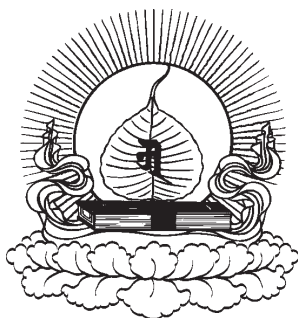


Кхенпо Гангшар Вангпо

༄༅། །ཐབ་ལམ་བྲིད་གྱི་མན་ངག་འཕྲད་ཚད་པང་
གྲོལ་བཞུགས་སོ། །

**Самоосвобождение
во всём, что встречается**
*Наставления,
ведущие по глубокому пути*



Москва 2006

Я преклоняюсь перед Ваджрадхара Гуру с преданностью самоосознания.

Достойным учеником считается тот, кто стремится практиковать самые тонкие аспекты глубокой и тайной Ваджраяны, – сущностные наставления всех тантр ануттара йоги или природу постижения Ати [йоги], свободной от усилий. Принимая такого [в ученики], следует преподавать три темы:

- предварительные стадии тренировки ума;
- основную практику йоги с прямым введением;
- последующее применение [практики], которое сводится к ключевым пунктам глубоких наставлений.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СТАДИИ ТРЕНИРОВКИ УМА

Состоят из общих предварительных и особых предварительных практик; в последних содержатся особые учения этого пути.

1.1 Общие предварительные практики

В начале, в соответствии с базисными учениями вы должны практиковать следующие этапы:

1. Принятие Прибежища, которое отличает этот путь от ошибочных путей и развитие пробуждённого ума [Бодхичитты], который возносит вас над низшими путями;

2. Медитация и рецитация Ваджрасаттвы, очищающая грехи, омрачения и неблагоприятные обстоятельства, препятствующие появлению сущности Прибежища и Бодхичитты в потоке вашего бытия;

3. Подношение мандалы, являющееся методом накопления [заслуги, мудрости и] гармоничных условий;

4. Гуру-йога, источник благословений, посредством которой в потоке вашего бытия быстро возникают особые качества переживаний и постижения.

༡༡། །གཉིས་པ་སྤྱོད་མོང་མེན་པ་ཚོས་འདིའི་ལུགས་གྱི་སྤོན་འགྲོ་
 པ་རྒྱུ་ཉེ་དཔུང་སྒོམ་ནི། དེ་ཡང་ལས་དགེ་བ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་བདེ་དེའི་
 མྱིར་དང་པོ་དགེ་སྤྲིག་གཉིས་དོས་ཟེན་དགོས། དོས་ཟེན་པར་བྱེད་པ་ལ།
 དང་པོ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གཙོ་དེད་དགོས། དེ་ལ་ཡང་ལུས་ངག་ཡིད་
 གསུམ་དོ་འཇོག་དགོས་པས། ལུས་ཟེར་བ་དེ་མན་གཙོ་དེ་གྱི་རྒྱུ་དུ་གྱུར་
 པའི་གདོས་བཅས་གྱི་སྤྱོད་པོ་འདི་ཡིན། ངག་ཟེར་བ་དེ་ཁ་བྱགས་སྐྱད་ཆ་
 བཤད་བྱེད་འདི་ཡིན། སེམས་ཟེར་བ་དེ་མི་དྲན་དགུ་དྲན། མི་བསམ་དགུ་
 བསམ། སྐྱད་ཅིག་འེལ་དགའ་སྤྲུག་གི་རྣམ་འགྲུབ་མང་པོ་སྒྲོན་ཏེ་ཆགས་
 སྤང་བསགས་ལའན་དེ་ཡིན། དེས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དོ་འཇོག།
 དེ་ནས་ལས་དགེ་སྤྲིག་གཉིས་གང་བྱེད་བྱང། ལུས་གཙོ་ཆེའལ། ངག་གཙོ་
 ཆེ་ཟེར་པལ། སེམས་གཙོ་ཆེ་ཞེས་འདྲི་དགོས། ལ་ལས་ལུས་གཙོ་ཆེ་ཟེར།
 ལ་ལས་ངག་གཙོ་ཆེ་ཟེར། ལ་ལས་སེམས་གཙོ་ཆེ་ཟེར་བ་ཡོད་པས། གང་
 ལྟར་ཡང་ལུས་ངག་གཉིས་གཙོ་ཆེ་ཟེར་ལའན་སྤྱི་ཡིན་གྱང་དེའི་དཔུང་པ་
 གནད་དུ་མ་ཐོང་བ་ཡིན། གང་གཙོ་ཆེ་ན་སེམས་གཙོ་ཆེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་
 སེམས་གྱིས་མ་བསམ་ན། ལུས་གྱིས་དགེ་སྤྲིག་གཉིས་ཀ་བྱེད་མི་སྲིད།
 ངག་གིས་སྐྱད་ཆ་བཟང་ངན་གཉིས་བཤད་མི་སྲིད་པས་སེམས་གཙོ་ཆེ་སྟེ།
 སེམས་ནི་ཀུན་ལ་དབང་སྐྱུར་སྐྱུལ་པོ་འདྲ། །ལུས་ནི་དགེ་སྤྲིག་ཀུན་གྱི་
 གཡོག་པོ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སེམས་འདི་ནི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ།

1.2 Особые предварительные практики

Далее следуют особые предварительные практики, которые в данной системе учений называются «аналитической медитацией пандита».

Неоспоримым фактом является то, что счастье происходит из добродетели, а страдание происходит в результате совершения недобродетели. Поэтому, в самом начале необходимо отличить добродетель от зла. Для этого вам понадобится определить, какой из трёх аспектов – тела, речи и ума – является главным. Для того, чтобы определить это, от вас потребуется понять, что из себя представляют ваши тело, речь и ум.

«Тело» – это ваша физическая форма, которая может служить опорой как для пользы, так и для вреда. «Речь» – это разговоры и звуки, которые вы издаёте. «Ум» – это тот, кто думает и может вспомнить любую вещь, тот, кому нравится и не нравится, кто каждое мгновение показывает разнообразные проявления печали и радости. Это было краткое объяснение тела, речи и ума.

Когда вы совершаете хороший или плохой поступок, спросите себя: «Что главное [в совершении этого поступка]: тело, речь или ум?». Некоторые люди назовут тело, другие – речь, а третьи сочтут главным аспектом ум. Как бы то ни было, те люди, кто считают самыми важными тело или речь, на самом деле не исследовали их до конца.

Самым важным является ум, потому что без намерения ума совершить что-либо, ваше тело не сможет выполнить никакого действия. Не сможете вы и произнести что-либо хорошее или плохое. Поэтому, ум – главный аспект. Как сказано:

*«Ум руководит всем, подобно царю,
А тело – его слуга во всех хороших и плохих делах».*

Таким образом, ваш ум подобен царю, а тело и речь – его прислужники.

