

## ЗАМЕЧАНИЯ ПО СТРУКТУРЕ КНИГИ

Книга состоит из двух частей. Первая представляет собой введение, в котором широко используются цитаты из различных сутр, тантр и текстов великих буддийских ученых, главным образом принадлежащих к традиции *ньингма*. В нее включено также жизнеописание Лонгчена Рабджама (Лонгчена Рабджампы, Лонгченпы).

Вторая часть, состоящая из тринадцати разделов, является антологией переведенных фрагментов из сочинений Лонгчена Рабджама об учении Дзогпа Ченпо (Дзогчен, Ати-йога), о сутрах и тантрах, которые рассматриваются как фундамент учения Дзогпа Ченпо, и о предварительных стадиях, ведущих к практике этого учения. Переводам предшествует краткое изложение содержания всех тринадцати разделов. Перед каждым разделом я добавил мелким шрифтом несколько поясняющих строк от себя. Кроме того, я часто вставлял разъяснения и внутри самих переведенных фрагментов. Они также набраны более мелким шрифтом, нежели основной текст.

В разных местах в обеих частях книги я привожу в круглых скобках слова, способствующие лучшему пониманию, а в квадратных скобках — понятия, синонимичные тем, которые приводятся в основном тексте.

Названия цитируемых текстов указаны аббревиатурами. К примеру, НКС означает сочинение Лонгчена Рабджама *gNyuṣ-Ka'i Yang-Yig Nam-mKha' Klong-Ch'en*. Эти источники перечислены в алфавитном порядке в библиографии. После заглавных букв, обозначающих название источника, приводится номер листа; буквы *a* и *b* означают соответственно его первую или вторую страницу; после них дается номер строки. Например, НКС 13а/4.

Иногда одно и то же понятие тибетского языка переводится в этой книге по-разному в зависимости от контекста. Так, выражение *одсел* (*A'od-gSal*) можно перевести как «светоносная погруженность», «светимость», «светящийся», «ясность», «ясный», «Ясный Свет». В некоторых случаях, будучи не вполне уверенным в

подобранном мною европейском эквиваленте, я привожу в скобках тибетский термин.

В этой книге понятие, означающее обычный ум (*сем*, *Sems*; санскр. *चित्ता*), переводится как «ум» или «сознание» со строчной буквы, а понятие, используемое для обозначения сущностной природы ума (*семныйд*, *Sems-Nyid*; санскр. *चित्तата*), — как «Ум», или «Сознание» — с заглавной.

Для указания корневых букв (*Ming-gZhi*) в транслитерации тибетских слов я использую заглавные буквы, поскольку от них зависит правильное произношение. В противном случае можно перепутать слова с совершенно разным смыслом. Например, *Gyang* означает «стена», в то время как смысл слова *gYang* — «удача».

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В пустоте, во всеобъемлющей сфере — сущности-матери  
Пребывает ясность, коренная осознанность —  
природа-отец.

Союз изначальной матери с изначальным отцом,  
являющимся непрерывностью Великого Совершенства,

Почтительно приветствую в состоянии естественно  
освобожденного Ума Будды.

Настоящая книга содержит антологию сочинений Лонгчена Раб-джама (*Klong-Ch'en Rab-'Byams*, 1308—1363) по учению Дзогпа Ченпо (*rDzogs-Pa Ch'en-Po*, санскр. *махасандху*). Переведенным фрагментам предшествует подробное введение, строго следующее текстам и традиционным интерпретациям этого самого сокровенного из всех тайных учений буддизма.

