



Бонский Дзогчен

Саморождающаяся мудрость — это основа.

Пять омрачающих страстей — это проявленная энергия.

Полагать, что страсти порочны — ошибка.

*Оставлять их в собственной природе — метод
обрести недвойственное состояние Освобождения.*

Преодоление надежды и страха — плод.

Хотя люди, практикующие Дзогчен, были во всех тибетских религиозных традициях, например: Пятый Далай-лама в школе гелугпа, Третий Кармапа Рангчжунг Дордже в школе кагьюпа, Дрэпа Гялцен в школе сакьяпа, — наиболее значительные линии преемственности учений Дзогчена существуют в Боне, коренной религии Тибета, и в нингмапе (т. е. старейшей) школе тибетского буддизма. Обе эти традиции подразделяют свои учения на девять путей, которые приводят к просветлению, или реализации, и в обеих классификациях Дзогчен считается девятым, высшим путем.

В наше время учителя всех тибетских школ начали учить Дзогчену, и, похоже, на Западе Дзогчен входит в моду.

ДЗОГЧЕН

Слово *дзогчен* (rdzogs chen) буквально означает «совершенство», «достижение» или «завершение» (*дзог*), которое является «полным» или «великим» (*чен*). Хотя Дзогчен — это «единая великая сфера»¹, для удобства объяснения его рассматривают как совокупность трех аспектов: основы, пути и плода. В нем есть «основа» — изначальное состояние человека, есть «путь», потому что Дзогчен — это высший прямой и мгновенный путь к реализации, и есть «плод», поскольку Дзогчен — это итог просветления, освобождение от круговорота иллюзорных сансарных перерождений за одну-единственную жизнь.

Чтобы лучше понять Дзогчен, рассмотрим глубже основу, путь и плод.

Согласно учению Дзогчен, сущность (*нгово*: ngo bo) всеобщей основы (*кунжи*: kun zhi) пуста (*тонпаид*: ston pa nyid) и изначально чиста (*кадаг*: ka dag), природа (*рангжин*: rang zhin) есть ясность (*салва*: gsal ba), которая самосовершенна (*лхун*

друб: lhun sgrub); нераздельное единство (*йермэд*: dbyer med) изначально чистой сущности и самосовершенной природы — это беспрепятственный (*магагна*: ma 'gag ra) поток энергии, или сострадания (*тугдже*: thug rje). Если взять ум отдельного человека, то основа, естественное состояние (*жи*: gzhi), для омраченного ума (*маригпа*: ma rig pa) служит источником сансары, а для ума, в котором пробудилось знание (*ригпа*: rig pa), — источником нирваны.

Сущность всеобщей основы (*кунжи*) называют матерью (*ма*: ma), пробужденную осознанность (*ригпа*) называют сыном (*бу*: bu), а нераздельность (*йермэд*) матери и сына есть поток энергии (*цал*: rtsal).

Путь (*лам*) заключается в том, чтобы постичь воззрение (*тава*) Дзогчена, которое представляет собой знание истинного состояния основы человека, а также в том, чтобы развитый посредством медитации поток ригпа сделать и в период после медитации непрерывным и таким образом нераздельно слить его с поведением и деятельностью в повседневной жизни.

Плод — это реализация в этой же жизни неотъемлемо присущих каждому трех кай. Высший плод — это достижение в конце жизни Радужного Тела, или Тела Света, благодаря чему после смерти материальное тело не оставляет никаких бранных останков, а растворяется в своей природе, которая есть свет.

ДЗОГЧЕН В КОНТЕКСТЕ БОНСКИХ ДУХОВНЫХ ПРАКТИК

Дзогчен — вершина учений Бона. В прошлом в Тибете знатоков и практиков Дзогчена было мало даже среди последователей традиций Бон и нингма. Одна из причин этого заключается в том, что получить эти учения было нелегко: их хранили в строжайшей тайне и передавали только очень немногие учителя очень немногим ученикам. Даже в наше время в Тибете бонские миряне обычно посвящают очень много времени выполнению девяти предварительных практик (нгондро) и практики пова, а монахи, живущие в монастырях, занимаются главным образом изучением теории и философии, диспутами и чтением ритуальных текстов.

