

Введение в дзогчен Берзин Александр filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Введение в дзогчен Александр Берзин.

Смысл практики дзогчен.

Дзогчен (*rdzogs-chen*, великая завершенность) – это продвинутая система махаянских практик, ведущая к просветлению. Преимущественно эта система встречается в традициях ньингма и бон, но она также присутствует в качестве дополнительной практики и в некоторых традициях кагью – таких как дргпа-, дрикунг- и карма-кагью. Давайте поговорим о дзогчен в соответствии с тем, как он объясняется в школе ньингма.

Чтобы достичь просветления, нам необходимо навсегда устраниить два набора омрачений:

- омрачения эмоциями (*nyon-sgrub*) – беспокоящие эмоции и состояния ума, препятствующие освобождению;
- омрачения познания (*shes-sgrub*), препятствующие всеведению, то есть безошибочному познанию всех явлений.

Из-за этих омрачений мы, соответственно, страдаем в неконтролируемом повторяющемся существовании (санскр.) и не способны наилучшим образом помогать другим. Впрочем, эти омрачения преходящи (*glo-bur*); они всего лишь скрывают сущностную природу (*ngo-bo*) ума и ограничивают его деятельность. В сущности ум (умственная деятельность) по своей природе чист от преходящих, поверхностных загрязнений. Это – важный аспект его природы будды.

Вообще, чтобы устраниить оба набора омрачений, необходимы бодхичитта (*byang-sems*) и неконцептуальное познание пустотности (*stong-nyid*, санскр. шуньта, пустота) – естественного отсутствия в уме преходящих загрязнений и отсутствия невозможных способов существования ума (таких как его неотъемлемая испорченность загрязнениями). Бодхичитта – это ум и сердце, стремящиеся к просветлению с намерением достигнуть его и, таким образом, принести как можно больше пользы всем существам. Кроме того, чтобы устраниить омрачения требуется наиболее благоприятный уровень ума (или умственной деятельности). Практика дзогчен выводит нас на этот уровень.

Сем и ригпа.

Умственная деятельность происходит на двух уровнях – ограниченного осознавания (*sems*) и чистого осознавания (*rig-pa*). Поскольку многие западные ученики уже знакомы с этими тибетскими терминами, давайте будем пользоваться ими, чтобы упростить изложение.

- Сем – это умственная деятельность, ограниченная преходящими загрязнениями.
- Ригпа – это умственная деятельность, свободная от всех омрачающих преходящих загрязнений.

Сем может быть как концептуальным, так и неконцептуальным, но в обоих случаях он загрязнен. Ригпа же бывает только неконцептуальным – оно чище, чем неконцептуальный сем, и никогда не бывает загрязнено двумя наборами омрачений.

Поскольку умственная деятельность – как ограниченная, так и чистая – по своей природе лишена преходящих загрязнений, ригпа является естественным состоянием сем. Следовательно, ригпа, по своей сущностной природе лишенное любых загрязнений, может рассматриваться как основа каждого момента нашего познания.

Таким образом, дзогчен – это метод практики, основанный на бодхичитте и неконцептуальном познании пустотности, позволяющий узнать ригпа и навсегда остаться на этом уровне умственной деятельности, свободном от каких бы то ни было омрачений. Это открывает дорогу для полноценного функционирования «великой завершенности» (дзогчен) всех просветляющих качеств ригпа, позволяющих приносить пользу другим.

Отличные от дзогчен системы школ гелуг, сакья и кагью рассматривают ум, или умственную деятельность, на трех уровнях:

1. Грубая умственная деятельность – это чувственное познание, которое всегда неконцептуально.
2. Тонкая умственная деятельность включает как концептуальное, так и неконцептуальное познание.
3. Тончайший уровень умственной деятельности, лежащий в основе двух других уровней, – ясный свет ('od-gsal). Он исключительно неконцептуальный, но он более тонкий, нежели грубый и тонкий неконцептуальные уровни умственной деятельности.

Сутра и низшие классы тантр действуют для познания пустотности тонкую умственную деятельность. Только ануттарайога – наивысший класс тантры – позволяет практикующему получить доступ к уровню умственной деятельности ясного света и использовать его для этой цели.

Подобно этому, практики сутры и низших классов тантры в системе ньингма для познания пустотности используют сем. Только дзогчен выходит на уровень ригпа и действует его для этой цели.

Недзогченовские системы говорят, что тончайший ум ясного света проявляется в момент смерти. Нечто подобное на миг можно испытать во время оргазма, засыпания, обморока, чихания или зевания. В эти моменты более грубые энергии-ветры (тиб. *rlung*; санскр. прана, лунг), поддерживающие грубую и тонкую умственную деятельность, временно затихают (расторгаются), тем самым останавливая эти два уровня умственной деятельности, и позволяя функционировать уровню ясного света.

Однако, чтобы научиться уверенно управлять умственной деятельностью ясного света, требуется получить к нему доступ в медитации. Мы осуществляем это, растворяя энергии-ветры посредством работы с тонкой энергетической системой нашего тела в ходе практик завершенной стадии (*rdzogs-rim*, стадия завершения) ануттарайоги. Для успешной практики завершенной стадии мы сначала визуализируем это растворение в ходе практик стадии зарождения (*bskyed-rim*), построенной по образцу стадий умирания, бардо и нового рождения.