Дзогпа Ченпо (*Дзогчен*), Великое Совершенство, или Великая Завершенность, включает в себя наиболее сокровенные и тайные наставления буддизма, которые сохранили и практикуют по сей день последователи тибетской школы ньингма (*rNyng-Ma*). Первостепенная важность в Дзогпа Ченпо придается достижению и совершенствованию осознания подлинной природы ума, коренной осознанности (*ригпа*, *Rig-Pa*), являющейся умом Будды или сущностью Будды. Таким образом практикующий обретает и совершенствует постижение подлинной природы всех существующих явлений, суть которых едина. Согласно текстам Дзогпа Ченпо, все разновидности буддийских наставлений ведут к одной и той же цели — обнаружению коренной осознанности, которому учит Дзогпа Ченпо; а медитация Дзогчена и ее плод, то есть конечный результат, включают в себя сущность всех учений буддизма. Многие выдающиеся практики медитации Дзогпа Ченпо не только достигают величайшего покоя ума и просветления уже в этой жизни, но и проявляют материальные знаки необычайных достижений в момент смерти. В частности, они растворяют без остатка свое плотное, смертное тело или преобразуют его в тонкое тело света.

Медитация Дзогпа Ченпо представляет собой метод практики величайшей простоты, направленный на обретение самого простого состояния, свободного от каких-либо понятийных умопостроений. Но для обычных людей, вроде нас, обретение этого состояния величайшей простоты и раскрепощенности является труднейшей из задач. Поэтому, для того чтобы подготовиться к практике Дзогпа Ченпо, необходимо пройти различные стадии предварительного обучения и выполнить множество подготовительных практик — с тем чтобы изучить путь и полностью очиститься от загрязнения негативными эмоциями, силой добродетелей породить позитивную энергию и довести до совершенства обычные достижения медитации, полученные на основе более открытых буддийских учений. Когда ученик готов, в соответствии со степенью своего духовного продвижения, он может получить наставления в медитации Дзогпа Ченпо от квалифицированного учителя.

К счастью для существ и для их просветления, буддизм помогает раскрыть каждому индивиду пребывающий в нем самый источник радости и избавления от страданий. Общество же является собранием индивидов. Для каждого отдельного человека именно его ум представляет собой главную движущую силу и первопричину всех видов его деятельности. Поэтому исправление и усовершенствование умственного состояния является целью первостепенной важности для буддийской практики. Если вы исправили и усовершенствовали свой ум, вся ваша физическая деятельность станет естественным образом совершенной, а ваше присутствие и поступки будут источником истинного счастья и просветления для других. С того момента, когда человек становится буддистом Махаяны, он посвящает себя служению ради блага других существ. Именно в этом заключен весь смысл духовного подвижничества. Однако в начале пути акцент следует делать на собственном духовном развитии, происходящем в нашем собственном уме. Без собственной внутренней духовной силы попытки служить другим напоминают, как говорится в тибетской пословице, «падающего, который подставляет плечо другому падающему».

Способы медитации Тантры и Дзогпа Ченпо, которые распространял и передавал Гуру Падмасамбхава, учат уравновешенному пути воззрения изначальной мудрости и добродетельного поведения. Они не сводятся только к созерцанию или воззрению, хотя

некоторые истолковывают их именно таким образом. Не сводятся они и к совершению добродетельных поступков. Гуру Падмасамбхава сказал царю Трисонгу Дэуцену (790—858)<sup>YM 34a/2</sup>:

Не пренебрегай же воззрением в угоду деяниям. В противном случае, привязываясь к внешним видимостям, ты не достигнешь освобождения. И не пренебрегай деяниями в угоду воззрению. В противном случае возникнет (ситуация) отсутствия и добродетелей, и пороков, (и ты впадешь в крайность) нигилизма, отчего твои духовные достижения будут безвозвратно утеряны. О великий царь, мои тантры содержат пространные наставления по воззрению. В будущем многие люди, способные читать книги о воззрении, но лишённые непосредственного и уверенного знания его в непрерывности собственного ума, окажутся перед лицом опасности переживания в низших уделах бытия.