Многие учителя настаивали (а многие и поныне продолжают настаивать) на том, чтобы, прежде чем получить

учения Дзогчена, ученики полностью завершили практики нгондро. Эти предварительные практики описаны в тексте *Нямгюд гялвэй чагтрид* (*Nyams rgyud rgyal ba'i phyag khrid*). Каждую из этих девяти практик необходимо выполнить сто тысяч раз. Вот эти практики:

1. Зарождение в себе сострадания ко всем живым существам.
2. Принятие прибежища.
3. Подношение мандалы.
4. Размышление о непостоянстве.
5. Раскаяние по поводу проступков.
6. Простирания.
7. Гуру-йога: слияние своего ума с просветленным умом гуру, представляемого перед собой.
8. Подношение молитв.
9. Получение благословений.

Однако, когда я получал учения *Шанг-шунг ненгюд*, Лопон Санге Тендзин считал, что если в древние времена хранить учения Дзогчена в тайне было разумно, то в наше беспокойное время лучше давать их более открыто и свободно (но ни в коей мере не умаляя этим их ценности), чтобы избежать опасности их утраты.

ДЗОГЧЕН В БОНЕ И НИНГМАПЕ

Мы говорили о том, что Дзогчен является составной частью и Бона, и буддийской школы нингмапа и что обе эти духовные традиции подразделяются на девять путей, или способов практики. Однако между соответствующими разделами девяти путей бонпо и нингмапинцев имеются существенные различия. Следует отметить, что в других школах тибетского буддизма — кагьюпа, сакьяпа и гелугпа, — которые принадлежат к новой традиции (*сарма*: *gsar ma*) поздних переводов буддийского канона, предпринятых в период второй волны распространения буддизма в Тибете в десятом и одиннадцатом веках, — имеется только шесть, а не девять разделов практик. Девять путей буддистов охватывают только традиционный буддийский материал и к тому же, строго говоря (как указал профессор Снеллгроув), два низших пути, относящихся к буддизму Хинаяны, практически не имеют никакого отношения к тибетским буддийским религиозным

практикам, которые опираются на Махаяну. В отличие от них, девять путей Бона охватывают как практики буддийского происхождения, так и весь спектр исконных тибетских обычаев, верований и практик, в том числе медицину, астрологию и космологию, гадания и пророчества, умиление и изгнание могущественных злых духов, ритуалы для обретения процветания и тантрийские ритуалы уничтожения врагов, выкуп умерших и помощь им, нравственные правила для мирян и монахов, тантрийские практики и ритуалы, жизнеописания и высший путь Дзогчена. В этом смысле Бон можно назвать истинной религией Тибета, которая охватывает как коренные, так и заимствованные религиозные традиции.

У Бона и буддийской нингмапы много общего. Как я уже упоминал, в обеих школах открыто поддерживается и распространяется передача учений Дзогчена, которые в других тибетских традициях, где нет собственных линий преемственности учителей Дзогчена, можно найти только изредка и среди особо одаренных практиков. В обеих школах как высшего изначального Ади-будду почитают Кунтусанпо, в то время как в трех других школах тибетского буддизма почитают Ади-будду Ваджрадхару. В обеих школах существует традиция тэрма — потаенных духовных сокровищ, которые обнаруживают тэртоны (лица, которым было предсказано найти тэрма в благоприятное время). В действительности многие известные тэртоны принадлежали к обоим традициям одновременно.