С помощью методов дзогчен мы узнаем тончайшую умственную деятельность – в данном случае ригпа – и получаем к ней доступ, не прибегая к таким техникам, как растворение энергий-ветров. Но как узнать ригпа?

Определение ума

С точки зрения буддизма ум – это умственная деятельность, а не некая «вещь», выполняющая роль носителя этой деятельности, или некое «орудие», которое «я» использует для такой деятельности. Определение понятия «ум» описывает эту деятельность с двух точек зрения. То есть оба аспекта определения функционируют одновременно, а не последовательно:

1. Умственная деятельность, создающая, или порождающая, ('char-ba) познаваемые видимости (*snang-ba*).

2. Умственная деятельность познавательной вовлеченности ('jug-ra) в познаваемые видимости.

Первый аспект обычно переводят как «ясность» (*gsal*), а второй – как «осознавание» (*rig*).

Термин «познаваемые видимости» не относится к видимостям вещей «вне нашего ума», которые мы можем не замечать и не познавать. Он относится к видимостям вещей «в уме» во время их познания. В некотором смысле они подобны умственным голограммам. Например, при неконцептуальном чувственном познании, таком как зрительное восприятие, появляются видимости цвета и формы, которые являются всего лишь умственными образами (*snang-ba*,

Введение в дзогчен Берзин Александр filosoff.org

умственные подобия) или умственными производными (gzugs-brnyan, умственные отражения) одного мгновения восприятия цвета и формы. При концептуальном познании появляется умственный образ обычного объекта, например руки, цвет и форму которой в данный момент воспринимают светочувствительные клетки наших глаз. Последовательность умственных образов руки, каждую секунду перемещающейся на сантиметр вправо, создает видимость движения. Другими словами, познаваемые видимости существуют только в рамках умственной деятельности. При этом они не обязательно должны быть ясными или находиться в центре нашего внимания.

Более того, термин «познаваемые видимости» относится не только к визуальным образам, появляющимся «в уме», когда мы познаем видимые объекты посредством глаз. Он включает также познаваемые видимости (другой тибетский термин для обозначения этого явления – shar-ba – «то, что восходит») звуков, запахов, вкусов, физических ощущений, мыслей, эмоций и так далее. В конце концов, именно благодаря умственной деятельности последовательность согласных и гласных звуков становится словами и предложениями.

Обратите внимание, что выражения «вещи приходят на ум» или «возникают в уме» характерны для нашего языка и отражают двойственное представление об уме, полностью отличное от буддийского.

Познавательная вовлеченность в познаваемые видимости может осуществляться различными способами, например с помощью зрения, слуха, мышления или умственного ощущения, и необязательно должна быть осознанной и сопровождаться пониманием. Она может включать в себя также и невнимание к чему-либо или заблуждение в чем-либо.

Кроме того, тибетское определение содержит слово лишь (tsam), подразумевающее что умственная деятельность происходит без какого-либо прочного деятеля «я», который ее производит. К тому же оно подразумевает, что преходящие загрязнения не являются определяющей характеристикой этой деятельности. Поверхностная (kun-rdzob, обусловленная) природа умственной деятельности – это всего лишь создание познаваемых видимостей и вовлеченность в них, а ее глубочайшая (don-dam, абсолютная) природа – это ее пустотность.

Далее, умственная деятельность индивидуальна и субъективна. Мое видение картины и мое чувство счастья не совпадают с вашими. Более того, буддизм не говорит о некоем универсальном уме, частями которого все мы являемся, к которому мы можем получить доступ, или с которым наши умственные континуумы (потоки ума) сольются, когда мы достигнем освобождения или просветления. Даже просветленный умственный континуум каждого будды сохраняет свою индивидуальность.

Различия между махамудрой и дзогчен

На грубом, тонком или тончайшем уровнях ясного света природа умственной деятельности остается одной и той же. Практика махамудры (phyag-chen, Великая печать) в традициях кагью, сакья и гелуг-кагью заостряет внимание на этой природе. Традиции кагью и гелуг-кагью включают практику обоих уровней: сутры и ануттарайога-тантры, тогда как традиция сакья – только ануттарайоги. Другими словами, махамудра сакья делает особый акцент на природе умственной деятельности ясного света, в то время как две другие традиции сосредотачиваются еще и на природе других уровней умственной деятельности.

Ригпа имеет ту же самую природу, что и три уровня умственной деятельности, рассматриваемые в отличных от дзогчен школах. Однако практика дзогчен выполняется исключительно на высшем уровне тантры и работает только с тончайшим уровнем умственной деятельности. Кроме того, дзогчен рассматривает не только обусловленную и глубочайшую природу ригпа, но и его различные аспекты и свойства.

Различия между ригпа и ясным светом

Ригпа не является точным соответствием ясного света; это скорее его

Разные степени незапятнанности

- Уровень ясного света ума по своей природе свободен от более грубых уровней умственной деятельности, на которых осуществляется концептуальное познание, а также присутствуют преходящие загрязнения беспокоящих эмоций и склонностей. Тем не менее, до достижения просветления умственная деятельность ясного света не лишена привычек цепляться за истинное существование, которое может быть ей приписано, или прикреплено к ней как ярлык. Однако когда ясный свет проявляется, эти привычки не заставляют умственную деятельность ясного света порождать несоответствующие действительности (двойственные) видимости истинного существования (*gnyis-snang*) и не препятствует одновременному познанию двух истин (видимостей и пустотности), как это происходит, когда работают более грубые уровни ума.
- Ригпа, с другой стороны, лишено даже привычек цепляться за истинное существование. Это совершенно незагрязненное, естественное состояние ума.

