Желание, форма и бесформенное** (*'dod gzugs gzugs med kyi khams*) — три мира сансарного существования.
- Жидже** (*zhi byed*) — умиротворяющая, одна из Восьми линий передачи практики, принесенная в Тибет Падампой Сангье.
- Зависимая** (*gzhan dbang*) — одна из трех природ согласно философской школе Читтаматра (Йогачара).
- Зависимое происхождение** (*rten cing' brel bar 'byung ba*) — естественный закон, согласно которому все явления возникают в зависимости от своих собственных причин в связи со своими



индивидуальными условиями. Тот факт, что ни одно явление не возникает без причины и ни одно явление не производится создателем, который бы сам не зависел от причин, но все они возникают исключительно в силу совпадения причин и условий.

**Запредельное знание** (*shes rab kyi pha rol tu phyin pa*, *Праджня-парамита*) — знание и мудрость, выходящие за пределы концептуального мышления.

**Запутанность и Освобождение** (*'khrul grol*) — тождественны сансаре и нирване.

**Знаки и отметины** (*mtshan dpe*) — 32 основных и 80 второстепенных превосходных признаков совершенного Будды.

**Знание, опыт, постижение** (*go myong rtogs gsum*) — интеллектуальное осмысление, практическое усвоение и не подверженное изменениям переживание подлинной природы.

**Интеллектуальное знание** (*go ba*) — первый шаг в триаде знание, опыт, постижение.

**Искусное поведение** (*spros bcas kyi spyod pa*) — один из различных типов совершенствования. Действия, связанные с добыванием пропитания и одежды, подобные тем, что совершает деловой человек, либо действия, связанные с надлежащим соблюдением предписаний и ритуалов.

**Искусные средства и мудрость** (*thabs dang shes rab*, *упайя и праджня*) — в целом состояние Будды достигается посредством объединения аспектов искусных средств и мудрости: в Махаяне им соответствуют сочувствие и пустота, в Ваджраяне — стадии развития и завершения. В частности, согласно школам Кагью, эти два аспекта составляют путь искусных средств под которым подразумеваются Шесть доктрин, а также путь Освобождения, на котором осуществляется непосредственная практика Махамудры.

**Искусственные качества** (*spros mtshan*) — характеристики, подобные следующим: возникновение и прекращение, единственность или множественность, приход и уход, неизбежность и полное уничтожение; ошибочно приписываются природе вещей или сущности Сугаты.

**Исчерпание явлений за пределами умопостроений** (*chos zad blo 'das*) — четвертое из четырех видений Дзогчена. Тождественно полному и совершенному Просветлению.

- Йога немедитации** (*sgom med kyi rnal 'byor*) — четвертая из четырех йог Махамудры.
- Йогачара** (*rnal 'byor spyod pa*) — философская школа Махаяны, основанная Асангой.
- Йогические практики** (*'khrul 'khor*) — упражнения, используемые в Шести доктринах Наропы.
- Кайи и мудрости** (*sku dang ye shes*) — четыре кайи и пять видов мудрости.
- Кайя** (*sku*) — тело в значении тела-проявления или воплощения бесчисленных качеств. Одно из Двух, Трех или Четырех состояний, обретаемых Просветленными.
- Канал, ветер и капля** (*rtsa lung thig le*) — каналы, энергии или ветры, а также капли физического тела.
- Квалифицированный наставник** (*bla ma mtshan nyid dang ldan pa*) — обладает правильным воззрением и подлинным сочувствием.
- Колесница** (*theg pa*) — практика или набор учений, «подвозящих» практикующего к достижению Плода.
- Колесница парамит** (*phar phyin gyi theg pa*) — сутрическая система постепенного движения по пяти путям и десяти ступеням в соответствии с текстами Праджня-парамиты.
- Колесницы причины** (*rgyu'i theg pa*) — тождественны Колесницам Хинаяны и Махаяны.
- Концептуальное неведение** (*kun tu brtags pa'i ma rig pa*) — в Ваджраяне соответствует неведению, которым сопровождается процесс концептуального оформления субъекта и объекта. В системе Сутры — привнесенные или усвоенные неверные взгляды. Применительно к практике Махамудры означает концептуальное мышление.
- Концепция и распознавание** (*rtog dpyod*) — грубые концепции и тонкое различение.
- Крайне ненадуманное поведение** (*shin tu spros med kyi spyod pa*) — тип поведения для совершенствования.
- Крайность нигилизма** (*chad lta*) — см. Нигилизм.
- Кьобпа Ринпоче** (*skyobs pa rin po che*), 1143–1217 гг. — ранний мастер линии передачи Дрикунг Кагью, ученик Пхагмо Друпы.
- Лалита-вистара** (*rgya cher rol pa*, Сутра обширного описания) —

биография Будды Шакьямуни. Английское название «Голос Будды», издательство «Дхарма Пабблишинг».

**Ламдре** (*lam 'bras*) — Путь и Плод/результат. Главное учение школы Сакья.

**Ланкаватара-сутра** (*lang kar gshegs pa'i mdo*) — сутра третьего поворота колеса Дхармы. Используется в качестве основы в системе Йогачара (Читтаматра).

**Лингдже Рэпа** (*gling rge ras pa*), 1128–1188 гг. — ранний учитель линии передачи Другпа Кагью.

**Личное проявление** (*rang snang*) — тождественно личному опыту.

**Личный опыт** (*rang snang*) — в контексте примера с опытом сновидений этот термин иногда переводится как собственная проекция индивидуума или самопроявление.

**Лорепа** (*lo ras pa*) — великий держатель линии передачи школы Другпа Кагью.

**Лотос непривязанности** (*ma chags pad ma*) — Двенадцатая бхуми.

**Луипа, сиддх** (*grub thob lu hi pa*) — индийский махасиддх.

**Майтрейя** (*byams pa*) — любящий. Бодхисаттва, наместник Будды Шакьямуни; учитель Асанги; в настоящий момент находится в раю Тушита, впоследствии станет пятым Буддой этой кальпы.

**Майтрипа** (*me tri pa*) — индийский сиддх линии передачи Махамудры, был одним из гуру Марпы.

**Манджушри** (*'jam dpal dbyangs*) — Бодхисаттва, ученик Будды Шакьямуни; олицетворяет запредельное знание и воззрение Срединного пути.

**Манибхадра** (*nor bzang*) — великий Бодхисаттва прошлой эпохи.

**Мастер Гампопа** (*rje btsun sgam po pa*) — отец всех линий передачи Кагью. См. «Жизнь Миларепы» и «Дождь Мудрости», издательство «Шамбала Паббликейшнз».