Кроме того, среди тибетских буддистов только последователи нингмапы открыто признают буддийскими те учения неиндийского происхождения, которые существовали во время первой волны распространения буддизма в Тибете, пришедшейся на годы правления царя Сонгцена Гампо, и в более поздний период, когда в восьмом веке буддизм проповедовали учитель-чудотворец Падмасамбхава и его последователи. Эти учения включают в себя разновидности буддийских учений, пришедшие из Китая и Центральной Азии, а также из Индии. Во время второй волны распространения буддизма в Тибете в десятом и одиннадцатом веках все буддийские учения, индийское происхождение которых не удалось подтвердить, были исключены из буддийского канона, официально признанного тремя другими, поздними

школами тибетского буддизма. Бонпо утверждают, что, поскольку Будда был учеником Тонпа Шенраба Мивоче, все буддийские учения, пришли ли они из Индии, или откуда-то еще, на самом деле являются учениями Вечного Бона.

ТРИ НАПРАВЛЕНИЯ ДЗОГЧЕНА В БОНЕ

В Боне учения Дзогчена, которые носят собирательное название *А-дзог ненгюд* (A rdzogs snyan rgyud), традиционно делятся на три направления: *А-трид* (A khrid), Дзогчен и *Шанг-Шунг ненгюд*. Первые два — это традиции тэрма, опирающиеся на обнаруженные тексты, а третье — устная традиция, опирающаяся на постоянную передачу, осуществляемую непрерывной линией преемственности учителей.

Систему *А-трид* основал в одиннадцатом веке Дампа (святой) Мэу Гонгчжад Ритро Ченпо (1038–1096), взявший коренные учения из цикла *Трогюд* (Khro rgyud), автором которых был Тонпа Шенраб².

Буквально *А-трид* означает «руководство по А». «А» символизирует абсолютное изначальное состояние, естественное состояние ума. Эта буква белая, что символизирует неотъемлемую чистоту ума. Тибетскую букву «А» используют при выполнении практики *шинэ*, чтобы, сосредоточив вначале на ней свое внимание, получить переживание естественного состояния ума. В буддийской традиции нингмапа эта практика соответствует Сэмдэ, разделу Дзогчена, связанному с умом.

Название второго направления, Дзогчен, обозначает не Дзогчен в широком смысле, а особую разновидность учений Дзогчена со своей отдельной линией преемственности³. В буддийской традиции нингмапа эта система соответствует Лонгдэ, разделу Дзогчена, связанному с ясностью и пространством.

Третье направление составляют учения *Шанг-Шунг ненгюд*, «Устная передача Шанг-Шунга», — самая древняя и важная в Боне традиция Дзогчена и система медитации. Этот раздел учений систематизировал учитель из Шанг-Шунга Герпунг Нангжер Лодпо, получивший его в восьмом веке от своего учителя Тапихрицы. Однако, как будет видно ниже, эти учения не были созданы человеком: они не порождены мыслью, а возникли сами собой. Многие века они непрерывно передавались через «длинную линию» и, в отличие от тэрма,

которые передаются по «короткой», или «прямой», линии, их никогда не нужно было прятать и находить. Это направление учений соответствует разделу Дзогчена Упадеша, разделу тайных наставлений буддийской традиции нингмапа.

Хотя все три направления Дзогчена имеют свои предварительные практики и линии преемственности учителей, сущность и цель у них одна и та же: ввести в естественное состояние Дзогчен. Некоторые учителя традиции являются держателями всех трех линий преемственности. В Тибете такую передачу от учителя к ученику, который в свою очередь становится учителем и передает учение своему ученику, называют «горячей», потому что она хранит личную передачу непосредственного переживания, благодаря чему остается живой, не превращаясь в холодное рассудочное знание, которое можно получить из книг и умопостроений.

ТАПИХРИЦА

В традиции Бон существует практика гуру-йоги: мы нераздельно объединяем свой ум с естественным умом гуру, которого представляем в облике божества Шенлха Одкара или Тапихрицы, олицетворяющего единство всех учителей бонских традиций. Тапихрицу изображают в облике дхармакаи, Кунтусангпо: обнаженным и без украшений.