Различия с точки зрения узнаваемости

Умственная деятельность ясного света и ригпа схожи в том смысле, что работа каждого из них не сопровождается присутствием более грубых уровней умственной деятельности.

- Для того чтобы получить доступ к уровню ума ясного света и узнать его, нужно активно прекратить работу более грубых уровней умственной деятельности путем растворения поддерживающих их энергий-ветров.
- Ригпа можно узнать без активного прекращения работы более грубых уровней умственной деятельности и растворения энергий-ветров. Напротив, когда мы получаем доступ к ригпа и узнаем его, деятельность более грубых уровней сознания прекращается сама собой.

Различия в понимании рефлексивного глубокого осознавания

- Отличные от дзогчен системы, в частности гелуг, различают объектный ясный свет (*yu1*) и познающий (*yu1-can*, субъектный) ясный свет. Объектный ясный свет – это пустотная природа (*chos-nu1d*) ясного света, в то время как познающий ясный свет – это сама умственная деятельность ясного света, явление (*chos-can*), природой которого является объектный ясный свет.

Умственная деятельность ясного света необязательно осознает свою пустотную природу, как, например, ум ясного света, воспринимаемый в момент обычной смерти. Хотя учитель школы гелуг XV века Кхедруб Норзанг Гьяцо (*mKhas-grub nor-bzang rgya-mtsho*) объясняет, что умственная деятельность ясного света естественным образом порождает познаваемую видимость, схожую с той, что возникает при неконцептуальном познании пустотности, все же эта видимость не сопровождается автоматическим постижением пустотности, как это и происходит во время обычной смерти. Более того, хотя рефлексивное глубокое осознавание (*rang-rig ye-shes*) собственной пустотной природы представлено как естественное качество ясного света, как и в системах сакья и кагью, оно не всегда задействовано, и примером тому опять же может служить обычная смерть. Таким образом, цель практики ануттарайога-тантры – достижение, с помощью медитации, познающего ясного света, полностью осознавшего свою природу объектного ясного света.

- Ригпа же изначально осознает свою пустотную природу. Когда мы получаем к нему доступ, оно спонтанно и в полной мере осознает свою природу. Говоря в терминах дзогчен, «оно знает свое лицо» (*rang-ngo shes-pa*).

Продвигаясь по духовному пути, мы пытаемся узнать два вида ригпа: сначала лучезарное ригпа (*rtsal-gyi rig-pa*), а затем – лежащее в его основе сущностное ригпа (*ngo-bo'i rig-pa*).

1. Лучезарное ригпа – это аспект ригпа, активно порождающий познаваемые видимости.

2. Сущностное ригпа – это открытое пространство (*klong*) познания, или сфера (*dbyings*) познания, которая лежит в основе активного порождения и активного познания видимостей.

Оба вида – это ригпа, в том смысле что каждый из них представляет собой умственную деятельность: чистое по своей природе, незагрязненное осознавание объекта.

Соотношение познаваемых видимостей и ригпа

Познаваемые видимости – это игра (*rol-pa*) сущностного ригпа. Когда их познает сем, кажется, что они существуют каким-то другим образом, и поэтому они вводят в заблуждение.

В данном случае, когда утверждается, что видимости – это игра определенного вида умственной деятельности, это не значит:

- что видимости возникают благодаря накопленной умом карме или существуют лишь в качестве основы, которой ум приписывает те или иные ярлыки, – именно таково значение термина «игра ума» в школе гелуг;
- что все явления существуют только в уме, как это утверждает солипсизм, придерживающийся крайности;
- что познаваемая видимость стола и воспринимающее его зрительное сознание происходят от одного и того же порождающего источника (*rdzas*), а именно одинакового кармического наследия (*sa-bon*, семя, кармическая склонность), несмотря на то, что стол все-таки состоит из атомов и обладает истинным неприписаным существованием (Это не просто воображаемый стол), как учат тексты читтаматры.

Напротив, это значит, что познаваемая видимость стола порождается ригпа, и это создание видимостей и есть его функциональная природа (*rang-bzhin*). Другими словами, ригпа естественным образом спонтанно создает (*lhun-grub*) познаваемые видимости, и в этом смысле познаваемые видимости – это игра ума.

Однако, в отличие от положений учения читтаматры, тексты дзогчен утверждают, что у стола есть свой собственный порождающий источник – например, древесина и составляющие ее атомы. Более того, стол лишен истинного неприписанного существования (*bden-par ma-grub-ra*). Он существует как стол, поскольку может быть достоверно обозначен умом как стол. Однако, как объясняется в негелугпинской мадхьямаке, в конечном счете способ его существования находится за пределами слов и понятий.

Дзогчен, определяя видимости как игру ума, часто использует терминологию читтаматры; например термины алайя (*kun-gzhi*, всеоснова) и восемь типов сознания. Но он объясняет существование видимостей не так, как это делается в читтаматре. Эта терминология используется из-за того, что Шантараракшита и Камалашила, два первых наставника буддийской логики, дававшие учения в Тибете и заложившие философскую основу сутры в школе ньингма, учили той форме мадхьямаки, которая использовала терминологию читтаматры. В традиции гелуг эту форму называют «школа йогачара-сватантрика-мадхьямака».