༡༡། །ལུས་ངག་གཉིས་གཡོག་པོ་ལྟ་སྲ་ཡིན་ནོ། ཡང་རྒྱུན་དགྲ་
 ལ་བརྟེན་ནས་ཞེ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་སྐབས་སུ། རང་གི་སེམས་གཙོ་ཆེའམ། དགྲ་དེ་
 གཙོ་ཆེ་བརྟེན་དགོས། དེ་བཞིན་དུ་གཉིན་ལ་ཆགས་པ་སྒྲིབ་པའི་སྐབས་སུ་རང་
 རང་གི་སེམས་གཙོ་ཆེའམ་གཉིན་དེ་གཙོ་ཆེ་བརྟེན་ན། ཆགས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་
 པའི་རྒྱུན་དགྲ་གཉིན་གཉིས་གྲིས་བྱས་ཀྱང། རྒྱ་རང་གི་སེམས་ལས་བྱུང་
 བས་རང་གི་སེམས་གཙོ་ཆེ་བར་ཤེས་དགོས། རང་སེམས་ལ་དབང་ཐོབ་ན་
 རྒྱུན་དགྲ་གཉིན་གཉིས་གང་གིས་ཀྱང་ཕན་གཞོན་གྱིད་མི་རུས། རང་སེམས་
 ལ་དབང་མ་ཐོབ་ན་གང་དུ་ཤོང་གང་དུ་བསྐྱད་ཀྱང་ཆགས་སྒྲིབ་གཉིས་པོ་
 འབྲུགས་ལ་རྩོལ་འོང་བས་དེས་ན་དགའ་སྡུག་བཟང་རན་ཆགས་སྒྲིབ་སེམས་
 ཐམས་ཅད་གྱི་རྩ་བ་སེམས་ལ་ལྷུག་པར་ཤེས་དགོས་ཏེ། ཀུན་མཁྲེན་ཆེན་པོས།
 རི་རྩེ་རྒྱ་རྒྱུར་ཡིས་ལྷོས་པ་བཞིན། །སྤྱོད་ཆོགས་སྤྱང་བ་མི་འདྲ་ཅི་ཤར་ཡང།
 །ཐམས་ཅད་འཁྲུལ་པའི་གཞུགས་ཏེ་དོན་ལ་མིང། དེ་བཞིན་སེམས་འཁྲུལ་
 པ་ཡིས་སྒྲོར་བ་ཡི། །འགྲོ་དུག་འཁྲུལ་སྤང་མ་ལུས་རི་སྒྲིབ་ཀུན། །མིང་སྤྱང་
 སྒྲོང་པའི་གཞུགས་བརྟན་ཤེས་པར་མཛོད། ཅུས་དང། སེམས་ལ་སྤང་ཞིང་
 སེམས་གྲིས་བརྟེན་པས་ན། །འཁྲུལ་པའི་སེམས་གདུལ་སྤྲད་དུ་འབད་པར་
 མཛོད། ཅུས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ཅིང། དེ་ཡང་དཔེ་ཐོག་ནས་གོ་ལུལ་ཅུམ་
 དང། གཞན་གྲིས་ཐེང་སྒྲོས་ཅུམ་མ་ཡིན་པར། རང་གི་སེམས་ཐོག་ནས་ཆོས་
 ཐམས་ཅད་གྱི་རྩ་བ་སེམས་སུ་ཤེས་ཆོ་སྤང་བ་སེམས་སུ་རོ་འཕྲོད། དེ་ལའང་
 རྒྱང་དང་སྤང་ལུལ་ཁྲུང་པར་སྦྱིད་དགོས། དེ་མ་སྦྱིས་ན་ཀུན་མཁྲེན་ཆེན་པོས།
 མི་ཤེས་པ་དག་ཐམས་ཅད་སེམས་ཡིན་ནོ།

Например, когда вы злитесь на неприятеля, вам следует проанализировать, что является первичным фактором [возникновения злости] – ваш ум или враг? Точно так же, когда вы чувствуете привязанность к другу, исследуйте свой ум и друга на предмет первопричины [привязанности]. Исследовав таким образом, вы не сможете не признать, что хотя друг и враг являются обстоятельствами, при которых возникает привязанность и гнев, настоящая причина кроется в вашем собственном уме. Поэтому, ум важнее всего.

Когда вы обретёте контроль над своим умом, ни друзья, ни враги не будут в состоянии принести вам пользу или причинить вред. Если вы не подчините себе свой ум, то привязанность и гнев будут сами собой возрастать, где бы вы ни находились, и куда бы вы ни отправлялись. Вам следует понять, что ум является источником всех радостей и печалей, добра и зла, привязанности и гнева. Великий Всеведущий [Лонгченпа] сказал:

*«Под воздействием [галлюциногена] датура
Все различные переживания, какими бы они не были,
Это ошибочные образы, несуществующие
на самом деле.
Точно так же, поймите, что под воздействием
заблуждающегося ума
Все ошибочные переживания шести типов жизнеформ,
какими бы они не были,
Всего лишь пустые образы, которые не существуют,
но проявляются.
Поскольку они появляются в уме и созданы умом,
То усердствуйте в усмирении заблуждающегося ума».*

Так оно и есть. Однако вы не должны развивать понимание на основе книг или рассказов, услышанных от других. Осознайте сами, что явления есть ум, и поймите, что ваш ум – источник всех явлений. В этом контексте вам следует понять различие между явлениями (нангва) и воспринимаемыми объектами (нанг юл). Если вы не сделаете этого, то, как сказал Великий Всеведущий [Лонгченпа]:

༡༡། །སྤང་བ་རྣམ་གསུམ་དོན་ལ་ཤིན་ཏུ་རྫོངས། །སྒྲོན་མང་ཕན་
 ཚུན་འཚོལ་ཞིང་ཏ་ཅང་ཐལ། །སྒྲོང་བྱིད་དག་གིས་ལུགས་ངན་དེ་སྒྲོངས་
 ཤིག་ཀུན་གསུངས་པ་ལྟར་ལུགས་པས། ཚོགས་དུག་གི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་
 གཞུགས་སྤྱེལ་སོགས་པའི་སྤང་ཅོམ་སོའ་དེ་སྤང་ཡུལ་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་
 ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ་ཆགས། ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ལ་སྤང་། བར་མ་ལ་གཏོ་
 ལུག་པ་སྟེ་ཆགས་སྤང་རྫོངས་གསུམ་གྱི་རྟོག་པ་དེ་སྤང་བ་ཡིན། དེ་རང་གི་
 སེམས་གྱི་འཆར་སྒྲུབ་ཤིང་ཤིང་སྤང་ཡུལ་གཞུགས་སྤྱེལ་སོགས་པ་ནི།
 སེམས་གྱི་དབང་ལས་ལྷུང་གི་སེམས་མིན་པར་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་སྤང་
 བརྟེན་འབྲེལ་ཅོམ་ལས་བདེན་པར་གྲུབ་པ་མེད་པར་ཤེས་དགོས་སོ། །དེ་སྤང་
 སེམས་དེ་མགོའི་སྐྱེ་ཅེ་ནས་རྒྱ་རྒྱ་གི་སེམས་ཅེ་ཡན་སྤྱི་ཡི་སྤྱུགས་པ་བར་གྱི་ཤ་
 རང་གི་ལུས་པ་དོན་སྤྱི་སྤྱི་དུག་གང་གནས་བརྟེན་དགོས། གང་ན་གནས་
 བརྟེན་མཚོ། རྒྱ་པལ་ཆེར་གྱིས་མགོ་ལ་གནས། བོད་པལ་ཆེར་གྱིས་སྤྱིང་ལ་
 གནས་ཐེར་ཡང་། དེའི་དེས་པ་མེད་དེ་སྤྱི་བོར་དེ་ག་ཆོ་སྤྱི་བོར་ཤོར། རྒྱ་
 མཐོང་སོགས་པ་དེ་ག་ཆོ་རྒྱ་མཐོང་སོགས་སྤྱི་ཤོར་བས་འདྲར་གནས་དེས་
 པ་མེད། དེས་ན་སྤྱི་ཡུལ་གྱི་སྤྱིང་ནའང་མི་གནས། རང་ལུས་གྱི་སྤྱིང་ན་ཡང་
 མི་གནས། བར་ནམ་མཐའ་སྤོང་པ་ལ་ཡང་མི་གནས་པས། གནས་ས་ཞིག་
 མེད་པར་ཐག་ཚོད་དགོས། གནས་ས་ཞིག་ཡོད་ན་གནས་སའི་སྤྱི་ནང་བར་
 གསུམ་དང་། གནས་མཐའ་གཉིས་གཅིག་ཐ་དང་གང་ཡིན། གཅིག་ཡིན་ན།
 སྤྱི་ཡུལ་དང་ནང་ལུས་གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་དང་འགྲུབ་སྟོག་བཞིན་སེམས་ཀྱང་དེ་
 ལྟར་འགྲུབ་དགོས་པས་མི་འཐད་ལ། ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡིན་ན།