**Марпа** (*rje mar pa*), 1012–1097 гг. — основатель традиции Кагью в Тибете. Ученик Наропы и учитель Миларепы.

**Махамудра мантры** (*sngags ky phyag chen*) — практика Махамудры, связанная с Шестью доктринами Наропы. См. Краткое изложение темы Махамудры Тулку Ургьена Ринпоче.

**Махамудра основы** (*gzhi phyag chen*) — вневременная природа Будды, свойственная всем существам.

- Махамудра Плода** (*'bras bu phyag chen*) — полное и совершенное состояние Будды.
- Махамудра Пути** (*lam phyag rgya chen po*) — стадия приближения к распознаванию природы Будды.
- Махамудра сути** (*snying po'i phyag chen*) — сущностное воззрение Махамудры, принимаемое непосредственно и без опоры на философские рассуждения (Махамудра сутры) или йогические практики (Махамудра мантры).
- Махамудра сутры** (*mdo'i phyag chen*) — система Махамудры, основанная на текстах Праджня-парамиты; основное значение в системе придается шаматхе и випашьяне, а также поэтапному движению по пяти путям и десяти бхуми Бодхисаттв.
- Махасандхи** (*rdzogs pa chen po*) — тождественно Дзогчену. Буквально великое совершенство; согласно Ньингма, или Старой школе, наиболее прямая и непосредственная практика для постижения собственной природы Будды.
- Махаяна** (*theg pa chen po*) — Колесница Бодхисаттв, стремящихся к абсолютному Просветлению для блага всех существ. Подробное объяснение содержится в «Абхисамаяланкаре» Майтрейи.
- Мачиг Лабдрон** (*ma gcig lab sgron*) — великая женщина-учитель, стоящая у истоков практики Чод.
- Медитация** (*sgom pa*) — в контексте практики Махамудры медитация — это процесс приучения или поддержания непрерывности.
- Медитация и постмедитация** (*mnyam bzhag dang rjes thob*) — здесь медитация означает свободное пребывание в состоянии равновесия, свободного от умпостроений. Состояние после медитации (постмедитация) обозначает отвлечение от этого равновесия. Методы этих колесниц рассматриваются практикующими как причина достижения Плода.
- Мешающие эмоции** (*nyon mongs pa*) — пять ядов: желания, гнева, заблуждения, гордости и зависти/ревности, которые изматывают, тревожат и мучают умы существ.
- Миларепа** (*mi la ras pa*), 1040–1123 гг. — великий тибетский йогин, ученик Марпы и учитель Гампопы, известен «Сотней тысяч песен» и биографией.
- Мирская дхьяна** (*'jig rten pa'i bsam gtan*) — состояние медитации, характеризующее привязанностью, в особенности — к блаженству,

ясности и отсутствию мыслей, а также отличающееся непониманием пустоты самобытия.

**Мирское самадхи** (*'jig rten pa'i ting nge 'dzin*) — синоним мирской дхьяны.

**Многообразие проявлений** (*rtsal sna tsogs su snang ba*) — третий из трех аспектов сущности Сугаты в соответствии с системой Махамудры: сущность, природа и проявление.

**Мысли и неподвижность** (*gnas 'gyu*) — наличие и отсутствие мыслительной деятельности.

**Нагарджуна** (*klu grub*) — здесь великий индийский ученый, основатель школы Срединности (Мадхьямака).

**Наги Гомпа** (*na gi dgon pa*) — монастырь Тулку Ургьена Ринпоче, расположенный рядом с Катманду.

**Намо Махамудрае** (санскр.) — почтение Махамудре, Великой печати.

**Наропа** (*na ro pa*) — главный ученик Тилопы и учитель Марпы в линии преемственности Кагью.

**Наропа** (*dpal na ro pa*) — индийский пандит, сиддх и учитель Марпы.

**Незапятнанная** (*dri ma med pa*) — вторая из десяти бхуми.

**Неизбывный или полностью уничтоженный** (*rtag pa dang chad pa*) — длящийся вечно, согласно точке зрения материалиста, либо прекративший существование, в согласии с позицией нигилиста.

**Неизменный абсолют** (*'gyur med yongs grub*) — тождественно пустоте или таковости. Также см. Три природы.

**Неколебимая** (*mi gyo ba*) — восьмая из десяти ступеней Бодхисаттв.

**Немедитация** (*sgom med*) — состояние непривязанности к объекту созерцания, равно как и к созерцающему субъекту. Также обозначает четвертую стадию Махамудры, на которой более не требуется медитировать на что-либо или возвращать что бы то ни было.

**Ненадуманное поведение** (*spros med kyi spyod pa*) — один из различных типов совершенствования.

**Неотвлечение** (*gyengs med*) — поддержание непрерывности практики.

**Неподвижность** (*gnas pa*) — отсутствие мыслительной деятельности и мешающих эмоций с сохранением тонкой привязанности к этой неподвижности.

- Непривязанность** (*'dzin med*) — состояние, в котором отсутствует цепляние за субъект и объект.
- Не присутствие, не отсутствие** [концепций] (*'du shes] yod min med min*) — третья область сферы форм, обитатели которой пребывают в состоянии поглощенности мыслью «Мое восприятие не присутствует и не отсутствует!»
- Нигилизм** (*chad lta*) — буквально воззрение прекращения. Крайнее воззрение отсутствия чего-либо: перерождения, кармических следствий, а также заявляющее о прекращении существования ума после смерти.
- Нигума** (*ni gu ma*) — великая индийская йогиня, Учительница Кюнпо Налджора.
- Низшие колесницы** (*theg pa 'og ma*) — в сравнении с Ваджраяной низшими являются Колесницы шравак, пратьекабудд и Бодхисаттв.
- Низшие тантры Колесницы мантры** (*sngags kyi rgyud sde 'og ma*) — три раздела тантры: Крияя, Чарья и Йога.
- Нирвана** (*mya ngan las 'das pa*) — малая нирвана подразумевает освобождение от циклического существования, достигается практикующими на пути Хинаяны. Применительно к контексту состояния Будды нирвана обозначает состояние великой непривязанности, Просветления, находящееся вне крайностей сансарного существования и пассивного состояния прекращения, достигаемого архатами.
- Нирманакайя** (*sprul sku*) — тело излучения. Третья из трех кай. Аспект Просветления, который умиряет умы обычных существ и может быть ими воспринят.
- Новые школы** (*gsar ma*) — это Кагью, Сакья и Гелуг.
- Ньянг Бен Тингдзин Зангпо** (*nyang ban ting 'dzin bzang po*) — тибетский мастер, ученик Вималамитры и Падмасамбхавы.
- Облако Дхармы** (*chos kyi sprin*) — десятая из десяти ступеней Бодхисаттв.
- Общая Тайная мантра** (*gsng sngags spyi*) — первая треть четырех разделов Тантры.
- Общие Колесницы** (*thun mong gi theg pa*) — термин, обозначающий совокупность Хинаяны и Махаяны в сравнении с высшей Колесницей Ваджраяны.