Медитация на пустотность

Пустотная природа ригпа – это его сущностная природа (*ngo-bo*), которая называется его изначальной чистотой (*ka-dag*).

Введение в дзогчен Берзин Александр filosoff.org
Различные тибетские традиции дзогчен и учителя каждой из них объясняли изначальную чистоту ригпа, пользуясь терминами самопустотность (*rang-stong*), инопустотность (*gzhan-stong*) или обоими.

- Лонгченпа (*Klong-chen Rab-‘byams-pa Dri-med ‘od-zer*), например, не упоминал инопустотность.
- Есть два толкования позиции Мипхама (*‘Ju Mi-pham ‘Jam-dbyangs rnam-rgya1 rgya-mtsho*) двумя группами его учеников. Ботрул (*Bod-sprul*) и Кхенпо Шенга (*mKhan-po gzhan-dga'*) считали, что Мипхам разделял точку зрения самопустотности, а Шечен Гьелцаб (*Zhe-chen rGyal-tshab Pad-ma rnam-rgya1*) и Катог Ситу (*Kah-thog Situ*) утверждали, что он придерживался инопустотности. Первая группа главным образом была из монастыря Дзогчен (*rDzogs-chen dGon-pa*), а вторая – в основном из монастыря Шечен (*Zhe-chen dGon-pa*). Тем не менее, это не означает, что все учителя в этих монастырях разделяют соответствующие точки зрения.

Более того, разные мастера давали разные определения само- и инопустотности. давайте рассмотрим наиболее распространенные в школе ньингма определения.

Самопустотность – это отсутствие невозможных способов существования, таких как истинное неприписанное существование и, более того, существования, соответствующего значениям слов и понятий.

Инопустотность – это отсутствие в ригпа всех более грубых уровней умственной деятельности и каких бы то ни было испорченных загрязнений.

Таким образом, объяснение изначальной чистоты с точки зрения самопустотности примерно соответствует тому, как в недзогченовских системах объясняется объектный ясный свет. Ее объяснение в терминах инопустотности примерно соответствует определению познающего ясного света. Безотносительно к тому, как объясняется и в каких терминах описывается изначальная чистота, она одновременно само- и инопустотна.

Медитация на изначальной чистоте ригпа, вне зависимости от того объясняется ли она с точки зрения инопустотности, подразумевает сосредоточение на ригпа как на познающем состоянии, лишенном всех более грубых уровней сознания и всех преходящих загрязнений. Ему присуще осознавание своей изначальной чистоты.

Таким образом, медитация на пустотность в дзогчен не подразумевает аналитической медитации на самопустотность. Этого не происходит и во время недзогченовской медитации на объектный ясный свет, когда мы просто вспоминаем свое понимание самопустотности, обретенное ранее с помощью аналитической медитации.

Впрочем, медитация в дзогчен не включает сосредоточенности на самопустотности ригпа. Хотя анализ самопустотности включается в упражнения, которые необходимо выполнить перед тем, как приступить к практикам дзогчен, при медитации на ригпа самопустотность понимается лишь как часть изначальной чистоты, осознавание которой присуще ригпа. Когда мы направляем внимание на то, что познаваемые видимости – это естественная игра ригпа, это предполагает, что мы понимаем их самопустотность. Если познаваемые видимости – это естественная игра ригпа, они не могут существовать так, как это подразумевают обозначающие их слова и понятия. Слова и понятия подразумевают, что явления истинно и независимо существуют в неких жестких, прочных рамках как «это» или «то», но это невозможный способ существования. Так не бывает.

Ригпа в совершенстве наделен всеми достоинствами

Ригпа основы (*gzhi’i rigpa*) – основа для работы чистого осознавания. Для него нет препятствий, оно всепроникающее (*zang-thal*) в том смысле, что оно полностью пронизывает сем, не встречая никаких препятствий, подобно кунжутному маслу, наполняющему семена кунжута, хотя мы этого не осознаем. Итак, ригпа – это составляющая природы будды, и, согласно дзогчен, оно обладает всеми достоинствами (*yon-tan*, качества будды), такими как всеведение и всеобъемлющее сострадание. Ригпа подобно солнцу: как солнце не

Введение в дзогчен Берзин Александр filosoff.org
может существовать отдельно от своих качеств – тепла и света, – так и ригпа не может существовать отдельно от качеств будды.

Таким образом, когда в медитации мы получаем доступ к сущностному ригпа и оно начинает полноценно функционировать, нет необходимости добавлять к нему качества будды. Нам не нужно дополнительно задействовать такие состояния ума, как всеведущее осознавание или всеобъемлющее сострадание. Все эти качества уже присутствуют, естественно и спонтанно (*lhun-grub*).

Сравнение с позициями гелуг, сакья и санкхья

Традиции гелуг и сакья, объясняя природу будды, утверждают что сейчас качества будды существуют лишь как потенциалы (*nus-pa*) умственной деятельности ясного света. Они подобны семенам, отличным от почвы, в которой находятся. Нам нужно ухаживать за семенами, чтобы они проросли.

Хотя в индийской небуддийской философской школе санкхья не говорится о природе будды или качествах будды, объясняя данную тему с точки зрения этой традиции, можно было бы сказать, что в конечном счете всеведение обнаружимо и работает как деятельность ума ясного света. Просто в настоящий момент оно не проявлено.