*«Невежественные люди утверждают, что всё есть ум.
Они заблуждаются в отношении трёх типов
восприятия,
Совершают много ошибок, преувеличивают
и путаются в понятиях.
Хранители [истинной практики], оставьте
такие неправильные пути!».*

Одно только присутствие видимых форм, звуков и прочих объектов шести сознаний, называется «воспринимаемыми объектами». Мысли привязанности, гнева или заблуждения, вызванные «воспринимаемыми объектами», другими словами, чувство привязанности к приятным объектам, чувство отвращения к неприятным объектам и безразличное чувство к чему-то нейтральному – это «переживания». Вам необходимо понять, что они – это проявления вашего собственного ума.

Воспринимаемые объекты, такие как формы, звуки и прочие, появляются благодаря уму, однако они не ум, а общие переживания живых существ, не обладающие никаким истинным существованием, будучи лишь явлениями взаимозависимого происхождения.

Теперь вам необходимо исследовать, где пребывает этот ум, – от кончиков волос на голове до ногтей на пальцах ног; от внешнего кожного покрова и плоти под ним до костей, пяти [внутренних] органов и шести полостей внутри [тела]. Исследуя место пребывания ума, большинство китайцев говорят, что он находится в голове. Тибетцы скажут, что он располагается в сердце. Но никто из них не уверен, потому что при касании макушки головы кажется, что ум находится там, а при касании ступней создаётся впечатление, что он перескакивает туда. У него нет фиксированного места. Он не находится ни во внешних объектах, ни внутри тела, ни в пустом пространстве в промежутках. Вы можете быть уверены, что у него нет места пребывания.

Если бы у вашего ума было место расположения, то какими бы были внешние, внутренние и промежуточные [характеристики] этого места? Отличались бы они от того [ума], который там пребывает, или нет?

༡༡། །ཐ་དད་པའི་སེམས་དེའི་ངོ་བོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། མིང་
 པ་ཞིག་ཡིན། ཡོད་ན་དབྱིབས་ཁ་དོག་གང་ཅུང་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་ལ།
 དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་ཡང་མཐོང་སྐྱེ་མེད་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་
 པ་མ་ཡིན། ཀུན་ཤེས་ཀུན་རིག་གི་རྒྱལ་པོ་དེ་ཉིད་མ་འགགས་པའི་སྤྱིར་
 མཐའ་གཅིག་ཏུ་མིང་པ་ཡང་མ་ཡིན་པ་སྟེ། དེས་ན་དཔལ་ཀུན་པ་རང་
 རྒྱང་རྗེས་ལ། ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྒྱལ་བས་ཀྱང་མ་གཟིགས། །མིང་པ་མ་ཡིན་
 འཁོར་འདས་ཀུན་གྱི་གཞི། །འགལ་འདུམ་ཡིན་ལྷང་འཇུག་དབུམ་འེལ་ལ།
 །མཐའ་བྲལ་སེམས་ཀྱི་ཚེས་ཉིད་རྟོགས་པར་ཤོག། །ཅེས་གསུངས་པ་སྟེ་
 ལགས་པས། དེ་ཡན་ཚད་ཀྱིས་པ་རྗེས་དཔུང་སྒྲོམ་ཚེས་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་པ་
 རྗེས་སོ། །གཉིས་པ་ཀུ་སྤུ་ལའི་འཛོག་སྒྲོམ་ཚེས་དངོས་གཞིའི་རིམ་པ་ལ།
 ལ་བརྒྱ་བའི་མན་ངག་གི་སྒྲོ་ནས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་གནས་ལུགས་
 རོ་སྤྱད་པ་དང་། འན་འབྱེད་པའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་རིག་སོ་
 སོ་རོ་སྤྱད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ལུས་དྲང་པོར་བསྐྱང་། ངག་གི་སྤྱོད་
 བརྗོད་སྤྱང་། ཁ་ཅུང་ཐད་གདངས། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བར་བབས་སུ་བཞག་
 །སེམས་ཀྱིས་འདས་པའི་རྗེས་མི་བཅད། མ་འོངས་པའི་མདུན་མི་བསྐྱ།
 །ད་ལྟའི་ཐད་ཀའི་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་རྗེས་པའི་སྤྱིང་དུ་བཞོ་བཅོས་ཡང་འཛོག་
 མིང་པར་རང་བབས་སུ་བཞག་ན། དེའི་དུས་སུ་ཅི་བསམ་འདི་བསམ། ཅི་
 དུན་འདི་དུན།

Если они отличаются, то в силу увеличения и уменьшения, изменения и трансформации во внешних объектах и внутри тела, ваш ум должен точно так же изменяться. Поэтому, нелогично думать, что они одинаковы.

Если они отличаются, то обладает ли этот «отличающийся» ум определённой субстанцией или нет? Если он обладает, то у него, по меньшей мере, должны быть форма и цвет. Но, поскольку у него нет ни формы, ни цвета, то он не существует. Однако, так как этот «всегда сознательный и всегда осознающий Царь» не исчезает, он не может быть несуществующим. Именно по этой причине, великолепный Кармапа Рангджунг Дордже провозгласил:

*«Он не существует, так как не виден даже
Победоносным [буддам],
Но он не является несуществующим, так как он –
основа самсары и нирваны.
Это не противоречие, а Срединный Путь единства.*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ПРАКТИКИ

Вторая часть, включающая этапы учений основной части практики «раскрепощённой медитации Кусулу», представлена двумя темами:

Ознакомление с природой тела, речи и ума посредством определяющих наставлений.

Ознакомление с [двойственным] умом и осознанием по отдельности посредством наставлений по различению

2.1 Определяющие наставления

Держите своё тело прямо, не разговаривайте и слегка приоткройте рот, позволяя дыханию двигаться естественным образом.

Не преследуйте прошлое и не задумывайтесь о будущем. Просто пребывайте естественным образом в обнажённом обыкновенном уме, в непосредственном настоящем, не пытаясь с ним что-то сделать, изменить или переместить его.