- Общие предварительные практики** (*thun mong gi sngon 'gro*) — четыре размышления о драгоценном человеческом теле, непостоянстве и смерти, причине и следствии кармы и недостатках сансары.
- «**Объяснение ключевых моментов**» (*gnad kyi zin tig*) — текст на тему Махамудры.
- Однонаправленность** (*rtse gcig*) — первая стадия практики Махамудры.
- Омрачение двойственного знания** (*shs bya'i sgrib pa*) — тонкое омрачение цепляния за концепции субъекта, объекта и действия.
- Омраченный аспект всеобщей основы** (*kun gzhi ma rig pa'i cha*) — синонимичен вместиорожденному неведению.
- Омраченный ум** (*nyon yid, nyong mongs pa'i yid kyi rnam par shes pa*) — та сторона ума, которая, отталкиваясь от общей основы, порождает мысль «я есть». Является одним из восьми наборов сознаний.
- Опосредованное значение** (*drang don*) — учения в рамках обусловленного смысла, призванные подвести практикующего к определяющему значению.
- Определяющее значение** (*nges pa'i don*) — непосредственные наставления о пустоте и светоносности, в противоположность опосредованному значению, которое служит проводником к первому.
- Оргьенпа, сиддх** (*grub thob o rgyan pa*), 1230–1309 гг. — ученик Гьялвы Гоцангпы и Второго Кармапы, Карма Пакши.
- Освещающая** (*'od 'phro ba*) — четвертая из десяти ступеней Бодхисаттв.
- Освобождающие врата отсутствия признаков** (*rnam par thar pa'i sgo mtshan ma med pa*) — одни из трех врат Освобождения.
- Освобождающие врата отсутствия желаний** (*rnam par thar pa'i sgo smon pa med pa*) — одни из трех врат Освобождения.
- Освобождающие врата пустоты** (*rnam par thar pa'i sgo stong pa nyid*) — одни из трех врат Освобождения.
- Освобождающие наставления** (*grol byed kyi khrid*) — устные наставления, полученные от подлинного мастера, будучи применены на практике, освобождают ум практикующего от заблуждения.

- Освобождение** (*thar pa*) — избавление от существования в сансаре.
- Основная часть практики** (*nyams len gyi dngos gzhi*) — означает практику, следующую за предварительными: либо практика Йидама, либо, как здесь, действительная практика Махамудры.
- Особые предварительные практики** (*thun min gyi sngon 'gro*) — принятие Прибежища, зарождение Просветленного настроения, повторение мантры и медитация на Ваджрасаттву, подношение мандалы и Гуру-йога.
- Осуществление накоплений** (*tshogs bsags pa*) — благородные практики совершенствования в двух накоплениях — заслуги и мудрости.
- Отсечение** (*gcod*) — одна из восьми линий передачи практики Тибета, связана с Мачиг Лабдрон.
- Очищение омрачений** (*sgrib sbyong*) — духовные практики, призванные очистить то, что затмевает природу Сугаты; например, медитация и повторение мантры Ваджрасаттвы в соответствии с особыми предварительными практиками.
- Первая дхьяна** (*bsam gtan dang po*) — одна из четырех областей в сфере форм, достигаемая посредством пребывания в состоянии одноименной медитации.
- Переживания** (*nyams*) — обыкновенно обозначает временные переживания блаженства, ясности и отсутствия мыслей, возникающие в ходе и в результате практики медитации.
- Плодотворная Тайная мантра** (*'bras bu gsang sngags*) — система Ваджраяны, в которой используется принцип принятия плода в качестве пути, в противоположность философским Колесницам причины. См. также Тайная мантра.
- Победоносные** (*rgyal ba, джина*) — тождественно Буддам.
- Поведение в группе** (*tshogs spyod*) — один из множества типов верного поведения.
- Поведение Победоносного** (*rnam rgyal gyi spyod pa*) — один из типов верного поведения.
- Подлинная пробужденность** (*don gyi ye shes*) — пробужденность, представляющая собой единство осознанности и пустоты; озаномление с ней происходит посредством четвертого посвящения.



- Полное Просветление** (*rdzogs pa'i byang chub*) — тождественно состоянию Будды.
- Посвящение** (*dbang*) — передача прав или полномочий применять на практике учение Ваджраяны, непременное условие вхождения в практику тантры.
- Посвящение драгоценного слова** (*tshig dbang rin po che*) — см. Четвертое посвящение.
- Посвящения, приносящие созревание** (*smin byed kyi dbang*) — посвящения Ваджраяны, которые приводят к зрелости способность существа постичь четыре Состояния Будд.
- Постепенный тип личности** (*rim gyis pa*) — практикующий, который достигает Просветления, постепенно продвигаясь по всем ступеням Пути.
- Постижение** (*rtogs pa*) — третья стадия в последовательности «знание, опыт и постижение». Означает полное переживание того, каким все является на самом деле.
- Поток ума** (*sems rgyud*) — течение индивидуального восприятия.
- Праздняя-парамита** (*shes rab kyi pha rol tu phyin pa*) — запредельное знание. Поучения Махаяны о постижении пустоты и преодолении привязанности к субъекту, объекту и действию.
- Пратьекабудда** (*rang sangs rgyas*) — достигающий Просветления в одиночку. Практикующий, достигший совершенства в рамках второй из Колесниц Хинаяны посредством размышления о двенадцати звеньях взаимозависимого происхождения в обратном порядке.
- Превосходная мудрость** (*legs pa'i blo gros*) — девятая из десяти ступеней Бодхисаттв.
- Превосходное мирское качество** (*'jig rten chos mchog*) — тождественно превосходному признаку.
- Превосходный признак** (*chos mchog*) — четвертый из четырех аспектов утверждения на пути соединения. Наивысшее духовное достижение в рамках сансары.
- Предварительные** (основополагающие) практики (*sngon 'gro*) — общие (внешние) предварительные практики — это четыре строки, изменяющие ум; особые (внутренние) предварительные практики — это четыре раза по сто тысяч повторений практики принятия прибежища и зарождения Просветленного настроя,

мантры Ваджрасаттвы, подношения мандалы и практики Гуруйоги.

**Преувеличение и принижение** (*sgro btags dang skur 'debs*) — при-  
сваивание существования или качеств чему-то, что таковыми  
не обладает, и пренебрежение качествами или существованием  
того, что в действительности таковыми обладает.

**Преходящие загрязнения** (*glo bur gyi dri ma*) — омрачения, не при-  
сущие природе Сугаты, подобно тому, как облака не являются  
свойством, присущим небу.

**Привычные склонности** (*bag chags*) — трудноуловимые предрас-  
положенности, отпечатавшиеся в сознании всеобщей основы.