Взгляд дзогчен отличается от обоих утверждений, приведенных выше. Мы не можем сказать, что ригпа в его теперешнем омраченном состоянии работает как всеведущее осознавание. В настоящий момент ригпа омрачено преходящими загрязнениями и его поток сопровождается самопроизвольно возникающим (*lhan-skyes*) фактором запутанности (*rmongs-scha*, глупость, ослепление). В силу запутанности ригпа не узнает своего собственного лица, а значит оно в действительности не работает. Вместо этого оно функционирует подобно алайе для привычек (*bag-chags-kyi kun-gzhi*) – базовому осознаванию, вместилища привычек цепляться за истинное существование, кармы и воспоминаний.

Поэтому в дзогчен – ничуть не меньше, чем в традициях гелуг, сакья и недзогченовском кагью – подчеркивается важность предварительных практик (*sngon-'gro*, нендро) и укрепления двух систем, на которых основано просветление: положительной силы и глубокого осознавания (накопления заслуги и мудрости). Их цель, однако, – не создание достоинств или раскрытие потенциалов этих достоинств, а устранение омрачений, мешающих ригпа узнать собственное лицо. «Лицо» ригпа символически представлено Самантабхадрай (*Kun-tu bzang-po*), буквально – «всепревосходный». Это узнавание не произойдет само по себе, без всяких причин.

Смысл определения ригпа как постоянного явления

Когда в текстах дзогчен говорится, что ригпа – это ничем не затрагиваемое (*'dus-ma-byed*, необусловленное, несоставное), постоянное (*rtag-pa*) явление, нам следует внимательно исследовать значение данного определения. Утверждение, что ригпа ничем не затронуто, означает, что оно не создается в каждый момент заново и не вырастает из чего-либо естественным образом, как, например, росток из семени. Таким образом, оно невыдуманное (*bcos-med*), то есть оно не создано искусственно под влиянием причин и условий как нечто новое и преходящее. Более того, оно наделено достоинствами независимо от причин и условий. Его постоянство означает неизменность или бездеятельность, а то, что ригпа, как и его качества, продолжается вечно.

При этом в каждый момент ригпа спонтанно порождает и осознает различные объекты. В этом смысле оно свежее и чистое (*so-ma*). Хотя природа ригпа никогда не меняется, меняются его объекты. Рассматривая это свойство, последователь гелуг сказал бы, что ригпа изменчиво (*mi-rtag-pa*, непостоянно). Однако здесь нет противоречия, потому что дзогчен и гелуг по-разному определяют и употребляют термины «постоянное» и «непостоянное».

[См.: Неизменные и изменчивые явления.]

Есть два типа практикующих дзогчен: те, кто постепенно поднимается по ступеням (*lam-rim-pa*), и те, для кого все случается сразу (*cig-car-ba*). Различие – в способе их продвижения к просветлению после того, как они постигли сущностное ригпа. Иными словами, здесь имеются в виду те, кто стал арьями ('phags-pa, существа с высоким постижением), достигнув путей видения (*mthong-lam*) и истинного прекращения омрачений эмоциями.

Те, кто постепенно поднимается по ступеням, проходят десять уровней развития ума арья-бодхисаттв (*sa*, санскр. бхуми) один за другим, постепенно устранивая омрачения познания.

Те, для кого все случается сразу, достигают истинного прекращения обоих наборов омрачений одновременно с первым же постижением сущностного ригпа. Таким образом они становятся арьями и буддами одновременно.

Хотя, как правило, тексты дзогчен чаще говорят о втором типе, на самом деле к нему принадлежит лишь ничтожно малая часть практикующих. Они устраниют обе разновидности омрачений при первом же постижении сущностного ригпа, и это происходит благодаря огромному количеству положительной силы (заслуги), накопленной посредством практики бодхичитты и дзогчен в предыдущих жизнях. Эта положительная сила также может позволить им пройти через стадии, предшествующие пути видения, быстрее, чем большинство других практикующих. Тем не менее, никто не говорит о достижении просветления без создания обширных систем положительной силы и глубокого осознавания, осуществленного благодаря глубокой практике: предварительным практикам, медитации и поведению бодхисаттвы – даже если большая часть всего этого уже была пройдена в прошлых жизнях.

Поэтому, когда тексты дзогчен говорят, что узнавание ригпа отсекает все препятствия к полному освобождению (*chig-chod kun-grol*, панацея для полного освобождения), это нужно понимать правильно. Тем, для кого происходит все сразу, достаточно первого постижения сущностного ригпа, чтобы отсечь все омрачения, препятствующие полному достижению просветления. Это, однако, не означает, что для достижения просветления достаточно одного лишь постижения ригпа и что нет необходимости в каких-либо предварительных практиках, таких как зарождение бодхичитты, или в укреплении двух систем, на которых основано просветление, – причин, ведущих к этому постижению.

Разница между постепенным и внезапным просветлением, как она понимается в китайском буддизме

Некоторые традиции китайского буддизма различают постепенное и внезапное просветление. Эти разновидности не соответствуют проводимому в дзогчен делению на тех, кто поднимается по ступеням, и тех, для кого все происходит сразу.

- Постепенное просветление (*tsen-min*) подразумевает постепенную, пошаговую работу с сансарической умственной деятельностью для освобождения из круговорота бытия.
- Внезапное просветление (*ston-mun*) основывается на точке зрения, согласно которой невозможно достичь освобождения из сансары, используя сансарическую умственную деятельность. Нам следует полностью порвать с этим уровнем, внезапно выбраться за его пределы.