Согласно традиционному жизнеописанию, имеющемуся в *Шанг-Шунг ненгюд*, Тапихрица родился в восьмом веке. Имя его отца было Расанг Лугял, а матери — Шериг Сал. Учения он получил благодаря непосредственному восприятию умом, благодаря устной передаче от своего отца и от великого учителя Пончен Расанга, но, главное, он был учеником Лава Гялцена, сиддхи и двадцать четвертого учителя в ряду линии устной передачи Шанг-Шунг Цепунг. На скалистой горе Тагтаб Сенгей Траг он выполнял йогические практики в течение девяти лет, за которые человеческая речь ни разу не нарушила тишину, и обрел обычные и высшие сиддхи. В конце жизни он, войдя в полностью очищенное состояние и не оставив мертвых останков, обрел Радужное Тело. Для себя он реализовал состояние *бонку*, а для других — состояние *тулку*, проявившись в зримом образе, дабы пробудить тех, кто имел счастье его увидеть. Его материальный образ был свободен от ограничений и мог принимать разные

очертания. Обретя Радужное Тело, Тапихрица воплотился, приняв облик ребенка, дабы наставлять двух своих главных учеников: Герпунга Нангжера Лодпо и Мо Юнгдрунга.

Герпунг Нангжер Лодпо принадлежал к знаменитому роду Гуриб, из которого вышло несколько его предшественников, держателей линий преемственности. Его отцом был Гуриб Бумэд, матерью — Мангорса Трома. Он получил наставления и учения от учителя Сэпунга Лава Гялцена и от многих ученых и сам стал великим ученым, в совершенстве владеющим всеми учениями Девяти путей. Он выполнял йогические практики и хранил все обеты. Благодаря практике йидама Мери он обрел великую силу и стал царским жрецом Лигминча, царя Шанг-Шунга. После того, как царь Тибета Трисонг Децен убил царя Лигминча, он стал метать в тибетского царя магические снаряды и тем самым спас учение Бон, принудив Трисонг Децена отказаться от уничтожения бонских текстов. Поэтому тексты *Шанг-Шунг ненгюд*, которые были им составлены, не пришлось прятать и вновь открывать как тэрма.

Нангжер Лодпо без меры возгордился своей великой силой и славой. Чтобы избавить его от этой гордости, Тапихрица явился ему в образе ребенка и освободил от всех цепей привязанности к своему «я», благодаря чему он смог в состоянии равновесия созерцать свой ум, достичь полной высшей реализации и стать всеведущим буддой.

Приняв облик мальчика, Тапихрица явился Мо Юнгдрунгу, который был очень богат, и сказал, что просит подаяния, потому что не может найти работы. Богатый практик взял его в услужение, чтобы тот присматривал за скотиной. Мальчик, оказавшийся очень смышленным и проворным в работе, получил имя Нелэг. Нангжер Лодпо находился тогда в отшельничестве в расположенной поблизости пещере, а Мо Юнгдрунг заботился о его пропитании. Однажды, возвращаясь со своей сумой с горного пастбища, Нелэг увидел Нангжера Лодпо, который вышел из пещеры. Нелэг простерся перед ним и выразил почтение девятью традиционными способами. Йогин заметил, что мальчик сведущ в учении, и спросил:

— Кто твой учитель? Какую медитацию ты выполняешь? Что у тебя в суме? Чем занимаешься? Куда идешь?

— Мой учитель — воззрение. Моя практика — состояние без понятий. Моя медитация — это всё, что я вижу в трех мирах. В суме я несу мысли. Мое занятие — быть слугой всех живых существ. А иду я куда, — ответил Нелэг.

Самолюбие йогина был задето. Он гордился своим положением важного учителя и счел, что ответ мальчишки непочтителен. И высокомерно возразил:

— Если твой учитель — воззрение, значит, у тебя нет учителя. Если твоя практика — состояние без понятий, значит, тебе не нужна еда и одежда. Если твоя медитация — это всё, что ты видишь в трех мирах, значит, тебе не нужно медитировать: ты и так получишь полную реализацию. Если в своей суме ты несешь мысли, значит, у тебя нет желаний.