༡༡། ཅི་དགའ་འདི་དགའ། ཅི་སྐྱབ་འདི་སྐྱབ་མེད་པའི་སེམས་ཉིད་གསལ་ལོ། མལ་ལི་རྩིག་གི་རྩིན་ནི་བར་ཡོད་པ་འདི་རིག་པ་ཡིན། དེའི་དུས་སུ་གསུགས་སྐྱོ་སོགས་སྤྱི་ན་ཡོད་དོ་སྐྱམ་པའི་རྩོག་པ་མེད། ཅི་སྐྱབ་ན་ཐམས་ཅད་མ་འགགས་པར་སྐྱབ་། དུལ་ཅན་ཚོགས་དུག་གི་ཤེས་པ་ནང་ན་ཡོད་སྐྱམ་པའི་རྩོག་པའང་མེད་ལ། ཅི་འགག་ན་ནི་གསལ་ལོ་རྩོག་པ་མེད་པའི་རིག་པ་རྩིན་པ་དེ་མ་འགགས། དེའི་རང་ལ་ལུས་མ་བཅོས་ཐ་མལ་དུ་བདེ་འཕོལ་ལོ་ཤིག་གི་བཞག་པ་དེ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱི་སྐྱོ། བསྐྱེད་རིམ་གྱི་སྤྱི་རོ་ཡིན། རག་དེ་མ་བཅོས་པར་སེམས་ལ་གང་དུན་ཐམས་ཅད་སྐྱོ་གསང་མེད་པར་ཐང་ཀར་ཤར་ར་བ་ཤད་ན་སྐྱོ་དེ་ག་གྲག་རྩད་མ་ཚོད་པ། གྲགས་དུས་ཉིད་ནས་གྲགས་སྟོང་སྐྱོ་བ་མེད་པ་ལྷབ་གང་ལ་དུ་འདུག་པ་འདི། རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱི་གསུང་། བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་སྤྱི་རོ་ཡིན། སེམས་ལ་བཟང་རན་དགའ་སྐྱབ་གི་རྩོག་པ་ཅི་ཤར་ཡང་མ་བཅོས་རང་བབས་སུ་སྐྱོད་ན། ཅི་དགའ་འདི་དགའ། ཅི་སྐྱབ་འདི་སྐྱབ་མེད་པའི་སེམས་ཉིད་གསལ་ལོ་སྟོང་རྩིན་པ་རྩིག་གི་འདུག་པ་འདི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་གྱི་དགོངས་པ། ཚེས་སྟོ་བརྒྱད་མི་བཞི་སྟོང་གི་སྤྱི་རོ་ཡིན། འདེན་མཚོག་དཔལ་ལྷན་སྐྱོ་མའི་སྐྱབས། བཀའ་བར་པ་ནས་ཤར་སྤྱིན་དང་། འཁོར་ལོ་ཐ་མ་ནས་བདེ་ག་ཤིགས་སྤྱི་རོ་སྐྱབས་སུ་ཐོང་བའི་སྐྱབས་སུ། གཞི་རྒྱུད་རང་བཞིན་རྒྱན་གྱིས་བྱུང་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་དང་། སྐྱོ་མེད་གྱི་རྒྱུད་རྒྱལས་སུ། གསང་བ་འདུས་པ། འཁོར་ལོ་བདེ་མཚོག་དུས་གྱི་འཁོར་ལོ་སོགས་དང་། རང་རྒྱུད་སྤེ་གསལ་ལས།

Если вы пребываете в таком состоянии, то в это время сущность вашего ума ясна и отчётлива, пробуждена и обнажена, без каких-либо забот о мыслях и воспоминаниях, как радостных, так и печальных. Это и есть осознание (ригпа).

В этот момент у вас нет мыслей о формах и звуках снаружи. Всё проявляется беспрепятственно. Так же нет и мыслей о воспринимающем субъекте и шести сознаниях внутри. Ясное и неконцептуальное обнажённое осознание непрерывно.

Ваше тело остаётся в этом состоянии легко и свободно само по себе без исправлений. Это и есть Тело всех победоносных, сущность стадии развития [божества].

В вашей речи нет неестественности и усилий проследить источник звука; вы просто, открыто и прямо выражаете всё, что придёт на ум. Даже когда что-то произносится, ваша речь – это всеобъемлющее и нерождённое пустое звучание. Такова Речь всех победоносных, сущность рецитации всех [мантр].

Когда вы оставляете ум в несотворённом естестве, то какие бы хорошие, плохие, радостные или печальные мысли ни возникали, сущность вашего ума, свободная от забот о радости и печали, ясна и пустотна, обнажена и пробуждена. Эта и есть природа ума всех живых существ, а также постижение будд прошлого, настоящего и будущего, квинтэссенция 84000 путей Учения и просветлённый Ум великолепного Ламы, высшего учителя. Это запредельное знание второго поворота колеса Учения и сущность сугагарбха последнего поворота колеса Дхармы. В соответствии с системой общей мантры, она называется «непрерывностью основы», спонтанно присутствующей мандалой присущей нам природы. В контексте аннутара тантры она называется Гухьясамаджа, Чакрасамвара, Калачакра и так далее. Если говорить о трёх внутренних тантрах, то в соответствии с махайогой, это великая Дхармакая возвышенной неделимости двух истин. В соответствии с Ануйогой это основная мандала бодхичитты «великого блаженства сына». В соответствии с Ати йогой это Великое Совершенство осознания и пустотности.

Все эти известные названия обозначают ни что иное, как саму сущность ума. Эта тема также представлена и в школе Гелук. Так, например, великий владыка (Цонкапа) сказал:

*«Проявление, как непреложное взаимозависимое
происхождение,
И пустота, как постижение, свободное от утверждений, -
До тех пор, пока они кажутся чем-то различным,
Вы ещё не постигли мудрость Шакьямуни.
Когда все сразу и без колебаний,
Ваши убеждения и идеи об объектах рассыплются,
В тот момент и наступит окончательное завершение
аналитических воззрений».*

Владыка Дхармы Дракпа Гьялцен сказал:

«Если у вас есть цепляния, то нет воззрения».

Учителя школы Сакья считают своё воззрение «неделимости самсары и нирваны» ни чем иным, как отсутствием цепляний. Помимо этого, непревзойдённые мастера Кагью, такие как великолепный Рангджунг Дордже провозглашали:

*«Образованные люди понимают, что нет ничего
истинного, равно как и ложного,
Подобно отражению луны на воде.
Было сказано, что этот обычный ум, по своей природе,
Есть основное пространство явлений,
сущность победоносных».*

Таким образом, светоносная Махамудра – это так же отсутствие цепляний. Говорится, что все учёные и реализованные мастера Индии и Тибета обрели идентичное постижение, и нет ни единого учителя в линиях Сакья, Гелук, Кагью и Ньингма, который бы не считал отсутствие цепляний постижением основной части практики. Именно этот смысл вы должны понять и объяснять другим.

На этом завершается раздел, показывающий тело, речь и ум как (просветлённые) Тело, Речь и Ум. Здесь тот же смысл, что и в строках великого мастера Уддияны:

«Всё, что вы видите в поле своего зрения...» и так далее.