Различные школы китайского чань (яп. дзэн) – сторонники мгновенного просветления. Способы мгновенно положить конец сансарической умственной деятельности включают работу с парадоксами (яп. коан) для остановки концептуального мышления, обычную сидячую медитацию (яп. дзадзэн) или простое прекращение мыслей. Дзогчен не использует ни один из этих методов.

В дзогчен учение излагается с точки зрения плода

Согласно учителю традиции риме («беспристрастной») Чжамъянгу Кхъенце Вангпо ('Jam-dbyangs mkhyen-brtse dbang-po), жившему в первой половине XX в.,

Введение в дзогчен Берзин Александр filosoff.org
можно классифицировать четыре традиции тибетского буддизма по признаку
того, с какой точки зрения – основы, пути или плода – они излагают учение.

1. В традиции гелуг объяснения даются с точки зрения основы – другими словами, с точки зрения обычных практикующих. Например, эти практикующие способны воспринимать видимости и пустотность только по отдельности, хотя в действительности они нераздельны. Поэтому гелуг говорит о видимостях и пустотности как о двух истинах, и в этом случае глубочайшая истина – это только самопустотность. Отсюда следует присущее гелуг описание свабхавикакай (ngo-bo-nyid sku, тело собственной природы) будды как пустотности всеведущего осознавания будды.
2. В традиции сакья объяснения приводятся с точки зрения пути. Хотя нельзя сказать, что на уровне основы – например, в момент смерти – умственная деятельность ясного света блаженна, она становится таковой на пути ануттарайога-тантры. Объясняя с этой точки зрения, сакья говорит, что блаженство естественно присуще осознаванию ясного света.
3. Традиции ньингма и кагью объясняют учения с точки зрения плода – с позиции будды. Например, будды неконцептуально познают видимости и пустотность одновременно. Поэтому ньингма и кагью – а значит, дзогчен – объясняют глубочайшую истину как нераздельные пустотность и видимости и, следовательно, они описывают свабхавикакай как нераздельность трех других тел будды.

Таким образом, когда в текстах дзогчен речь идет о естественном состоянии за пределами кармы и таких категорий, как «созидающее» и «разрушительное», это значит, что они излагают учение с точки зрения плода, с позиции будды. Такое объяснение не дает практикующим начальных уровней, все еще находящимся под влиянием тревожащих эмоций и состояний ума, карт-бланш на совершение разрушительных действий. Эти практикующие по-прежнему создают карму и по-прежнему страдают от ее последствий.

«Прорыв» и «скачок вперед»

В текстах дзогчен много внимания уделяется обсуждению ступеней практики, именуемых «прорыв» (khregs-chod, трекко) и «скакок вперед» (thod-rga1, тогел, прямой перенос). Это чрезвычайно продвинутые практики, соответствующие последним ступеням завершенной стадии ануттарайога-тантры.

На стадии прорыва, когда наш наставник дзогчен привел нас к узнаванию ригпа, мы получаем доступ к сущностному ригпа и тем самым полностью останавливаем деятельность сем, поскольку тонкие энергии-ветры растворяются сами собой. Другими словами, мы способны остановить все грубые уровни умственной деятельности, на которых возникают преходящие загрязнения беспокоящих эмоций и состояний ума, а также концептуальное познание. Так мы достигаем пути видения (прим. пер.: под путем здесь понимается не самостоятельный путь, а состояние ума, благодаря которому мы продвигаемся к цели) и становимся арьями. Если же мы не относимся к практикующим, для которых все случается сразу, мы еще не способны постоянно пребывать на уровне сущностного ригпа. После медитации мы возвращаемся в сем.

На стадии «скакка вперед» мы все ближе и ближе знакомимся с сущностным ригпа. Моменты деятельности сем являются непосредственно предшествующим условием (de-ma-thag rkyen) нашего восприятия, которое состоит из пяти совокупностей (phung-po, санскр. скандха). Чем чаще и дольше мы способны пребывать в сущностном ригпа, тем больше мы ослабляем влияние непосредственно предшествующего условия для восприятия этих пяти совокупностей.

[См.: Общая схема пяти совокупностей познания.]

Без сильного непосредственно предшествующего условия наши пять совокупностей, включая и наше обычное тело, постепенно истончаются, и мы появляемся в форме радужного тела ('ja'-lus). Это происходит потому, что одно из естественных качеств ригпа – способность спонтанного порождения видимости пятицветного радужного света.

Радужное тело – это причина получения (nye-rten rgyu), преображающаяся в
Страница 9

Введение в дзогчен Берзин Александр filosoff.org
рупакайю (gzugs-sku, тело формы) будды. В общей ануттарайога-тантре (кроме тантры Калачакры) соответствующая причина обретения рупакайи – иллюзорное тело (sgyu-lus) в отцовских тантрах и тело света ('od-lus) в материнских. В тантре Калачакры ему соответствует пустотная форма (stong-gzugs). Хотя в дзогчен для обозначения радужного тела иногда используются термины «тело света» и «пустотная форма», а в общей ануттарайоге для обозначения тела света иногда используют термин «радужное тело», в общей ануттарайоге, тантре Калачакры и дзогчен типы обретаемых тел и способы их достижения различны.