В самой медитации Дзогпа Ченпо есть множество стадий продвижения, которые следует осваивать и практиковать шаг за шагом. Каждый шаг разъясняется ученику лишь по мере его готовности. Утонченная сокровенная медитация Дзогпа Ченпо выходит за пределы интеллектуальных измышлений ума. Ученик не получает и не читает наставлений, касающихся того или иного ее аспекта, до тех пор пока он не подготовлен к этому конкретным опытом и обучением. И уж тем более он не допускается к получению наставлений по конкретным «техникам» медитации (*Nyams-Khrid* или *dMar-Khrid*). Если, не имея конкретных переживаний, свидетельствующих о готовности к получению наставлений, человек будет читать о них или изучать их, у него может возникнуть недостоверное, основанное лишь на интеллектуальном понимании, представление о том или ином медитативном переживании. Таким образом, не получив истинного опыта или чистого осознания, можно попасть в ловушку умственных измышлений. В этом случае практикующему будет трудно даже отличить подлинное переживание осознания от образа, порожденного понятийным мышлением. Такой подход к ознакомлению учеников с наставлениями принят не только в Дзогпа Ченпо, но и в учениях буддийской Тантры. В Сутре вы сначала изучаете, затем начинаете упражняться. Но в Тантре, если вы прошли общие подготовительные стадии и теперь готовы к выполнению тайных практик, вы получите передачу знания с помощью риту-

ала Посвящения (*ванг, dBang*; санскр. *абхишекха*). Лишь после этого вас ознакомят с порядком обучения и практикой Тантры. Это становится возможным благодаря изначальной мудрости, являющейся смыслом посвящения (*dBang-Don Gyi Ye-Shes*), который постигается во время передачи уполномочия как средство и основа для медитации.

Некоторые люди не нуждаются в каких бы то ни было общих подготовительных упражнениях, поскольку они уже готовы к практике высшего учения, такого как Дзогпа Ченпо. Но в нашем мире вероятность появления таких людей носит скорее теоретический характер.

По этой причине я старался не включать в книгу «наставления по стадиям конкретных методов медитации». Ученик должен получать их лично от подлинного мастера, шаг за шагом, в соответствии со своими собственными способностями. Я представляю здесь главным образом учения о воззрении, общее описание медитации и представления о конечном плоде реализации Дзогпа Ченпо.

В наши дни культурный контекст традиционного обучения претерпевает изменения; тантрические учения и даже учения Дзогпа Ченпо публично передаются большому числу людей, имеющих очень малую веру и не прошедших предварительной подготовки либо не получивших вводных посвящений. Главным центром направленности внимания и целью многих так называемых учителей и учеников стали, к сожалению, мирские или чувственные цели. С другой стороны, есть много серьезных последователей Дхармы, чье желание освоить учения Дзогпа Ченпо исходит из их преданности Дхарме и которые готовы к тому, чтобы пройти необходимые для этого предварительное обучение и практику. Однако отсутствие соответствующих печатных материалов на западных языках мешает им продвинуться на этом пути. В этой ситуации непросто принять решение о том, надлежит ли писать и переводить такие наставления и делать их тем самым доступными широкому кругу читателей. Реалистичный взгляд на вещи убеждает в том, что в современном мире нет никакой возможности добиться положения, при котором эти учения сохраняются в тайне и практикуются, в соответствии с традицией, лишь теми, кто к ним готов. Остается лишь попытаться найти наилучший способ представить учения общественности так, чтобы они могли принести тем, к кому попадут, наибольшее благо.

Долго размышляя над этим, я пришел к выводу, что должен попытаться перевести и представить читателям эти оригинальные тексты, каждое слово которых пришло из мудрости Просветленных, и сделать это так, чтобы не запятнать их современным интеллектуальным мышлением нашего материалистического мира.

Я перевел и составил эту книгу не потому, что являюсь авторитетом в таком сокровенном учении, как Дзогпа Ченпо. Я испытываю гордость от того, что нашел в себе мужество признать это, не выдумывая различных историй о том, что я, дескать, родился, будучи наделенным особыми способностями, или что сумел вобрать за короткое время весь океан мудрости этих текстов. Есть тибетская поговорка: «Лучше быть слугой в образованной семье, чем главой необразованной семьи». Мне посчастливилось расти в монастыре Додруп Чен (*rDo Grub-Ch'en*), знаменитом средоточии учености и просветления, накопленных за многие столетия духовного опыта. И хотя я не стал ни ученым, ни мудрым человеком, я все же жил там в обществе таких мудрейших и достигших высочайших уровней умиротворенности ума духовных учителей, как Кьяла Кхенпо Чочог (*Kya-La mKhan-Po Ch'os-mCh'og*, 1893–1957), и слушал слова Дхармы, исходящие из глубины их чистейшего просветленного ума. Пребывание в таком месте — подлинное благословение, и я ощущаю в себе отблески их мужества и света мудрости, дающие мне возможность видеть и почитать чистые учения и их подлинную традицию такими, какие они есть, без всякой необходимости приведения их в соответствие с измерениями моего собственного интеллектуального суждения или использования их в качестве инструмента для прославления своего эго. И это не зависит от того, куда я направляюсь и где я живу, пребываю ли я в академическом, материалистическом или духовном сообществе.