༡༡། །གཉིས་པ་ནི། དེ་ཡང་སེམས་རིག་པ་གཉིས་གྱི་སྲད་པར་འཛིན་ཏུ་
 མྱེད་གོས་ཏེ། ཀུན་མཁུན་ཆེན་པོས། དེར་སང་ཨ་ཏིར་རྫོམས་པའི་སྲུང་ཆེན་
 དག་འཇུག་འཕྲོད་སྲིད་རྟོག་ཚོགས་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཡིན་ལོ། །རྫོང་ས་པ་འདི་ཀུན་
 ལྷན་པའི་གྲོང་ཉིད་དང། །རང་བཞིན་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་དོན་ལ་རིང། །ཞེས་
 བསྐྱེད་པ་འདི། སེམས་རིག་འཛིན་མ་སྲིས་ན་རྒྱ་འབྲས་འཚོལ་ཉེག་ཏུ་སྲོད་
 པ་སོགས་ལྟ་སྲོད་ལྷང་འཇུག་གི་ལམ་ལས་ལྷོག་པ་འབྱུང་ལ། དེ་ཡང་མ་
 ཡིང་སར་བབས་གྱིང་འཕྲོད་པའི་དུས་སྐུན་བཟང་རན་དང་འཕྲད་གྱུང་
 དགའ་སྐྱབས་དེ་དོགས་ཕན་བཅོམ་རྒྱལ་ཚལ་མེད་པའི་གཏད་མེད་ནམ་མཁའ་
 དང་འདྲ་བཞི་རིག་པ་ཡིན། ལྷང་ཐད་ཚལ་ཡིང་ས་མོང་ན། སྐུན་འཕྲད་ཆེ་
 དགའ་སྐྱབས་སྲོའོ་ད། དགའ་སྐྱབས་སྐྱེས་ནས་ལས་བསགས་འོང་བ་དེ་སེམས་
 གྱི་ཆ་ཡིན་ཏེ། དཔེ་བཞག་ན་ནམ་མཁའི་སྐུན་ཚོགས་དང་མཚུངས་པ། དེས་
 བཞག་མཁའ་གཡུང་དགའ་དང་མཚུངས་པའི་ནང་གི་རིག་པ་དེ་བརྟན་ལྷབ་
 དགོས། བཞག་མཁའི་སྐུན་ཚོགས་དང་མཚུངས་པའི་སེམས་གྱི་ཆ་དེ་དག་ལྷབ་
 དགོས། དེས་སེམས་རིག་འཛིན་སྐྱབས་པ་ཡིན་ལོ། །གསུམ་པ་རང་གྲོལ་མངོན་
 ལུས་ཏུ་སྟོན་པའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ཏེ། རྗེས་ལམ་ཁྲིད་གྱི་གདམས་ཐབ་
 བསྟན་པ་ནི། མ་ཡིང་ས་རང་བབས་གྱི་སྲིད་ན་ཡོད་དུས་ལས་གཏན་ནས་
 བསགས་མི་སྲིད་པས་ལས་གསར་དུ་གསོག་པའི་རྒྱུ་ཆ་དང་འགྲོ། ལས་མ་
 བསགས་པས་རྣམ་སྲིན་སྲོང་བའི་དགོ་སྟོང་སྲིག་སྟོང་དུ་མི་གོ་བ་གནད་ཆེ།
 དེ་ཡང་ལས་སྲུང་བསགས་པ་ཐམས་ཅད་བཞགས་སྲོད་གང་རུང་གིས་མ་
 བྱང་ན་རྣམ་སྲིན་འབྱུང་བ་བསྐྱེད་མེད་ཡིན་པས་རྣམ་སྲིན་འབྱུང་གི་ད།

2.2 Различение

Очень важно понять отличие между обычным умом (семс) и осознанием (ригпа). Великий Всеведущий сказал:

*«Крупноголовые слоны», претендующие в наши дни
на знание Ати [йоги],
Утверждают, что двойственное мышление является
пробуждённым умом.
Такие невежественные люди, в своём тёмном мире
Очень далеки от смысла естественного
Великого Совершенства».*

Если вы не сможете понять отличие между умом и осознанием, то начнёте заниматься практиками, путающими причину со следствием, и в результате собьётесь с пути, объединяющего взгляд и поведение.

Когда вы поддерживаете непрерывность естественного состояния без отвлечений, с какими бы приятными или неприятными обстоятельствами вы ни сталкивались, ваше осознание, подобно пространству, свободно от точки опоры и мельчайших частиц радости и печали, надежд и опасений, пользы и вреда. Но если вы отвлеклись от него хотя бы немного, то качество обычного ума проявляется в переживаниях радости или печали, когда вы встречаетесь с [приятными или неприятными] обстоятельствами. А когда появляется радость или печаль, вы накапливаете карму.

Обычный ум (семс) можно сравнить с облаками, собравшимися в небе. Таким образом, вы должны обрести стабильность в осознании (ригпа) подобном безоблачному небу. Для этого необходимо очистить аспект [двойственного] ума, подобного облакам. Посредством этого вы сможете различать обычный ум и осознание.

ГЛУБОЧАЙШИЕ НАСТАВЛЕНИЯ

Третья часть содержит советы по последующему применению [практики], основанные на наставлениях, которые демонстрируют непосредственное самоосвобождение.

༡༡། དེ་ཡང་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་སྤྲིན་པ་ལས་གཞན་མི་སྲིད་
 པམ། ལུས་ལ་སྤྲིན་ཚེ་ན་ཚེ་དང་། སེམས་ལ་སྤྲིན་ཚེ་དགའ་སྤྲུག་འཕྲུང་
 འོང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་དུག་གི་རྣམ་རྟོག་སྐྱེ་འོང་བམ། དེའི་
 དུས་ན་ཚེ་ལམ་གྱིར། དགའ་སྤྲུག་ལམ་གྱིར། ཉོན་མོངས་ལམ་གྱིར་སོགས་
 གྱི་གདམས་པ་གནད་ཅེ། ལམ་གྱིར་ཐམས་ཅད་གྱི་སྤྲིང་པོ་རང་བབས་སྟེ་
 བཞག་པ་ཁོ་ནས་ཚེ་གཤམ། དེ་ཡང་རྒྱུན་བཟང་པོ་དང་འཕྲད་ཚེ་དགའ་བདང་།
 རབ་པ་འཕྲད་ཚེ་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ་འཕྲུང་སྟེ། དེའི་དུས་སྤྲུག་དགའ་དུས་དགའ་ཚོད་
 མ་ཟེན་པ་དང་། སྤྲུག་དུས་སྤྲུག་ཚོད་མ་ཟེན་ན་ལས་རྒྱ་ཆེར་བསགས་འོང་།
 དེས་ན་རྒྱུན་བཟང་རབ་གཉིས་གང་དང་འཕྲད་ནས་དགའ་སྤྲུག་གི་རྟོག་པ་
 སྐྱེས་ཚེ་དེ་མ་ཐག་དུ་རོས་ཟེན་དཔོས། རོས་ཟེན་ཐོག་ནས་མར་མེ་བཀག་ཚུར་
 དང་དུ་མི་ལེན་པར་དགའ་མཁན་སྤྲུག་མཁན་གྱི་སེམས་ཁོ་རང་གི་སྤྲིང་དུ་
 རང་བབས་སྟེ་བཞག་ཚེ། ཅི་དགའ་འདི་དགའ། ཅི་སྤྲུག་འདི་སྤྲུག་མེད་པའི་
 སེམས་ཉིད་གསལ་སྤོང་རྩེན་པ་ག་ཤིས་རིག་པའི་སྤོང་དུ་སྤོང་དེ་ཐོན་འོང་།
 ཡང་ལུས་ལ་ན་ཚེ་སྤྲུང་ཚེ་ནད་དེ་ཚུར་དང་དུ་མི་སྤྲུང་བར་ན་ཚེ་འོ་ཚོར་བ་ཁོ་
 རང་སྤོང་དུ་རང་བབས་སྤྲུག་བཞག་ཚེ། ནད་དེའི་གགས་མིའི་གྲོ་ཡང་། གར་ན།
 གར་ན། ཅི་ན། འདི་ན། ན་བྱུ་བྱུ་བྱུ་སོགས་གྱི་རྟོག་པ་མེད་པའི་ག་ཤིས་རིག་
 པ་རྩེན་པར་མ་རོན་ཚེ། ནད་དེ་ཉམ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཁྲལ་ལེ་ཁྲོལ་ལེ་ལྟ་སྤྲུང་གྲོ་འོང་།
 ཡང་ཉོན་མོངས་གཉིས་ལེན་དེའི་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཡོད་ཀྱང་།
 གང་ཐག་གི་རིགས་སོ་སོའི་སྤྲུང་པར་གྱིས་ལ་ལ་ཞེ་སྤྲང་ཆེ་བ་དང་།
 དེ་བཞིན་དུ་ལ་ལ་སོར་སྤྲུ། ལ་ལ་གཉི་ལྷག་ལ་ལ་འདོད་ཆགས། ལ་ལ་སྤྲུག་
 དོག་ལ་ལ་ར་རྒྱལ་གས་ཆེ་བ་སོ་སོར་ཡོད།

Когда вы пребываете в естественном состоянии без отвлечений, абсолютно невозможно накапливать карму, и поэтому дальнейшее накопление потока кармы прекращено. Хотя вы не накапливаете [в этом состоянии новую карму], не стоит думать, что нет ничего плохого и хорошего в переживании [прошлой] кармы. До тех пор, пока вы не очистите всю ранее накопленную карму, с помощью раскаяния, очищающих практик и прочего, она будет неизбежно вызревать. Созревание кармы возможно [даже в этом состоянии].