Необходимость практики махайоги и ануйоги до практики дзогчен

Невозможно достичь стадий прорыва и скачка вперед без предварительной практики махайоги и ануйоги – если не в этой жизни, то в предыдущих. По этой причине термин атийога – синоним дзогчен – обычно входит в состав сложного термина махаатийога, что означает единство махайоги и дзогчен.

Махайога

В практиках махайоги особое внимание уделяют работе с воображением, что соответствует стадии зарождения ануттарайоги. Другими словами, это работа на концептуальном уровне. Хотя ригпа находится за пределами слов и концепций, мы, тем не менее, опираемся на представление о ригпа, которое используем для замены ригпа в ходе медитации, пока мы не получили доступ к самому ригпа.

Мы визуализируем себя как медитативный образ будды (yidam, божество) – например, как Ваджрасаттву. Это становится причиной, благодаря которой пятицветный радужный свет – естественное качество ригпа, появляется в форме радужного тела Ваджрасаттвы, и в конечном счете как система просветляющих форм будды, или рупакайи. Хотя спонтанное порождение видимостей пятицветного радужного света – это природа ригпа, тем не менее, создание видимости рупакайи маловероятно без предварительной причины, которая играет роль модели.

Более того, мы визуализируем себя как йидама в соитии с супругой, переживая вместе рожденное осознавание великого блаженства (lhan-skyes bde-ba chen-po) – блаженное осознавание, возникающее одновременно с каждым моментом ригпа. Это служит причиной устраниния омрачений, препятствующих спонтанному возникновению блаженства – естественного качества ригпа.

Ануйога

В ануйоге особый упор делается на практике, соответствующей ступеням завершенной стадии общей ануттарайога-тантры, практика которой предшествует достижению действительного осознавания ясного света и вступлению на путь видения. Таким образом, она подразумевает работу с тонкой энергетической системой, включающей энергию-ветры, энергетические каналы и энергетические капли (rtsa-rlung-thig-le). Эта практика в каком-то смысле «смазывает» тонкую энергетическую систему, облегчая спонтанное растворение энергий-ветров на стадии прорыва.

Основной метод медитации в дзогчен

Моменты концептуального мышления (rnam-rtag), особенно вербального мышления, возникают, пребывают и исчезают одновременно – как буквы на воде. Для их растворения не требуется никаких усилий – именно таково значение термина самопроизвольное освобождение (rang-grol, самоосвобождение). Мысли самопроизвольно освобождаются, в том смысле, что они исчезают одновременно со своим появлением. Находясь в этом состоянии одновременного возникновения, пребывания и исчезновения, мы пребываем в «естественном состоянии ума». Иногда его описывают как промежуток между двумя занимающими тысячную долю секунды мыслями или как открытое пространство, лежащее в

Когда в текстах говорится, что этот уровень умственной деятельности не различает «это» и «то», это означает, что он не проводит различие между истинным существованием «этого» и «того». При этом не подразумевается, что на этом уровне умственной деятельности отсутствует различение ('du-shes, узнавание) каких-либо явлений. В нем просто нет концептуального познания, которое активно приписывает явлениям обозначения, являющиеся умственными построениями, – например, обозначение «стол». Не может быть так, чтобы ригпа ничего не знало. В конце концов, когда ригпа функционирует в полную силу, это всеведущее осознавание будды.

Описанные здесь представления, характерные для дзогчен, не противоречат утверждению прасангики гелуг о том, что вещи условно существуют как «это» или «то» лишь постольку, поскольку могут быть достоверно обозначены как «это» или «то». В явлениях нет ничего, что самостоятельно делает их «этим» или «тем». Тем не менее, некий объект может быть верно обозначен как «стол» путем достоверного познания его поверхностной (обусловленной) истины, и этот объект способен выполнять функции (don-byed nus-ra) стола.

Различия между методами медитации в дзогчен, випассане и махамудре с точки зрения концептуального мышления

Випассана

Медитация випассаны (*lhag-mthong*, санскр. випашьяна) в буддизме тхеравады подразумевает наблюдение за возникновением и исчезновением моментов концептуального мышления, но не «глазами» наблюдающего за ними независимо существующего «я». Благодаря этой практике мы постигаем непостоянство, или преходящую природу концептуального мышления и умственной деятельности в целом. Мы также постигаем, что умственная деятельность происходит без участия некоего независимого субъекта, «я», осуществляющего эту деятельность или же наблюдающего за ней.

Медитация в дзогчен, напротив, сосредоточена на одновременном возникновении, пребывании и исчезновении моментов концептуального мышления – не только замечает или наблюдает за ним. Это позволяет нам узнать первый лучезарный ригпа – аспект ригпа, который спонтанно порождает видимость одновременного возникновения, пребывания и исчезновения мыслей. Затем это позволяет нам распознать сущностное ригпа – аспект ригпа, который служит пространством познания, находящимся в основе каждого момента умственной деятельности и позволяет спонтанно возникать видимости одновременного появления, пребывания и исчезновения мыслей.

Кроме этого, випассана имеет дело только с более грубыми уровнями умственной деятельности, в то время как дзогчен выходит на самый тонкий уровень – ригпа.