**Линия практики** (*sgrub brgyud*) — последовательная линия мас-  
теров, подчеркивающих особенное значение индивидуального,  
личного опыта в практике Учения, в противоположность схола-  
стической линии толкования текстов (*bshad brgyud*). См. Восемь  
линий практики.

**Принятие** (*терпение*) (*bzod pa*) — один из аспектов утверждения  
на пути соединения.

**Пробужденность всех существующих объектов знания** (*shes bya  
ji snyed pa [mkhyen pa] 'i ye shes*) — аспекты двуединого знания,  
постигающего (познающего) обусловленные явления.

**Проистекающее восприятие** (*rjes snang*) — представления или об-  
разы, воспринимаемые в состоянии после медитации.

**Проистекающее понимание** (*rjes shes*) — состояние ума в период  
после медитации.

**Прорыв** (*khregs chod*) — прорыв потока мыслей трех времен,  
«трегчо».

**Просветленный настрой** (*бодхичитта*) (*byang sems, byang chub  
kyi sems*) — стремление обрести Просветление ради блага всех  
существ.

**Простота** (*spros bral*) — второй этап практики Махамудры.

**Проявление и существование** (*snang srid*) — все, что может быть  
пережито или испытано [пять элементов], а также обладает воз-  
можностью существования [пять скоплений]. Этим термином  
обычно обозначается мир и чувствующие существа.

**Пути и ступени** (*sa lam*) — пять путей и десять ступеней Бодхи-  
саттв.

- Пути обучения** (*slob pa'i lam*) — первые четыре из пяти путей, на которых все еще присутствуют концепции о продвижении, упражнении и обучении.
- Путь возвращения** (*sgom lam*) — четвертый из пяти путей, на котором практикующий упражняется и возвращает умение практиковать высшие методы Бодхисаттв, в особенности — восемь аспектов Пути благородных.
- Путь видения** (*mthong lam*) — третий из пяти путей, на котором происходит достижение первой бхуми, освобождение от сансары и постижение истинной реальности.
- Путь накопления** (*tshogs lam*) — первый из пяти путей, на котором подчеркивается важность накопления заслуги, доверия и внимательности.
- Путь не обучения** (*mi slob pa'i lam*) — пятый из пяти путей, является состоянием полного и совершенного Просветления.
- Путь Освобождения** (*grol lam*) — путь практики Махамудры.
- Путь свершения** (*mthar phyin pa'i lam*) — тождествен пути не обучения.
- Путь соединения** (*sbyor lam*) — второй из пяти путей, на котором практикующий подходит все ближе к постижению истинной реальности.
- Пхагмо Друпа, Сугата** (*bde gshegs phag mo grub pa*), 1110–1170 гг. — ученик Гампопы.
- Пять видов сверхания** (*mngon shes lnga*) — способность совершать чудеса, ясновидение, чудесный слух, память о прошлых жизнях и способность познавать умы других существ.
- Пять основных ветров-корней** (*rtsa ba'i rlung chen lnga*) — ветры, перемещающиеся внутри человеческого тела, обладающие природой пяти элементов: поддерживающий жизнь, нисходящий и очищающий, возносящий вверх, пребывающий в равенстве и заполняющий.
- Пять очей** (*spyang lnga*) — физический глаз, божественное око, око различающего знания, око Дхармы, око мудрости (также называемое око Будды).
- Пять путей** (*lam lnga*) — пути накопления, соединения, видения, возвращения и не обучения. В эти пять путей полностью включен весь процесс от начальной стадии практики Дхармы до полного Просветления.

- Пять путей Бодхисаттв** (*byang chub sems dpa'i lam lnga*) — см. Пять путей.
- Пять сил** (*stobs lnga*) — схожи с пятью управляющими способностями, но отличаются тем, что более не поддаются воздействию неблагоприятных факторов. Последние два из четырех аспектов утверждения на пути соединения.
- Пять скандх** (*phung po lnga*) — пять скоплений аспектов, считающихся физическими и умственными составляющими живого существа: физические формы, ощущения, концепции, (умственные) образования и набор сознаний.
- Пять способностей** (*dbang po lnga*) — следующие пять способностей управляют первыми двумя из четырех аспектов утверждения на пути соединения — доверие, рвение, внимательность, сосредоточение и различающее знание.
- Пять элементов** (*khams/'byung ba lnga*) — земля, вода, огонь, ветер и пространство.
- Радостная** (*rab tu dga 'ba*) — первая из десяти ступеней Бодхисаттв.
- Радужное тело** (*'ja' lus*) — в момент смерти практикующего, достигшего стадии исчерпания любых привязанностей и цепляния, пять грубых элементов, образующих физическое тело, растворяются в своей сущности — пятицветном свете. Иногда от тела практикующего после этого остаются только волосы и ногти.
- Развитие и завершение** (*bskyed rdzogs*) — два главных аспекта практики Ваджраяны. Стадия развития производится умом. Стадия завершения подразумевает расслабленное пребывание в безыскусной природе ума. См. каждый пункт отдельно.
- Разделы Дхармы** (*chos kyi phung po*) — элементы различных учений — например, 84000 поучений Будды.
- Рупакайя** (*gzugs kyi sku*) — тело формы. Собирательный термин, означающий Самбхогакайю и Нирманакайю.
- Сакьяпа** (*rje sa skya pa*), 1182–1251 гг. — также известен под именем Сакья Пандит Кунга Гьялцен, ранний мастер линии Сакья.
- Самадхи** (*ting nge 'dzin*) — состояние, достигаемое в сосредоточенной медитации. Сохранение непрерывности или равности.
- Самадхи благородного льва** (*seng ge bsgyings pa'i ting nge 'dzin*) — описано в «Сутре цветочного украшения, том III», издательство «Шамбала Пабликешнз».