Кармические плоды будут созревать именно в вашем теле и уме. Когда они вызревают в вашем теле, вы начинаете болеть. Когда они вызревают в вашем уме, вы чувствуете радость или печаль, сопровождаемые возникающими мыслями шести негативных эмоций. В этих ситуациях важно применять устные наставления по тому, как использовать болезни, радость, печаль и негативные эмоции на духовном пути. Но, если вы можете просто присутствовать в естественном состоянии, что есть сущность пути, то одного этого достаточно.

Вы накопите огромное количество кармы, если будете вовлекаться в ощущения счастья при встрече с приятными обстоятельствами и в ощущения печали при встрече с неприятными условиями. Поэтому, необходимо немедленно осознавать [появляющиеся] мысли, как радостные, так и печальные, при любых приятных и неприятных обстоятельствах.

Когда осознали [мысль], необходимо оставаться в естественном состоянии. Взгляните в того, кто чувствует счастье или печаль, не подавляя и не поощряя эти чувства. Ваша ясная, пустая и обнажённая сущность ума без каких-либо забот о радости и печали свободно раскрывает присущую ей природу осознания, свободного от идей о том, где, что, у кого и как болит. В это мгновение боль становится менее ощутимой и не такой интенсивной.

Если у вас есть одна негативная эмоция, то также есть и все остальные. Но из-за индивидуальных различий у одних преобладает злость, у других доминирует жадность,

༡༡། །དེའི་དབང་གིས་སྐྱེ་བའི་གསལ་ལོ་ལོར་འགྱུར་ལ། དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་
 ཞེ་སྤང་ནི་ལུ་ལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་མི་བདེ་བའི་སེམས་
 ཚོར་གྱི་སློབ་ནས་འཇུགས་པ་དང་། མེར་སྐྱ་ནི་དངོས་པོ་ཡིད་འོང་ལ་བདག་
 ལོར་འཛོལ་པ་དམ་དུ་འཆར་བ་སྟེ་གཞན་ལ་སྟེར་མི་བྱ་བ་དང་། གཉི་ལུག་
 རི་ལུག་པ་སྟེ་སྟེར་བ་གཉི་ལོ་མ་མཐོང་བའི་དངོས་པོའི་གནས་སུ་གསལ་ལ་
 སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཉེས་པ་ཀུན་གྱི་ཚུ་བ་དང་། འདོད་ཆགས་ནི་གཞུགས་སྐྱ་
 མོགས་ཡིད་འོང་གི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་དང་དུ་ཡིན་ནས་འདོད་ཅིང་ཆགས་
 པ་དང་། རླུང་པར་མོ་མོ་སེགས་གཉིས་སྐྱོར་འཇུག་སྟེ་འདོད་ཆགས་གྱི་ཚུ་
 བ་སྟེ་སྟེར་། །སྐྱ་དེ་གཉིས་དང་ལས་མཐོང་བའང་མ་མཉམ་ས་སྟེ་ལང་ཐག་གི་
 ཡོན་ཏན་སྟོ་ལ་མི་འོང་ཞིང་། དེའི་དབང་གིས་ཡོན་ཏན་དུ་མི་འཛོལ་བ་དང་།
 ར་རྒྱལ་ཞི་དང་ལས་དམན་པ་ལ་བསྟེན་ཏེ་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གང་གི་ཐད་
 རས་ཀྱང་ར་མཚོག་གོ་སྟེ་ལ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དེས་ན་ཞེ་སྤང་ཤེས་ཆེ་བས་
 དལུལ་བར་སྐྱེ་བ་སེགས་རིགས་དུག་གི་རྒྱ་ཡིན་པས། ཉོན་མོངས་དུག་པོ་
 གང་སྐྱེས་ཀྱང་། སྐྱེས་མ་ཐག་དུ་དོས་ཐེན་དགོས། དོས་ཐེན་ཐོག་སྤྱིར་མ་
 སྤང་། དང་དུ་མ་སྤང་ཉོན་མོངས་གང་སྐྱེས་ཁོར་བ་གི་སྟེང་དུ་རང་བབས་སུ་
 བཞག་ཚོ། རང་གྲོལ་དུ་མོང་བ་དེ་ལ་མེ་འོང་སྟེ་སྟེ་ཡི་ཤེས་སེགས་ཐེར་ཏེ།
 ར་རྒྱུ་མེར་འཛོད་ཁང་གཉིས་པ་ལས། སེམས་ཞེ་སྤང་གི་དོ་བོ་རིག་པ་གསལ་ལ།
 །རང་དོ་ཤེས་ཅམ་ནས་གསལ་ལ་སྟོང་དུ་འགྲོ། །དོན་དེ་ལ་མེ་འོང་ཡི་ཤེས་ཐེར།
 །སྐྱེན་སུ་མོ་དེད་ཀྱང་གནས་སུ་གསལ་དེའི་རང་། །སེམས་གཉི་ལུག་གི་དོ་བོ་
 རང་རིག་གསལ་ལ།

одни умны, другие одержимы желаниями, у одних больше зависти, а у других – гордости. В силу этого [разные индивиды] становятся Буддами разных семейств.

Негативная эмоция гнева – это возбуждённое состояние ума, вызванное несчастливым ощущением от неприятного объекта.

Жадность – это неспособность отдать другим привлекательный объект, к которому сильно привязан.

Тупость подобна темноте, и является источником всех недостатков. Это отсутствие видения своей сущности, что омрачает природу вещей.

Страсть – это желание, привязанность и стремление обладать всеми приятными вещами, такими как формы, звуки и прочими. В частности, коренная привязанность – это похотливое стремление к совокуплению мужчин и женщин.

Зависть – это когда вы не можете вынести качеств тех людей, кто равен вам или выше вас. В силу этого вы обесцениваете их благие качества.

Гордость означает считать других ниже, а себя выше, как в обычном, так и в духовном плане.

Эти шесть негативных эмоций являются причинами [рождения] шести типов существ. Например, преобладание ненависти [в уме] приводит к рождению в аду. Когда появляется любая [из шести] эмоций, её необходимо немедленно осознать. Осознавая её, не отвергайте и не притягивайте её, просто оставайтесь в естественном состоянии, [глядя] в любую появившуюся эмоцию. Она самоосвобождается в тот же миг, превращаясь в зеркалоподобную или другую мудрость. Об этом говорится в песне из второй Сокровищницы Ратна Лингпа:

*«Сущность злобного ума – это ясное осознание,
Воспринимающее и пустое в тот миг,
когда ты осознаешь его.*