Говоря об учениях Дзогпа Ченпо, в первую очередь следует назвать множество оригинальных текстов, называемых *тантрами Дзогчена*. К сожалению, они очень трудны для понимания и в большинстве случаев не снабжены никакими комментариями, в силу чего нуждаются в истолковании. Поэтому, если бы я взялся за перевод таких текстов, я бы наверняка не избежал соблазна потворствовать собственным измышлениям, что было бы очень неправильно.

После этих тантр идут тексты о них и комментарии к ним, составленные или обнаруженные великими мастерами линии

преемственности передачи Дзогпа Ченпо. Среди образцов этой литературы особенно почитаются писания, обнаруженные тексты и комментарии Лонгчена Рабджама, поскольку они очень подробны, намного понятнее, чем сами тантры, однако в той же мере достоверны. С четырнадцатого столетия и по сей день в мире традиции ньяннга на эту тему никогда не было разногласий.

Учитывая все вышеизложенные соображения, я составил настоящую антологию текстов Лонгчена Рабджама об учении Дзогпа Ченпо.

В книге две части. Первая представляет собой введение, в котором я попытался представить общую картину буддизма таким образом, чтобы показать, что общие буддийские учения служат фундаментом для воззрения Дзогпа Ченпо, а Дзогпа Ченпо является их сущностью. Я попытался также объяснить схожесть между Дзогпа Ченпо и другими буддийскими философскими школами, равно как и уникальность этого учения и его отличие от них. В каждом случае я часто цитирую тантры, тексты и комментарии, составленные великими авторами ньяннгмы, чтобы показать подлинные традиционные взгляды и ценности.

Вторая часть дает представление о полной структуре учений Дзогчена со слов Всеведущего Учителя Лонгчена Рабджама — от заблуждений, ведущих к *сансаре*, до достижения освобождения. Она состоит из трех разделов, посвященных, соответственно, воззрению, медитации и результату практики. В общей сложности это тринадцать глав, содержащих выдержки из текстов *Shingta Chenpo* (SC), *Pema Karpo* (PK), *Tshigdon Rinpoche'e'i Dzod* (TD), *Gewa Sumgyi Donthrid* (GD), *Ch'oying Dzod* (CD), *Namkha Longch'en* (NCK), *Namkha Longsal* (NKS), а также полный текст *Sem-nyid Rangtrol* (SR) и комментариев к нему (LN) Лонгчена Рабджама.

Для развития вдохновения и доверия к учениям важно иметь сведения об авторе, о его уровне учености и степени реализации им учений, о которых он пишет. Поэтому я составил подробный рассказ о жизни Лонгчена Рабджама на основе его различных жизнеописаний. Кроме того, в книге широко цитируются его тексты с целью иллюстрации его взглядов на природу. Будучи поэтом, он описывает природу в образах красоты, радости и безмятежности; будучи же практиком общих учений буддизма, он видит в этих образах демонстрацию непостоянства и ложные отражения;



будучи же философом Дзогпа Ченпо, он рассматривает их в единстве высшего покоя, в изначальной осознанности.

При работе над книгой я главным образом стремился прояснить следующие моменты: (а) Общие воззрения буддизма Махаяны являются основой учений Дзогпа Ченпо. (б) Все сущностные аспекты буддийской практики присутствуют в Дзогпа Ченпо, которое является сутью всех буддийских учений. (в) Чтобы стать практиком Дзогпа Ченпо, необходимо пройти через общие подготовительные стадии обучения и медитации. Поскольку Дзогпа Ченпо является высочайшей и в то же время простейшей практикой пути, он требует основательной подготовки и медитативного опыта.