На это мальчик ответил:

— Если не считать воззрение учителем, то кто учил изначального Будду?

Он имел в виду, что для обретения понимания истинного состояния учитель не нужен: учитель объясняет и подтверждает ученику переживание его же собственной, неотъемлемой от него мудрости — то, что ученик уже знает. Ничему новому учитель научить не может.

— Моя практика — состояние без понятий, потому что это основа, в которой нет мыслей: ведь умозрительные воззрения — это не практика медитации. Моя медитация — это всё, что я вижу в трех мирах, потому что в истинной природе нет никаких пристрастий. Существой они, это была бы не медитация. В суме я несу мысли, и это значит, что страсти исчерпаны, — поэтому мыслей и нет. Если ты свободен от понятий, то поймешь смысл. Мое занятие — быть слугой всем живым существам. Это значит, что все ощущения блаженства и страдания имеют один вкус. Моя практика — ощущение нераздельности добра и зла.

— Если ты такой умный, то завтра мы устроим диспут в присутствии царя, — сказал раздосадованный Нангжер Лодпо.

В ответ мальчик громко рассмеялся:

— Причина и следствие — это представления невежд. Великих практиков, которые держат свои мысли под спудом и не дают им возникнуть, одолевает сонливость, и вместо медитации они дремлют. Язык и логика философии — всё равно что оружие в сетях тьмы. Диспут — это лишь слова,

а тантрийская практика лишь преобразует ум, а не оставляет его в собственной природе. Представления великих ученых — бессмыслица, а их воззрение и медитация — как пузыри: пустые слова без практического применения. Всё это не настоящая практика. Абсолютное состояние ничем не обусловлено. В нем нет ни практик, которые нужно выполнять, ни омрачений, а имея истинное понимание, уже не нужно ничего делать силой или изменять.

Людям можно что-то объяснить тремя способами: указать на их ошибки, что нельзя назвать лучшим методом; хранить молчание, поскольку люди, не получая ответов на свои вопросы, могут что-то понять сами; или же поступать так же, как они. Именно так поступал Нелэг: он лишь откликался на вопросы и ответы, которые слышал. Он возражал Нангжеру Лодпо, и тот рассердился и сказал: «Завтра мы будем вести диспут перед царем. Если победишь ты, — станешь моим учителем, а если я — будешь наказан». И в этот миг Нангжер Лодпо вдруг узнал в мальчике воплощение своего учителя и упал без чувств. Придя в себя, он раскаялся перед Тапихрицей в своих проступках. Тем временем, поскольку скотину, предоставленную самой себе, задрали волки, пришел Мо Юнгдрунг и стал бранить мальчика, но Нангжер Лодпо сказал: «Не сердись, ведь это великий учитель, и мы оба должны его почитать». Оба они раскаялись, бросились умолять мальчика их простить и лишились чувств. Когда они пришли в сознание, Тапихрица уже вознесся в небо и смеялся, сидя в ореоле из радужных кругов в пространстве. Тогда ученики сели, а Тапихрица начал передавать им свое последнее учение. Несмотря на то, что Нангжер Лодпо был весьма учен, его непомерная гордость мешала ему достичь правильного понимания, а эти краткие, но содержавшие самую суть учения помогли ему обрести освобождение.

ПРИЗЫВАНИЕ ТАПИХРИЦЫ, ПРОИЗНЕСЕННОЕ НАНГЖЕРОМ ЛОДПО

Нангжер Лодпо пропел Тапихрице такое призывание:

Э ма хо!

О, какое чудо!

Ты — проявление изначальной основы.