Махамудра

Один из основных методов медитации махамудры традиции карма-кагью – рассмотрение моментов концептуального мышления в качестве дхармакайи (*chos-sku*) – всеохватывающей системы всеведущего осознавания будды. Если уподобить дхармакайю океану, то моменты концептуального мышления будут подобны волнам на поверхности океана. Спокоен океан или волнуется, волны – это по-прежнему вода. Поэтому, без сознательного стремления успокоить волны, мы сосредоточиваем внимание на океане, глубины которого всегда спокойны, какими бы огромными ни были волны на его поверхности. В итоге наше концептуальное мышление естественным образом успокаивается.

В махамудре традиции гелуг-кагью мы рассматриваем моменты концептуального мышления как упывающие облака, временно закрывающие небо. Они появляются и исчезают в небе, но их нет в природе неба.

И махамудра, и дзогчен имеют дело с тончайшим уровнем умственной
Страница 11

Введение в дзогчен Берзин Александр filosoff.org
деятельности: в махамудре мы получаем доступ к этому уровню посредством растворения энергий-ветров и более грубых уровней умственной деятельности, в то время как в дзогчен – посредством его узнавания внутри более грубых уровней, а именно – в сем.

Различия между дзогчен и чань (дзэн)

- Чань (яп. дзэн) – практика, основанная исключительно на сутрах, тогда как дзогчен – это исключительно практика тантры, а точнее, высшего класса тантры. То есть дзогчен работает с тончайшим уровнем умственной деятельности, а чань – с более грубыми уровнями.
- Хотя чань не содержит явного учения о том, что все достоинства уже полностью содержатся в уме, это неявно подразумевается – в особенности это относится к состраданию. Чань уделяет мало внимания развитию сострадания как метода устранения омрачений, мешающих воссиять врожденному состраданию. Когда мы достигаем естественного состояния, сострадание само собой становится частью этого состояния. Дзогчен, с другой стороны, явно учит, что все достоинства – не только сострадание – совершенны в ригпа, а также подразумевает обширную медитативную практику уровней сутры и тантры, направленную на возвращение сострадания.
- Практика чань не требует общих и особых предварительных практик, заключающихся в изучении сутры и медитации, а также в стотысячном повторении различных практик, тогда как для дзогчен требуется оба комплекса предварительных практик.
- Практика чань не требует предварительного получения уполномочивающего посвящения, а для практики дзогчен это необходимо.
- Хотя для просветления необходимо достижение тончайшего уровня умственной деятельности, чань не рассказывает об этом уровне и не предлагает явных методов для его достижения. Более того, в нем даже не обсуждается система тонких энергий. Тем не менее, сосредоточение на области ниже пупка (яп. хара) в различных чаньских практиках, безусловно, заставляет энергии-ветры входить в центральный канал и растворяться в нем, что обеспечивает доступ к этому тончайшему уровню. В дзогчен доступ к ригпа получают после узнавания этого состояния, которое нам показывает духовный учитель, после того как тонкая энергетическая система будет подготовлена и «смазана» предварительной практикой ануоги.
- Чаньский метод остановки концептуального мыслительного процесса, особенно в традиции риндзай, представляет собой «глубокое сомнение» – сомнение во всех концептуальных утверждениях – и практику коанов, часто подразумевающую работу с парадоксами. В дзогчене мы останавливаем концептуальный мыслительный процесс, сосредоточиваясь одновременно на возникновении и исчезновении мыслей.
- В чань причина для осуществления рупакайи – особенно в традиции сото – сидение в совершенной позе будды. В дзогчен причины этого – природная способность ригпа спонтанно порождать видимости, изначальное свойство ригпа сиять пятицветным радужным светом и предшествующая практика махайоги, то есть визуализация себя в форме медитативных образов будд. В чань медитативные образы будды даже не упоминаются.

Заключительные замечания.

Дзогчен – чрезвычайно продвинутая и сложная практика. Когда о ней говорят как о не требующей усилий ('bad-med), это не значит, что нам как начинающим не нужно ничего делать: достаточно просто сесть, расслабиться, а все остальное случится само по себе. «Без усилий» – значит, что мысли исчезают сами по себе, одновременно с их появлением: не нужно прилагать усилий для того, чтобы они исчезли. Тем не менее, нам необходимо узнать и постичь это. «Без усилий» также значит, что когда мы постигаем сущностный ригпа, то, благодаря предшествующей практике махайоги и ануоги, энергии-ветры без усилий растворяются, и у нас без усилий возникает видимость самих себя как радужного тела в виде медитативного образа будды.

Введение в дзогчен Берзин Александр filosoff.org

Итак, хотя в текстах дзогчен изложение строится с точки зрения стадии плода и тех, для кого все случается сразу, нам следует накапливать причины для достижения результата, прежде чем мы сможем успешно практиковать дзогчен. Другими словами, мы не можем обойтись без общих и особых предварительных практик, получения уполномочивающего посвящения, соблюдения соответствующих обетов и определенного опыта в медитациях махайоги и ануйоги.

Однако уже сейчас, для того чтобы лучше освоить этот метод, мы можем практиковать некое подобие медитации дзогчен. Сосредоточение на одновременном возникновении, пребывании и исчезновении мыслей на том уровне, на котором мы способны выполнять это в настоящий момент, поможет нам преодолеть беспокойства, тревоги, гнева и тому подобного. При этом нам не следует вводить самих себя в заблуждение, думая, что это и есть настоящий, глубочайший уровень дзогченовской медитации. Важно избежать ошибки, полагая, что все уже и так совершенно, а потому нет необходимости изменять разрушительные модели своего поведения и состояния ума.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!