༡༡། །རང་ལམ་བཟོས་ཅོན་མེད་བག་ཅན། གནད་དེ་ལ་ཚོས་
 དབྱིངས་ཡི་ཤེས་ཟེར། ལྷན་སྲོལ་དེད་ཀྱང་གནས་ལུགས་དེའི་རང་། མེས་ས་
 ར་རྒྱལ་གྱི་དོ་བོར་ར་ཇིག་རྒྱལ། །རང་དོ་ལ་བཞག་ཚེར་ར་སྟོང་དུ་འགྲོ། རང་
 དེ་ལ་མཉམ་ཉིད་ཡི་ཤེས་ཟེར། ལྷན་སྲོལ་དེད་ཀྱང་གནས་ལུགས་དེའི་རང་།
 །མེས་ས་འདོད་ཆགས་གྱི་དོ་བོ་སྟོང་འཛིན་ཡང་། །ཞེན་མེད་དུ་སྟོང་ན་བདེ་
 སྟོང་གི་རང་། །དོན་འདི་ལ་མེད་རྟོག་ཡི་ཤེས་ཟེར། །སྟོན་སྲོལ་དེད་ཀྱང་
 གནས་ལུགས་དེའི་རང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ལ། །ཉོན་མོངས་པ་
 ལ་སྟོན་དུ་བཟོས་ནས་བཀག་ན་གནས་སྐབས་མགོ་མོན་གྱང་རྩ་བ་མི་ཚོད་
 པས། །ནམ་ཞིག་དུག་དོ་ལྟར་བ་འཇིག་རྟེན་པའི་བསམ་གཏན་ལྟ་བུ་དང་།
 །ཉོན་མོངས་ལ་སྟོང་ཉིད་དུ་བཟོས་ནས་བསྟོམས་ན་ཉོན་མོངས་ལམ་བྱིད་མ་
 ཡིན་པར་སྟོང་ཉིད་ལམ་བྱིད་དུ་འགྱུར་བས་ཉེ་ལམ་སྲུགས་གྱི་ཁྱད་ཚོས་སྲུ་
 མི་འགོ་བ་དང་། །ཉོན་མོངས་པ་རང་མཚན་དུ་སྟོང་ན་དུག་གི་སྟོང་པོ་ཐོས་པ་
 དང་མཚུངས་པས་འཁོར་བར་འཚིང་བྱིད་གྱི་རྒྱར་འགྱུར་བ་ཐམས་ལུགས་འདི་གང་
 ཐག་ནམས་གྱི་འཁྲིག་སྟོན་ལྟ་བུ་ཡིན་ཅིང་། །རྒྱ་མཚན་དེའི་སྟེར། དཔེར་ན་
 དུག་སྟོང་ལ་དུག་འདོན་བྱས་ཏེ་ཐོས་ན་སྟོན་དུ་འགྱུར་བ་བཞིན་དུ།

*В этом ключевом моменте есть то, что называется
«мудростью пространства явлений».*

*Суть его называется «зеркалоподобной мудростью».
Эй, девица, я [отдыхаю] даже в этом естественном
состоянии.*

*Сущность помрачённого ума –
это ясное самоосознание,
Широко распахнутое в тот миг, когда ты смотришь
в свой естественный облик.*

*Эй, девица, я [отдыхаю] даже в этом естественном
состоянии.*

*Сущность гордого ума – это энергия самоосознания,
Естественно пустотного в тот миг,
когда ты присутствуешь в своём облике.*

*Это состояние называется «мудростью равенности».
Эй, девица, я [отдыхаю] даже в этом естественном
состоянии.*

*Хотя суть твоего похотливого ума – это страстная
привязанность,*

*Она становится состоянием пустотного блаженства
в тот миг, когда ты поддерживаешь [осознание]
без цепляний.*

Суть его называется «различающей мудростью».

*Эй, девица, я [отдыхаю] даже в этом естественном
состоянии».*

Так оно и есть. Если вы будете считать негативные эмоции недостатком и отвергать их, то подавите их лишь на время, а не отсечёте с корнем. Впоследствии их ядовитые останки активизируются, так же как это происходит в результате обычных состояний сосредоточения.

С одной стороны, если вы будете считать негативные эмоции пустотой, то будете использовать в качестве пути не негативные эмоции, а [идею о] пустоте. В таком случае ваша практика не будет коротким путём, содержащим особые качества мантра[яны]. С другой стороны, если вы будете вовлекаться в беспокоящие эмоции, считая их чем-то реальным, как, например, бывает в случае совокупления обычных людей, то это то же самое, что поглощать ядовитое растение, ибо [такое вовлечение] станет причиной заточения в самсаре.

༡༡། ཉེན་མོངས་ཀྱི་ཉེན་པ་ལ་སློབ་ཏུ་བཏུས་ཏེ་ཆེད་ཏུ་མི་དགགས་
 ལེན། ཡོན་ཏན་ཏུ་བཏུས་ནས་རང་མཚན་ཏུ་ལང་མི་སློབ་པར་བཅད་ཀར་གང་
 ལམ་གྱི་སློབ་ཏུ་རང་བབས་སློབ་ཚོར་རང་ས་ན་ཡི་ཤེས་སློབ་ཏུ་གསུམ་ཅི་
 ཚོས་འདིའི་སློབ་པར་རོ། དེ་ལས་ཐབས་ལམ་གྱི་སློབ་སོགས་དམར་ཁྲིད་
 གྱི་སློབ་ལེན་དོན་གཉེར་ཅན་ཡོད་ན་སློབ་པའི་མཚན་རྣམས་ལས་ལས་ལྷོད་ཏུ་
 དགོས་སོ། །བར་དོ་ལས་སློབ་ཅི་རྒྱ་བ་དང་མིག་འབྲས་མཚུངས་ལོས་མཚན་ཚོ།
 སློབ་པའི་ཐེངས་གསུམ་ལམ་ལམ་རང་གྲགས་སློབ་པའི་ཐེངས་སློབ་ཏུ་རང་བབས་སློབ་
 སློབ་ཚོ་སློབ་པར་གསུམ་གང་ཏུ་ལང་མེད་པའི་སློབ་པའི་གསུམ་གྱི་སློབ་པ་
 ཡུན་རིང་ཏུ་གོམས་པར་བྱས་ནས། འཆི་བའི་ཚོལ་དེ་ལས་གཞན་མེད་པས་
 སླར་འདྲིས་གྱི་མི་དང་འཇུག་པའི་མཚན་པར་ཏུ་སློབ་པའི་སློབ་པའི་སློབ་ཏུ་
 རོ་ཤེས་ཏེ་གོམས་པོ། དེ་ནི་སློབ་སློབ་ཐོན་སྐབས་ཀྱི་སློབ་ཚོལ་སློབ་པའི་ལོ་
 ཉེན་ཁྲིད་དང་། སློབ་ཁྲིད་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་སློབ་ཁྲིད་དང་གནད་གཅིག་ཏུ་
 བབས་ལ། དེ་ལས་གཞན་ཉེན་མོའི་ཆར་ལྷན་ཐེངས་དང་མཚན་མོ་སློབ་པའི་དང་
 སློབ་སློབ་ཀྱི་ཐེངས་ལ་བཞེན་ཏེ་ལས་ཏུ་སློབ་ཚོལ་གྱི་ཡོད་དོ། །གཉིད་ལམ་
 ཁྲིད་ནི། མི་ལས་སློབ་པའི་སློབ་པའི་སློབ་པའི་སློབ་པའི་སློབ་པའི་སློབ་པའི་སློབ་པའི་
 མ་ཡིངས་རང་བབས་ཀྱི་རང་ཏུ་གཉིད་ཚོ། རིས་དགའ་མི་ལས་མེད་པའི་
 གཉིད་མཚུགས་ཏུ་མོང་སློབ་པའི་མཚན་པར་བབས་སློབ་ཏུ་སློབ་པའི་ཡོད་ན་
 འཇུག་པའི་ཡོད་གསལ་ཐེངས། ཡང་སློབ་པའི་གཉིད་ཡི་མི་ཡོང་བར་སངས་
 ཉེ་སློབ་ཐེངས་འདྲུག་པའི་མ།

Исходя из этого, так же как ядовитое растение может стать лекарством, если съесть его экстракт, так и особое качество данного учения состоит в том, что любая негативная эмоция может стать пробуждённостью в тот миг и в том же месте, когда вы расслабляетесь в естественном состоянии. Просто [взгляните] прямо в неё, не считайте её чем-то положительным и не отвергайте её преднамеренно, считая её недостатком.