Твое тело — словно сияющий белый хрусталь,
Чистый и незамутненный,
Освещающий лучами десять сторон света.
Ты наг и ничем не украшен —
Такова сокровенная сущность изначального состояния.
Наделенный двойной мудростью
Пустоты и искусных средств,
Ты с состраданием думаешь о живых существах.
С предельной точностью ты учишь
Высшему учению Великого Совершенства,
Сущности осознанности Просветленных,
Вершине пути реализации,
Сердцу текстов-откровений (тантр),
Важнейшим извлечениям из них (лунг)
И тайным наставлениям (упадеша).
Ты ясно указываешь
Истинное состояние основы бытия,
Источник просветления и круговорота перерождений,
Освобождения и заблуждения,
Звука, света и лучей, изъянов и достоинств.
Рассеивая тьму в умах живых существ,
Ты позволяешь нам мгновенно
Обрести переживание созерцания
И в пустоте ума устранить двойственность
Круговорота перерождений и просветления;
Позволяешь нам достичь абсолютного состояния
Трех высших измерений.
Всем своим существом преданно молю тебя,
Тапихрица, защитник живых:
Ниспошли благодать
И даруй высшую силу мне и другим существам.
Да сгинут внешние, внутренние и тайные препятствия,
Да исчезнет ложное представление о «я» —
Основа заблуждения, порожденного неведением.
Благодаря обретению осознанности —
Чистого присутствия —
Да осуществляются созерцание и деяния.
Молю тебя, даруй мне ныне
Понимание великого, непостижимого разумом смысла
Изначальной (безначальной) пустоты.

Взываю к тебе, Тапихрица, Владыка Существ:
Да защитит твое сострадание всех существ шести миров
И освободит мой ум!

ПОСЛЕДНИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ТАПИХРИЦЫ

Сначала Тапихрица дал наставления о «Четырех Благих»:

1. Возрение: Пусть ничем не обусловленная самоосознанность благодаря своей вездесущести перейдет в самоосвобожденное видение, не постижимое умом, — таков благой способ.

2. Медитация: Пусть не имеющее опоры переживание ни от чего не завися постигает беспредметную и исконно ясную медитацию — таков благой способ.

3. Поведение: Пусть полученное в переживании видение, не впадая в двойственность выбора, непосредственно совершает гибкие действия, свободные от привязанности, — таков благой способ.

4. Плод: Пусть ограничения — надежда и страх — самоосвободятся в не достижимую <усилиями> самопорожденную реализацию — таков благой способ.

Дав это учение, Тапихрица некоторое время пребывал в молчании, а затем продолжил излагать учение «Четыре применения практики»:

1. Практиковать природу дхарм невозможно — применяй же свободное от практики состояние природы дхарм.

2. Понять дхармакаю (логикой) ума, опирающегося на причины и следствия, невозможно, — применяй же тот ум, что за пределами причин и вторичных условий.

3. Найти сущностное знание невозможно — применяй же то, что не можешь найти.

4. Изменить что бы то ни было усилиями невозможно — применяй же неизменное состояние.

Затем, после безмольного созерцания, Тапихрица преподавал «Пять применений практики»:

1. Поскольку естественное состояние не имеет пристрастий, то возникновение ничем не обусловлено — применяй же практику, ничем не обусловленную и беспристрастную.

2. Поскольку нет влечения и привязанности к объектам, есть самоосвобождение без освобождения от объектов — применяй же практику за пределами уз и освобождения от них.

3. Поскольку ум свободен и от рождения, и от смерти, есть пребывание в нерожденной природе — применяй же практику за пределами наполнения и опустошения.

4. Поскольку нет ни слов, ни фраз, есть пребывание в пространстве безмолвия — применяй же практику за пределами роста и упадка.

5. Изначально нет отлучения от естественного состояния и неразлучности с внешним видением — применяй же практику за пределами отлучения и неразлучности.

Так сказал Тапихрица: «Наблюдай себя. Есть ли в тебе это знание?». Он погрузился в безмолвное созерцание, а через некоторое время снова заговорил и стал учить «Четырем способам освоить природу».