- Самадхи доблестного движения** (*dpa' bar 'gro ba'i ting nge 'dzin*) — Сурангама-самадхи, описанное в Сурангама-сутре.
- Самадхи первой дхьяны** (*bsam gtan dang po'i ting nge 'dzin*) — см. Первая дхьяна.
- Самайя** (*dam tshig*) — священная клятва, предписание или обязательство в практике Ваджраяны. Существует множество дополнительных подробностей, но, в сущности, самайя на внешнем уровне сводится к поддержанию гармоничных отношений с ваджрным наставником и друзьями в Дхарме, а на внутреннем — в поддержании непрерывности практики.
- Самантабhadра** (*kun tu bzang po*) — Будда Дхармакайи в линии Дзогчен.
- Самбхогакайя** (*longs spyod rdzogs pa'i sku*) — тело совершенного наслаждения. Одна из пяти кайя плода, представляет собой полупроявленную форму Будд, наделенных пятью совершенствами — совершенного учителя, окружения, места, учения и времени. Доступна восприятию Бодхисаттв, находящихся на одной из десяти бхуми.
- Самосушая пробужденность** (*rang byung ye shes*) — основополагающая пробужденность, независимая от умопостроений.
- Сансара** (*'khor ba*) — циклическое существование, порочный круг или цикл рождений и смертей. Состояние обыкновенного живого существа, проникнутое неведением и двойственным восприятием, кармой и мешающими эмоциями.
- Сансара и нирвана** (*'khor 'das*) — чистые и нечистые явления.
- Сарапрарудита** (*rtag tu ngu*) — вечно плачущий Бодхисаттва прошлой эры, являет собой пример непоколебимой преданности и упорства. Упоминается в текстах Праджня-парамиты.
- Сараха** (*bram ze chen po sa ra ha*) — индийский махасиддх линии преемственности Махамудры, знаменит своими песнями.
- Свабхавикакайя** (*ngo bo nyid kyi sku*) — тело сущности. Иногда учитывается как четвертая кайя, представляющая собой единство первых трех.
- Сверхзнание** (*mngon par shes pa*) — обычно обозначает пять высших восприятий, включая ясновидение, способность знать умы других существ и так далее.
- Свет матери и свет сына** (*'od gsal ma bu*) — свет матери — это при-

рода Будды, присущая всем существам, свет сына обозначает то, что узнает практикующий и на что указывает его учитель.

**Светоносность** (*'od gsal*) — буквально свобода от тьмы неведения и обладание способностью знать. Две ее составляющие — это пустая светоносность, подобная ясному открытому небу, и проявленная светоносность, например, свет пяти цветов, образы и так далее. Светоносность — это ясная, прозрачная пробужденность, свободная от форм природа, в полной мере присущая и сансаре, и нирване.

**Свойство познания** (*gsal cha*) — присущая уму способность знать.

**Семь аспектов союза** (*kha sbyor yan lag bdun*) — семь качеств Будды Самбхогакайи: совершенное наслаждение, союз, великое блаженство, отсутствие природы «я», наличие сочувствия, непрерывность, непрерывность.

**Семь факторов бодхи** (*byang chub yan lag bdun*) — самадхи, полное различие явлений, внимательность, усердие, радость, мягкость, невозмутимость.

**Сиддх** (*grub thob*) — достигший свершения. Практикующий, обретший сиддхи; совершенный мастер.

**Сиддхи** (*dngos grub*) — свершения, совершенства. Обыкновенно подразумевает высшие сиддхи, или полное Просветление, но также может означать и общие сиддхи, восемь мирских свершений.

**Символическая мудрость** (*dpe'i ye shes*) — мудрость, заключающаяся в единстве блаженства и пустоты третьего посвящения, используемая для ознакомления с подлинной мудростью четвертого посвящения.

**Система сутры** (*mdo lugs*) — в данном контексте означает последовательный Путь Бодхисаттвы.

**Сияющая** (*'od byed pa*) — третья из десяти ступеней Бодхисаттв.

**Скандхи** (*phung po*) — собрание или скопление. См. «Пять скандх».

**Скопление** (*phung po*) — см. «Пять скандх».

**Собственное бытие** (*rang bzhin*) — изначально существующее, неизменное и независимое бытие (индивидуального «я» или явления внешнего мира).

**Совершенное состояние Будды** (*rdzogs pa'i sangs rgyas*) — избавление от всех омрачений и полное совершенство всех качеств, присущих Просветлению.

- Сознание всеобщей основы** (*kun gzhi'i rnam par shes pa*) — осознающий аспект всеобщей основы подобен ясности или сиянию зеркала.
- Сознания пяти чувств** (*sgo lnga'i rnam par shes pa*) — акты восприятия визуальных форм, звука, запаха, вкуса и текстуры.
- Сорок состояний мысли, происходящих из желания** (*'dod chags las byung ba'i rtoq pa bzhi bcu*) — список приводится под заголовком «Восемьдесят присущих состояний мысли».
- Состояние Будды** (*sangs rgyas*) — совершенное и полное Просветление, свобода от пребывания как в сансаре, так и в нирване.
- Состояние после медитации** (*rjes thob*) — в общем смысле: период вовлеченности в чувственное восприятие и деятельность. В частном смысле: отвлечение от естественного состояния ума.
- Стадия завершения** (*rdzogs rim, сампаннакрама*) — стадия завершения со знаками — это Шесть доктрин Наропы. Стадия завершения без знаков — это практика Махамудры суты. См. также Зарождение, Завершение.
- Стадия развития** (зарождения) (*bskyed rim, умпаттикрама*) — один из двух аспектов практики Ваджраяны, состоящий в использовании ума для создания чистых образов и очищения привычных склонностей. См. Развитие, Завершение.
- Старая и Новая школы** (*rnying ma dang gsar ma*) — в Индии подразделения на Старую и Новые школы не было, но эти названия принято соотносить с двумя периодами распространения Учения в Тибете — ранним и поздним. Переводы, выполненные до и во время правления царя Трирала, относятся к старой школе ранних переводов (*snga 'gyur snying ma*), а более поздние известны как Новые школы поздних переводов (*phyi 'gyur gsar ma*). Лочен Ринчен Зангпо (*lo chen rin chen bzang po*) считается первым переводчиком, относящимся к Новым школам мантры.
- Старая школа ранних переводов** (*snga 'gyur rnying ma*) — тождественно традиции Ньингма.
- Субхути** (*rab 'byor*) — один из десяти главных шравак, помощников Будды Шакьямуни; известен своими возвышенными поучениями о пустоте.
- Сумеру** (*ri rab*) — гора, расположенная в центре четырех континентов. См. Меру.