Если, помимо этого, вы интересуетесь практикой прямых наставлений Пути Средств, то их необходимо детально изучать из устных наставлений вашего Ламы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОСМЕРТНОГО СОСТОЯНИЯ БАРДО В КАЧЕСТВЕ ПУТИ

Если вы надавите пальцами на уши или глаза, то естественным образом появятся звуки, свет и цвета. Расслабьтесь в естественном состоянии прямо в них длительное время, привыкая к появлению абсолютно пустых форм, которые не существуют ни снаружи, ни внутри, ни посередине. Поскольку во время смерти [перед вами предстанут] именно они, и ничто иное, вы осознаете в этих звуках, цвете и свете своё самопроявление и освободитесь так же, как если бы встретили знакомого человека, или, как ребёнок, прыгающий в материнские объятия.

Это относится к ключевым пунктам «тёмных» наставлений, среди «светлых» и «тёмных» учений по практике проявленного аспекта Тогал спонтанного присутствия. Существуют также системы практик, основанные на восходящих и заходящих лучах в дневное время, а также на лунном свете, электрическом свете и свечах в ночное время.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СНА В КАЧЕСТВЕ ПУТИ

Не опираясь на умственные усилия по умножению или преобразению [образов] во время сновидений, спите в естественном состоянии без отвлечений. В это время вы можете соскользнуть в глубокий сон без сновидений. Как только очнётесь, вы с ясностью окажетесь в естественном состоянии. Это называется «светоносностью глубокого сна».

༡༡། །ཡང་གཉིད་ཏུ་སོང་སྟེ་མྱི་ལམ་ཐང་ཐིང་མྱིས་ཀྱང་སྤྱི་ཉིན་
སད་མ་ཐག་དྲན་ཏུ་མིད་པར་བརྗེད་སོང་བ་ནི་མྱི་ལམ་དག་པའི་མགོ་བརྩེ་མ་
པ་ཡིན་ཏེ་དབང་པོ་བརྩེ་མ་པར་བ་ལ་མྱི་ལམ་བརྗེད་དེ་འགགས་པ་དང་།
འཁྲིང་ལ་ངོ་ལེས་ཏེ་འགགས་པ་དང་། ཐ་མ་ལ་མྱི་ལམ་བཟང་པོ་ཤ་སྟག་
མྱིས་ཏེ་འགགས་པར་གསུངས་པས། མཐར་མྱི་ལམ་དག་དགོས་པ་ནི་མདོ་
རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་ཐམས་ཅད་ཞལ་མཐུན་མོ། དེ་ཡང་ཞར་ལ་འཕོ་བའི་རིམ་
པ་ནི་གཞན་ལས་ཉོགས་པར་གྱུ་ལོ། །དེ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་ཁྲིད་རྒྱུ་གི་རྩ་བ་
མདོར་བསྟུན་པ་ཙམ་མོ། །།

སྤྱི་ལོ་སྟེ་ལྷན་ཁྲིའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པའི་ལྷན་ཚོད་པར་གྲོལ་བཞུགས་མོ།
ཐབ་གནད་རྩ་བའི་ཁྲིད། །མན་རག་ཐབ་དགའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པའི་ལྷན་ཚོད་པར་
མདོར་བསྟུན་ཙམ་ཏུ་བཞོད། །ཚོལ་བཅས་ཐོག་པའི་གྲུ་ལ་བར་དཀའ་བའི་ཚོ། །ཚོལ་མིད་
ཐོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཕྱུར་གསུངས་བཞིན། །དུས་ཀྱི་དབང་གིས་འདོན་ལ་འཇུག་ན།
།ཉམས་སྦྱང་བདེ་སོལ་འཕྱུག་མིད་པའི་ཚོས། །དེ་སྤྱིར་དགོས་པ་དུ་མ་མཐོང་བའི་ཚོ།
།སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པའི་ལྷན་ཚོད་པར་གྲོལ་བཞུགས་མོ། །སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པའི་ལྷན་ཚོད་
པའི་ལྷན་ཚོད་པར་གྲོལ་བཞུགས་མོ། །ཞེ་ཚེན་མཐུན་མིད་གང་ཤར་དབང་པོས་ཀྱིས།
།དེ་ཡི་དགོས་པས་མཐུན་གྲུ་ལ་ཡིད་ཅན་རྣམས། །ལྷ་མོན་ཁྲིའི་ལྷན་པའི་ལྷན་ཚོད་པར་
།ཐབ་དོན་སྤྱིར་པོའི་གཞིའོ་དུ་སྤོང་འབར་ནས། །ཞོགས་སྤྱོད་གསར་པའི་དགའ་སྟོན་འཆར་
།རྒྱུར་ཅིག་།སྤྱི་ལོ་ལྷན་པའི་ལྷན་ཚོད་པར་གྲོལ་བཞུགས་མོ། །།

Перевёл на русский язык Лама Сонам Дордже

Может случиться, что вам ничего не снится вообще, и вы находитесь в бодрствующем состоянии с полной ясностью или засыпаете. Даже если вам снятся различные сновидения, они забываются в момент пробуждения на следующее утро, так что нечего вспомнить. Это начало очищения сновидений.

Говорится, что человек с высшими способностями и усердием очищает сны, забывая их. У человека со средними способностями сны исчезают через узнавание. А человеку с меньшими способностями в процессе исчезновения снов снятся только хорошие сновидения.

Все сутры, тантры и комментарии сходятся в том, что сновидения должны, в конце концов, очиститься.

Дополнительные темы по практике переноса сознания можно изучить из других наставлений. Данные учения являются просто обобщением основных тем наставлений.

*Из сердцевины постижения всех Победоносных и их сыновей
Коренное руководство по глубочайшим ключевым
пунктам старых и новых тантр*

*Я извлёк как обнажённую суть глубоких
устных наставлений*

И немногосложно сложил в сжатом виде.

*Было сказано, что в эти времена, когда нелегко
усмирять существ на путях с усилиями,*

Появятся учения пробуждённого Ума без усилий.

В силу времени, если вы постигните суть,

То будете практиковать это учение легко и безошибочно.

Когда появилось много причин,

И меня попросили несколько достойных людей,

Не используя громоздкую поэзию и не усложняя словами,

Это написал Гангшар Вангпо, кхенпо из Шечена,

*Естественно и свободно, чтобы было приятно слушать
и легко понимать.*

*В силу этой добродетели, пусть
несчётное количество существ*

Одержит победу в битве с полубогами банальности.

Пусть они излучают превосходное сияние

сути глубокого смысла,

И пусть наступит праздник новой совершенной эпохи.

САРВАДА КАЛЪЯНАМ БХАВАНТУ

К текстам священной Дхармы необходимо относиться с величайшим уважением. Их не следует класть на землю, на пол или на место сидения, а также перешагивать через них и ставить на них какие-либо предметы, в том числе статуи Будд и божеств. Хранить тексты нужно в почетном месте, например, в алтаре. Если текст поврежден или испорчен, то такой текст нельзя выбрасывать, а следует сжечь.



Самоосвобождение во всём, что встречается



Москва 2006

Кхенпо Гангшар Вангпо

ལྷོ། །ཐབ་ལམ་བྲིད་གྱི་མན་ངག་ལམ་སྐྱད་ཚེད་པ་སྲོལ་བཞུགས་སོ།

**Самоосвобождение
во всём,
что встречается**

*Наставления,
ведущие по глубокому пути*



Москва 2006