Еще несколько лет назад я ни в коем случае не согласился бы участвовать в публикации или представлении непосвященной аудитории каких бы то ни было тантрических текстов. Но однажды мне попался на глаза ритуальный тантрический текст, переведенный неким ученым, который собирался его опубликовать. К своему собственному удивлению, я пришел к выводу, что мой перевод этого же текста несколько точнее. Это открытие подвигло меня на то, чтобы послать свой перевод для публикации, так как я стремился способствовать сохранности священного текста. С тех пор мое отношение к переводу и публикации писаний изменилось.

Благословение на перевод и публикацию этой книги я получил от двух величайших среди ныне живущих авторитетов в Дзогпа Ченпо. Кьябдже Додруп Чен Ринпоче сказал: «Как мне представляется, наше поколение, судя по всему, является последним, в котором есть люди, действительно имеющие возможность обрести осознание или понимание истинного Дзогпа Ченпо, а также учиться и получить передачу от подлинного учителя Дзогпа Ченпо в свете традиционной мудрости. Поэтому, как я всегда говорил, важнейшей задачей для людей, подобных вам, является распространение этой традиции посредством непосредственного обучения людей или авторской деятельности, в зависимости от ваших возможностей, пока есть обстоятельства, позволяющие сохранить традицию в чистоте и сделать ее доступной для будущих поколений». А Кьябдже Дилго Кьентце Ринпоче сказал: «Я считаю публикацию вашей работы о текстах Кункьена Лонгчена Рабджама о Дзогпа Ченпо не только допустимой, но и в высшей степени важной, поскольку вы наверняка позаботитесь о том, чтобы представить их в неискаженном виде. Я действительно так считаю».

И я приложил немало труда, работая над этой книгой, чтобы дать понять ощущение масштабов учений Дзогпа Ченпо в общебуддийском контексте ради подлинных друзей Дхармы на Западе.

Я молюсь буддам, учителям линии передачи, охранителям и охранительницам Дхармы, прося их простить мне ошибки, вызванные моей невнимательностью или невежеством, а также недопустимое раскрытие тайной сущности учений, которому я мог случайно поспособствовать при подготовке этой книги. Да послужат все заслуги, накопленные в результате этого труда, причиной счастья и просветления всех живых существ, и да послужит эта работа распространению в мире чистой Дхармы.

Я хотел бы выразить свою благодарность Харольду Тэлботту за мудрость и терпение, проявленные им при редактировании каждой строки настоящей книги; Майклу Балдуину, удовлетворившему все мои жизненные нужды и тем самым предоставившему мне драгоценную возможность работать над этим выражением мудрости Дзогпа Ченпо; членам и покровителям организации «Буддаяна США», благодаря финансированию которых я получил возможность в течение многих последних лет заниматься своими научными изысканиями; и Центру изучения мировых религий при Гарвардском университете, где я начал работать над этой книгой в тот период, когда был там приглашенным научным сотрудником. Я в высшей степени благодарен Кьябдже Кхентце Ринпоче, предоставившему много важных разъяснений, и Кьябдже Додрупу Чену Ринпоче, давшему передачу учений Лонгчена Рабджама. Спасибо также Кхенпо Палдену Шерабу и ламе Голоку Джигтше (скончавшемуся в 1987 г.) за научные толкования многих сложных мест. Благодарю также Хелену Хьюз и Линаса Витувиса, подготовивших алфавитный указатель, и Джона Кочрана, сделавшего иллюстрацию для обложки. Спасибо Джинн Астор из издательства «Сноу Лайон Пабликейшнс» за ее основательную редакторскую работу. И я в большом долгу перед Виктором и Руби Лэмами, предоставившими мне чудесную квартиру, в которой я мог жить, работая над этой книгой.

Тулку Тхондуп  
Кембридж  
Декабрь, 1987 г.