1. Применяй созерцание, не ограниченное рамками времени; пребывай в природе, что вне времени.

5. Применяй неотвлекаемое созерцание; не отвлекаясь, пребывай в природе пространства великого блаженства.

6. Применяй непрерывное созерцание; пребывай в самопорожденном, естественном состоянии, в котором нет прерывов.

7. Применяй состояние, что по своей сути вне рождения и смерти; пребывай в нерожденной единой природе.

Некоторое время Тапихрица пребывал в безмолвном созерцании, а потом снова воззвал: «Наблюдай себя, дабы узреть, есть ли в тебе это знание». Спустя некоторое время он стал учить «Трем Уверенностям»:

1. Поняв, что нет никакого независимого бытия, обретешь уверенность в едином понимании.

2. Поняв недвойственность, обретешь уверенность в едином вкусе.

3. Поняв отсутствие направлений, обретешь уверенность в беспредельности.

И еще он добавил: «Если обрел эти три уверенности, — ты йогин».

Именно для того, чтобы дать своему ученику Нангжеру Лодпо эти важные учения, Тапихрица воплотился в теле ребенка. Затем он продолжил: «Эти учения повергнут в страх людей с ограниченным кругозором. Их невозможно понять обычным рассудком. Сокрой эти учения в тайнике своего ума». А в завершение он сказал: «Если будешь всегда помнить обо мне, встретишь меня, а забудешь — не встретишь никогда».

Нангжер Лодпо и Мо Юнгдрунг записали эти учения, последние наставления Тапихрицы, и стали знамениты и почитаемы в бонской традиции, потому что им принадлежат первые записи учения. Таково происхождение учений *Шанг-Шунг ненгюд*, которые дошли до наших дней.

Примечания к главе 4.

¹ Нячиг Тигле Ченпо: «единая великая сфера» — синоним Дзогчена. — Прим. пер.

² В совокупности с *Шива донги кор* (*Zhi ba don gyi skor*) они составляли цикл учений *Чипунг янлагги кор* (*sPyi sprungs yan lag gi skor*). Мэу Гонгчжад добавил свое собственное *гонгтэр* (*dgonds gter*: сокровище ума) и создал цикл из восьмидесяти недельных или двухнедельных тунов (периодов медитации), который называется *А-трид тунцам гедчюна* (*A khrid thun mtshams brgyad cu pa*) и состоит из трех разделов: наставления по воззрению, или *тава* (*lta ba*), по медитации, или *гомпа* (*sgom pa*), и поведению, или *чодпа* (*spyod pa*). Завершив выполнение этого цикла, практикующий получал звание *тогдэн* (*rtogs ldan*). В тринадцатом веке учитель Аса Лодро Гялцен (1198–1263) сократил эту систему до тридцати тунов, а впоследствии «Досточимый Отшельник» Тручен Гялва Юнгдрунг (1242–1296) сократил ее уже до пятнадцати тунов. С тех пор эта система стала называться «Пятнадцать тунов *А-трид Тру*» (*Bru'i a khrid thun mtshams bco lnga pa*). Уже в нашем столетии бонский учитель Шардза Ринпоче (1859–1934), который обрел Радужное Тело, написал комментарий к *А-трид* и наставления по темному ритриту (*мунцам*: *mun tshams*), чем способствовал их дальнейшему развитию.

³ Это направление было основано в 1088 году тэртоном Жодтон Нгодрубом Трагпа (*gZhod ston dNgos grub grags pa*), когда он нашел собрание тэрма под общим названием «Великое пространство наивысшей вершины несравненного Дзогчена» (*bLa med rDzogs chen yang rtse klong chen*), которые в восьмом веке бонский учитель Нячен Лишу Тагринг (*sNya chen Li shu stag rings*) спрятал за статуей Вайрочаны в храме Комтинг (*Khom thing*), что в Лодпаре (*Lho drag*).