- Сутра** (*mdo*) — рассказ или поучение Будды. Также используется для обозначения всех поучений, которые за основу Пути берут причину.
- Сутра «Семь колес Кшитигарбхи»** (*sa snying 'khor lo bdun gyi mdo*) — сутра Махаяны. Перевод дан согласно словарю «Рангджунг Йеше».
- Сутра «Царь самадхи»** (*ting 'dzin rgyal po'i mdo*). См. также «Царь самадхи», Трангу Ринпоче, издательство «Рангджунг Йеше Пабликейшнз» — сутра, относящаяся к третьему повороту Колеса Дхармы.
- Сутра благой эпохи** (*mdo sde bskal bzang*) — сутра Махаяны, опубликованная издательством «Дхарма Паблишинг».
- Сутра и тантра** (*mdo rgyud*) — сутра обозначает учение как Хинаяны, так и Махаяны. Тантра относится к Ваджраяне. Сутра означает принятие причины в качестве пути. Тантра в качестве пути принимает плод.
- Суть осознанности** (*rig ngo*) — тождественна природе ума.
- Сущность мудрости Татхагат** (*de bzhin gshegs pa'i ye shes kyi snying po*) — тождественна сущности Сугаты.
- Сущность Сугаты** (*bde gshegs snying po*) — наиболее расхожий санскритский термин для обозначения того, что на Западе известно как «природа Будды», просветленная суть, присущая всем живым существам. Также является аспектом сущности ума, который заключается в нераздельности двух истин и является сущностью состояния Будды.
- Сущность, природа и проявление** (*gshis gdangs rtsal*) — три аспекта сущности Сугаты в соответствии с системой Махамудры.
- Сущность, природа и энергия** (*ngo bo rang bzhin thugs rje*) — три аспекта сущности Сугаты в соответствии с системой Дзогчен.
- Сущностная природа вещей** (*dnegos po gshis kyi gnas lugs*) — см. Таковость.
- Сфера бесформенного** (*gzugs med kyi khams*) — обитель непросветленного существа, занимавшегося практикой четырех погруженностей. См. Четыре сферы бесформенного.
- Сфера желаний** (*'dod khams*) — состоит из шести миров: паранойи (ада), голодных духов, животных, людей, полубогов и богов (желания). Называется сферой желаний в силу характера испытыва-



емых его обитателями мучений, вызванных грубыми желанием и привязанностью.

**Сфера форм** (*gzugs kyi khams*) — семнадцать находящихся в сансаре райских обителей, состоящих из трехчастных миров четырех дхьян и пяти чистых обителей. Тела находящихся там существ сотканы из света, сами существа живут долго и не испытывают болезненных ощущений.

**Сферы богов** (*lha ris*) — шесть обителей богов сферы желания; семнадцать обителей богов сферы форм и четыре обители богов сферы бесформенного.

**Тайная мантра** (*gsang ngags, гухья-мантра*) — синоним Ваджраяны. Гухья означает тайный — как в значении скрытого от других, так и в значении самопотаенного. Мантра в этом контексте означает возвышенный, превосходный или достойный восхвалений.

**Тайное поведение** (*gsang ba'i spyod pa*) — один из различных типов поведения, применяемый в практике совершенствования.

**Таковость** (*de bzhin nyid*) — то, каким все является на самом деле. Синоним пустоты или подлинной природы вещей Дхарматы; также может использоваться для описания единства зависимого происхождения и пустоты.

**Тантра** (*rgyud*) — учение Ваджраяны, данное Буддой в форме Самбхогакайи. Букв.: — непрерывность, поток; Тантра означает природу Будды, Тантра проявленного смысла. В общем значении — особенные тантрические писания, превозносимые над сутрами, тантра словесного выражения. Также может использоваться для обозначения всех поучений о цели, принимающих плод как таковой в качестве пути.

**Тантра великой реки, несущей покой** (*zhi byed chu bo chen po'i rgyud*) — цикл тантрических поучений, принесенный в Тибет Падампой Сангдже.

**Тантра двух сегментов** (*rgyud brtags pa gnyis pa*) — краткая версия Хеваджра-тантры.

**Тантра непостижимой тайны** (*gsang ba bsam gyis mi khyab pa'i rgyud*) — тантра Новых школ, в которой излагается система Махамудры.

**Тантра прямого постижения** (*dgongs pa zang thal gyi rgyud*) — тантрическое писание, сокровенное Гуру Ринпоче и открытое Ригдзи-

ном Годемом, Мастером, который также раскрыл учения традиции Джангтер школы Ньингма. Содержит знаменитое «Устремление Самантабхадры».

**Татхагата** (*de bzhin gshegs pa*) — Так-ушедший. Тождественно полностью Просветленному Будде. Будды, которые ушли (гата) в состояние таковости Дхарматы (татха). Синоним слов «Сугата» и «джина».

**Тилопа** (*ti lo pa*) — индийский махасиддх, гуру Наропы и отец-основатель линии Кагью.

**Традиция Ньингма** (*rnying lugs*) — учения, принесенные в Тибет и переведенные, по большей части, во время правления царя Трисонга Дэцена и в последующий период, вплоть до Ринчена Зангпо.

**Третье посвящение** (*dbang gsum pa*) — третье из четырех посвящений в системе Ануттара-йоги, через которое производится ознакомление с единством блаженства и пустоты.

**Три кайи** (*sku gsum*) — Дхармакайя (Состояние истины), Самбхогакайя (Состояние радости) и Нирманакайя (Состояние излучения). В качестве основы — это сущность, природа и проявление, в качестве Пути — блаженство, ясность и отсутствие мыслей и в качестве Плода — Три состояния Будды. Дхармакайя свободна от усложненных построений и наделена «21 набором просветленных качеств». Самбхогакайя в своей природе является светом и наделена совершенными главными и второстепенными признаками, доступными восприятию только Бодхисаттв, находящихся на бхуми. Нирманакайя проявляется в формах, доступных восприятию как чистых, так и нечистых существ.

**Три природы** (*rang bzhin gsum/mtshan nyid gsum*) — аспекты явлений, описанные школой Читтаматра (Йогачара): воображаемые, зависимые и абсолютные. Воображаемые (*kun brtags, парикаल्पита*) — это два вида индивидуального бытия. Зависимые (*gzhan dbang, паратантра*) — это восемь наборов сознаний. Абсолютные (*yongs grub, паринишпанна*) — это пустотная природа вещей, таковость.

**Три сферы** (*khamts gsum*) — сансарные сферы желания, форм и бесформенного.

- Тридцать два состояния ума, происходящих из гнева** (*zhe sdang las byung ba'i rtog pa so gsum*) — см. список под заголовком «восемьдесят присущих состояний ума».
- Триединая чистота** (*'khor gsum rnam dag*) — отсутствие привязанности к субъекту, объекту и действию.
- Трое врат Освобождения** (*rnam thar sgo gsum*) — пустота, отсутствие концептуальных характеристик и отсутствие намерения.
- Трон немедитации Дхармакайи** (*bsgom med chos sku'i rgyal sa*) — последний этап йоги немедитации, на котором цепляние и концептуальный ум терпят абсолютное крушение, что сравнивается с облаком, освободившимся от туч интеллектуальной медитации. Тождественно совершенному и полному Просветлению.
- Труднодостижимая** (*sbyang dka' ba*) — пятая из десяти ступеней Бодхисаттв.
- Тулку Ургьен Ринпоче** (*sprul sku u rgyan rin po che*) — современный мастер линий передач Кагью и Ньингма, живший в монастыре Наги Гомпа, Непал.
- Удана-варга** (*ched du brjod pa'i tshom*) — махаянский аналог палийской «Дхаммапады».
- Умиротворяющая** (*zhi byed*) — одна из восьми линий передачи практики в Тибете, связана с индийским махасиддхом Падампой Сангье.
- Умопостроения** (*spros pa*) — концептуальные усложнения, свойственные непросветленному уму, противоположность простоте.
- Умственное сознание** (*yiḍ kyī rnam par shes pa*) — в соответствии с Абхидхармой, одно из восьми сознаний, функция которого состоит в различении и обозначении вещей.
- Утгара-тантра** (*rgyud bla ma*) — «Непревзойденная непрерывность», один из важнейших для школы Кагью текстов; его авторство приписывается Майтрейе и Асанге.
- Философские школы** (*grub mtha'*) — четыре школы буддийской мысли: Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра и Мадхьямака. Первые две относятся к Хинаяне, последние — к Махаяне.
- Хинаяна** (*theg pa dman pa*) — Колесницы, ключевые практики которых сосредоточены вокруг размышления о Четырех благородных истинах и двенадцати звеньях зависимого происхождения; целью практик является индивидуальное Освобождение.

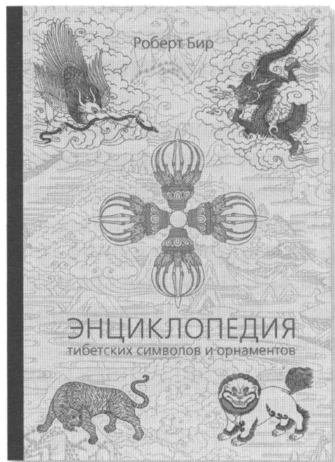
- Хэшан** (*hva shang*) — китайский учитель Махаяны.
- Царский трон Дхармакайи** (*chos sku'i rgyal sa*) — тождественно абсолютному состоянию Будды.
- Царский трон трех кай** (*sku gsum gyi btsan sa*) — тождественно абсолютному состоянию Будды.
- Цветок удумвара** — буквально особенно возвышенный или «исключительно благородный». Считается, что цветет только тогда, когда сопровождает появление полностью Просветленного Будды.
- Человек, постигающий мгновенно** (*cig car ba'i rigs*) — практикующий с высокими способностями, которому не требуется проходить последовательные стадии пути.
- Четвертое посвящение мантры** (*sngags kyi dbang bzhi pa*) — также называется посвящением драгоценного слова (*tshig dbang rin po che*), целью которого является указание на природу ума.
- Четыре аспекта утверждения** (*nges byed kyi yan lag bzhi*) — то же, что четыре аспекта пути соединения — жар, вершина, принятие и наивысший признак. Подробно см. каждый в отдельности.
- Четыре вида верного усилия** (*yang dag spong ba bzhi*) — усилия, прилагаемые для того, чтобы избежать возникновения неблагих качеств, отбросить уже возникшие неблагие качества, способствовать возникновению и сохранению уже возникших благих качеств. Совершенствуются на средней стадии пути накопления.
- Четыре вида применения внимательности** (*dran pa nye bar bzhang pa bzhi*) — внимательность к телу, ощущениям, уму и явлениям. Их суть составляют одновременно различающее знание и внимательность, и, как правило, они практикуются на низшей стадии пути накопления.
- Четыре вида радости** (*dga' bzhi*) — радость, высшая радость, свобода от радости и совозникающая (вместерожденная) радость.
- Четыре видения Дзочена** (*rdzogs chen gyi snang ba bzhi*) — четыре стадии практики Дзочена: проявленная Дхармата, возросший опыт, зрелая осознанность и исчерпание умопостроений и явлений.
- Четыре йоги Махамудры** (*phyag chen gyi rnal 'byor bzhi*) — четыре стадии практики Махамудры: однонаправленность, простота, единый вкус и немедитация.

- Четыре кайи** (*sku bzhi*) — три кайи и Свабхавикакая (Состояние сущности).
- Четыре области сферы форм** (*gzugs khams kyi gnas ris bzhi*) — состояния ума существ, освоивших медитации четырех дхьян.
- Четыре раздела тантр** (*rgyud sde bzhi*) — Крия, Чарья, Йога и Анутара-йога.
- Четыре столпа чудесного действия** (*rdzu 'phrul gyi rkang pa bzhi*) — решительность, пронизательность, усердие и самадхи; совершенствуются на превосходном пути накопления.
- Четыре сферы бесформенного** (*gzugs med kyi khams bzhi*) — четыре непросветленных состояния медитативного погружения и сосредоточения на следующих мыслях: бескрайнее пространство, безграничное сознание, абсолютное ничто и не присутствие, не отсутствие [концепций].
- Четыре уровня пустоты** (*stong pa bzhi*) — пустота, особая пустота, великая пустота, всеобъемлющая пустота.
- Читтаматра** (*sems tsam pa*) — школа буддизма Махаяны, именуемая «Только ум». Утверждает воззрение, согласно которому все явления суть только видимость ума.
- Чод** (*gcod*) — буквально означает отсечение. Система практик, основанных на Праджня-парамите, составленная Мачиг Лабдрон. Цель практик состоит в преодолении четырех Мар и цепляния за эго. Является одной из восьми линий передачи практики в тибетском буддизме.
- Чёкьи Ньима Ринпоче** (*chos kyi nyi ma rin po che*) — настоятель монастыря Ка Ньинг Шедруб Линг и старший сын Тулку Ургьена Ринпоче. Автор книг «Единство Махамудры и Дзогчена» и «Всегда присутствующая свежая пробужденность», издательство «Рангджунг Еше Пабליкейшнз», 1987 г.
- Чудесные силы** (*rdzu 'phrul*) — способность творить чудеса.
- Шаварипа** (*dpal sha ba ri pa*) — индийский мастер. Ученик Нагарджуны и учитель Майтрипы.
- Шаматха** (*zhi gnas*) — пребывание в покое или сохранение неподвижности после успокоения умственной деятельности либо созерцательная практика успокоения ума с целью нахождения в равновесии без мыслительных помех.

- Шаматха без опоры** (*zhi gnas rten med*), **с опорой** (*zhi gnas rten bcas*), без признаков (*mtshan med zhi gnas*) и **с признаками** (*mtshan bcas zhi gnas*) — различные способы медитации успокоения ума.
- Шаматха, услаждающая Татхагат** (*de bzhin gshegs dgyes/dge'i zhi gnas*) — состояние шаматхи на первой бхуми, характеризующееся проникновением в природу пустоты.
- Шамахта прекращения** (*zhi gnas 'gog pa*) — в Махаяне и Ваджраяне ошибочный вид успокоения ума, не ведущий к состоянию Будды.
- Жанг Ринпоче** (*'gro mgon zhang rin po che/zhang g.yu brag mgon po*), 1123–1193 гг. — основатель традиции Цалпа Кагью.
- Шесть доктрин Наропы** (*chos drug*) — туммо, иллюзорное тело, сновидение, ясный свет, бардо и пхова. См. Искусные средства.
- Шесть классов существ** (*'gro ba rigs drug*) — боги, полубоги, люди, животные, голодные духи и обитатели ада.
- Шесть собраний сознания** (*[rnam shes] tshogs drug*) — пять сознаний органов чувств и умственное сознание.
- Шесть украшений и двое Превосходных** (*rgyan drug mchog gnyis*) — шесть украшений — это Нагарджуна, Арьядэва, Асанга, Дигнага, Васубандху и Дхармакирти. Двое Превосходных — это Шакьяпрабха и Гунапрабха.
- Шравака** (*nyan thos*) — слушающий или слушатель, практикующий учение Первого поворота Колеса Дхармы о Четырех благородных истинах.
- Явления** (*chos, snang ba*) — все, что может быть пережито, помыслено или узнано.
- Янг Гонпа, победоносный** (*rgyal ba yang dgon pa*), 1213–1287 гг. — мастер линии Другпа Кагью, ученик Гоцангпы.
- Ясно проявленная** (*rtogs pa*) — шестая из десяти ступеней Бодхисаттв.

Роберт Бир

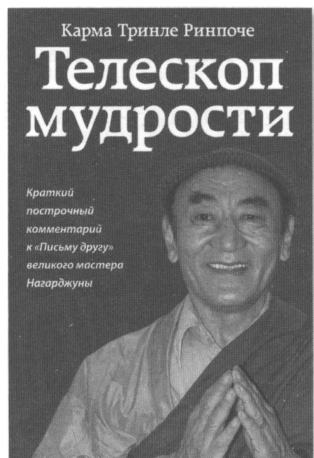
«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТИБЕТСКИХ СИМВОЛОВ И ОРНАМЕНТОВ»



Исследование обширной иконографии тибетского буддизма Ваджраяны. Книга воспринимается легко, как увлекательное путешествие по различным уровням и категориям глубочайшего символизма тибетского буддизма. На её страницах вы найдёте более двухсот авторских иллюстраций, выполненных традиционными тонкими кистями и тушью. Этот художественный бестселлер на русском издается впервые.

Карма Тринле Ринпоче

«ТЕЛЕСКОП МУДРОСТИ»



«Телескоп мудрости» — это подробный комментарий к «Письму другу» великого философа Нагарджуны. Текст дает исчерпывающие авторитетные объяснения по каждой из его 123 строф в традиционном буддийском стиле построчного комментария. Вместе с исходным текстом Нагарджуны этот перевод комментария Ринпоче предоставляет все необходимое для глубокого понимания подлинного буддийского пути.

## Шангпа Ринпоче «СЕМЬ ПУНКТОВ ТРЕНИРОВКИ УМА».



### Семь пунктов Тренировки ума

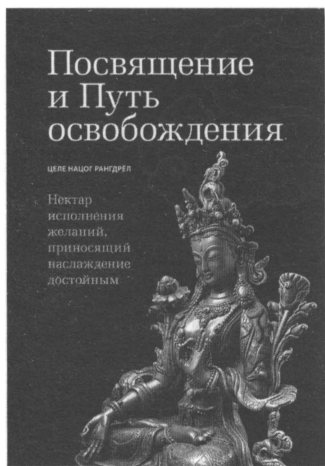
\*  
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУКЦИИ  
НА ПУТИ К ПРОБУЖДЕНИЮ

Шангпа Ринпоче

В этом издании содержится комментарий современного буддийского ученого и мастера медитации Шангпы Ринпоче к средневековому тексту, составленному Атишей Шри Джняной (980–1054). Краткие и схематичные исходные наставления посвящены развитию любви и сочувствия ко всем существам, а также пониманию пустотности и нереальности всех явлений — это важнейшие аспекты учения Великой колесницы (Махаяны). Шангпа Ринпоче в своем комментарии подробно объясняет слова Атиши, раскрывая глубокий смысл Просветленного настроения.

---

## Целе Нацог Рангрёл «ПОСВЯЩЕНИЕ И ПУТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ»



Целе Нацог Рангрёл (1608–?) — тибетский мыслитель, йогин и поэт, буддийский мастер традиций Ньингма и Кагью. Его перу принадлежит много трудов, посвященных философии и методам Алмазного пути.

В книге «Посвящение и Путь освобождения» описывается сущность посвящений и их ритуалы, принятые в разных школах тибетского буддизма. Особое внимание уделяется различным стадиям тантрической медитации.



*Научно-популярное издание*

## **Светоч Сердца**

СВЕТОЧ МАХАМУДРЫ • СРЕДОТОЧИЕ СМЫСЛА

---

### **Целе Нацог Рангрёл**

Перевод с тибетского *Эрик Пема Кюнсанг*

Перевод с английского *Кирилл Царьков*

Научный редактор *Елена Леонтьева*

Литературный редактор *Галина Калашникова*

Художественный редактор *Макс Костенко*

Корректор *Ольга Сокольникова*

Разработка оригинал-макета и верстка *Инна Горцевич*

Дизайн переплета *Анна Колкова, Андрей Степанов*

Издательство «Ориенталия»

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 6, стр. 5

Тел./факс (495) 616–5295, (903) 045–8899

Для писем: [orient@orientbook.ru](mailto:orient@orientbook.ru)

Заказывайте книги почтой в любом уголке России:

129075, Москва, Мурманский проезд, 18–41 «Книги-почтой»

или на сайте [www.dharma-shop.ru](http://www.dharma-shop.ru)

(доставка по Москве и России)

Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.

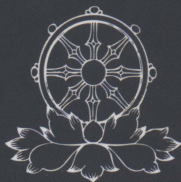
Подписано в печать 15.08.2011.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11.77.

Тираж 2000 экз. Заказ № 111610.

**arvato**  
япк

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»  
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97



Целе Нацог Рангрёл (1608 – ?) – лама традиций Кагью и Ньингма тибетского буддизма, считается олицетворением Вайрочаны, одного из великих переводчиков Тибета. Целе Нацог Рангрёл известен своей блестящей образованностью в области Сутры и Тантры, дисциплиной и опытом медитации. Его перу принадлежат несколько томов, посвященных, в основном, Махамудре, – наивысшему уровню философии и практики тибетского буддизма.

Книга «Светоч сердца» также повествует о Махамудре. Это и система медитации, и взгляд, стержнем которого является уверенность в природе Будды, изначально присутствующей в умах всех живущих. Раскрытие этой вневременной природы есть путь к цели, а тот, кто достиг ее, расслабленно и без усилий покоится в том, что есть, переживая все как единство блаженства и пустоты.

Автор раскрывает смысл важнейших понятий системы Махамудры, подробно представляет ступени пути к совершенству и описывает плод практики – окончательное постижение подлинной природы ума.

