

# KADAMPA TEACHINGS



УДК 24  
ББК 86. 35

Лама Сопа Ринпоче  
Учения кадам. — М.: ООО «Буки Веди», 2017 — 244 с.  
ISBN 978-5-4465-1491-5

Публикуется с разрешения Lama Yeshe Arhive  
Все права сохранены.  
Фото на обложке: статуя ламы Атиши.

Эта статуя была найдена внутри ступы ламы Цонкапы в монастыре Ганден в Тибете, когда он был разрушен во время культурной революции. Ступа, содержащая реликвии ламы Цонкапы, была построена сразу после его ухода.

*Перевод с английского и редактурa*  
**Майи Малыгиной**  
*Корректурa*  
**Анастасии Андреевой**  
*Дизайн обложки*  
**Павла Крейса**

*Издано местной религиозной Организацией —  
Центр сохранения традиций Махаяны  
«Ганден Тендар Линг»*

© Библиотека ФПМТ–Россия,  
Издание центра «Ганден Тендар Линг»

Лама Сопа Ринпоче  
Учения кадам

Под редакцией Аилсы Кэмерон



БИБЛИОТЕКА ФПМТ - РОССИЯ  
ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА  
ГАНДЕН ТЕНДАГ МИНГ

«Архив мудрости ламы Еше» (Бостон)  
[www.LamaYeshearchive.com](http://www.LamaYeshearchive.com)

Некоммерческая организация ради блага всех живых  
существ и филиал Фонда поддержания махаянской традиции  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)



## ОТ СПОНСОРОВ РОССИЙСКОГО ИЗДАНИЯ

Каждый визит ламы Сопы Ринпоче в Россию – великая радость для всех, кто его знает и ждёт. Каждая его книга, изданная на русском языке — возможность поддерживать связь с Учителем, даже когда его нет рядом и мы ждём новой встречи. По словам Ринпоче, благодаря книгам в сознании многих людей засеиваются благие семена, которые рано или поздно дадут всходы. Пусть эта книга, так же, как и другие, будет с вами, дарите её своим друзьям и близким!

Мы благодарим ФПМТ за возможность принять участие в издании этой книги и подготовке долгожданного визита драгоценного Учителя – ламы Сопы Ринпоче.

*С пожеланием всех благ,  
Роман и Влада Рыжковы.*

## Содержание

---

Посвящение заслуг спонсора американского издания	8
От издателя	9
Предисловие редактора американского издания	11

### УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ I

24 января	16
27 января	19
«Светильник на пути к просветлению»	19
«Тренировка ума, избавляющая от препятствий»	21
«Восемь строф для тренировки ума»	22

### УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ II

27 декабря	26
Жизнеописание ламы Атиши	27
28 декабря	35
«Драгоценная гирлянда бодхисаттвы»	37
Практика памятования	39
Памятование о непостоянстве	40
Памятование о пустоте	40
30 декабря	45
Нет ничего определённого	46
Пороки потакания желаниям	49
Сердечная практика	53
Избавление от сомнений	54
Как практиковать Дхарму с радостью	55
Избавление от привязанности	63
31 декабря	68
Как практиковать Дхарму с радостью	69
Избавление от лени	76
Избавление от привязанности	78
1 января	89
Самозащита	89
В явлениях нечему доверять	91
Обуздание омрачений	98
Памятование о божестве	98

Памятование о том, что будды всегда за нами наблюдают	99
Памятование о неблагих отпечатках	100
<b>УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ III</b>	
30 декабря	108
Избавление от сомнений	109
Отказ от сна, вялости и лени	109
Усердие	111
Памятование, осознанность и осмотрительность	112
Защита ума	114
31 декабря	114
Пороки сансары	116
Обуздание омрачений	124
Памятование о непостоянстве и смерти	132
«Драгоценная гирлянда бодхисаттвы»	137
<b>УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ IV</b>	
27 декабря	150
Как начинались курсы в Копане	151
«Сердечные советы из учений кадам»	167
Посвящение заслуг	168
29 декабря	174
Преданность гуру	174
Примеры зависимого происхождения	178
Как существует время	180
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
1. «Тренировка ума, избавляющая от препятствий»	187
2. «Драгоценная гирлянда бодхисаттвы»	189
3. Истинное значение гуру	195
4. «Сердечные советы из учений кадам: Прекрасный сосуд с нектаром»	199
ГЛОССАРИЙ	206
БИБЛИОГРАФИЯ	228
Литература для дополнительного чтения	230





## ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ СПОНСОРА АМЕРИКАНСКОГО ИЗДАНИЯ

В память о нашей любимой, драгоценной матери Чин-Ю Ванг Лай, с любовью и непринуждённой лёгкостью посвятившей всю свою жизнь нашему отцу и нам, шестерым своим дочерям. Она была щедрой, стойкой и жизнерадостной. Она прожила жизнь, полную доброты и заботы об окружающих. Неприхотливая и скромная мама никогда не гордилась своими достижениями, но была талантливой художницей, целителем по наитию, замечательным поваром и умелой домохозяйкой. Наконец, все любили слушать её занимательные истории. Её практическая мудрость, тепло и юмор затрагивали жизни многих людей, вне зависимости от культурной принадлежности или возраста. Нам повезло, что в этой жизни она была нашей матерью.

Пусть все добрые матери — живые существа — всегда будут полны радости и быстро осуществят путь к высшему счастью! Да будет долгой и беспрепятственной жизнь Его Святейшества Далай-ламы, ламы Сопы Ринпоче и всех славных гуру, и да исполнятся мгновенно все их святые желания!

*Семья Лай*

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Мы безмерно благодарны нашим друзьям и соратникам, которые сделали возможным существование и работу «Архива мудрости ламы Еше»; ламе Еше и ламе Сопе Ринпоче, за огромную доброту которых мы навсегда в неоплатном долгу; Питеру и Николь Кедж и досточтимой Айлсе Кэмерон за их первичную работу над «Архивом»; досточтимому Роджеру Кунсангу, неутомимому помощнику ламы Сопы, за его доброту и внимание, и нашим соратникам: Барри и Конни Херши, Джоан Хэлсолл, Тони Стиллу, «Институту Ваджраяны», Клэр Эткинс, Тхубтёну Еше, Роджеру и Клэр Эш-Уилер, Ричарду Гиру, Дорен и Мэри Харпер, Тому и Сьюзан Каслс, Лили Чанг-Ву и Хоуку Фурману.

Мы вновь выражаем благодарность досточтимой Айлсе Кэмерон за высококачественную редактуру драгоценнейших учений ламы Сопы Ринпоче.

Мы также глубоко благодарны всем тем, кто стал членами «Архива» за последние несколько лет. Подробную информацию о программе нашего членства можно найти в конце данной книги, и если вы ещё не состоите в «Архиве», просим вас рассмотреть эту возможность. Благодаря членам нашей программы сейчас у нас уже есть несколько редакторов, ради всеобщего блага работающих над нашим обширным собранием учений. Мы опубликовали список индивидуальных и корпоративных членов на нашем сайте ([www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)).

В частности, мы благодарим семью Лай за спонсирование выпуска этой книги в память об их матери Чин-Ю Ванг Лай, ради её блага и блага всех живых существ. Лама Сопе Ринпоче говорил, что финансирование изданий учений Дхармы в память об ушедших родственниках и друзьях было очень распространено в Тибете и приносит великое благо. Поэтому мы просим тех, кто заинтересован в издании книг о Дхарме для бесплатного распространения, связаться с нами для получения более подробной информации. Большое вам спасибо!

Мы также благодарим всех, кто любезно содействовал публикации дополнительных экземпляров этой книги.

Кроме того, мы признательны и другим щедрым благодетелям, оказывавшим нам финансовую поддержку с тех пор, как мы начали публиковать бесплатные книги, за их доброту и сострадание. Вас слишком много, чтобы упомянуть в этой книге каждого по отдельности, но мы высоко ценим каждый взнос, сделанный ради распространения Дхармы на благо добрых матерей — живых существ, и сейчас отдаём вам всем дань. Все имена с благодарностью перечислены на нашем вебсайте. Большое вам спасибо!

Наконец, я хотел бы поблагодарить многих других людей, которые просили, чтобы их взносы остались анонимными; мою жену Венди Кук за её постоянную помощь и поддержку; наших преданных сотрудников офиса Дженнифер Бэрлоу и дост. Ани Тензин Десал; дост. Аилсу Кэмерон за десятилетия скрупулёзного редактирования; дост. Конни Миллер; Гордона МакДугалла, Мишель Бернар и других наших редакторов; дост. Кунсанга за его неутомимую работу по записи учений ламы Сопы Ринпоче; дост. Тхубтен Лабдрон, дост. Тхубтен Мунсел и доктора Су Хунга за их помощь с транскрибированием; Сэнди Смит, Ким Ли и нашу команду волонтеров-вебредакторов; дост. Боба Элкорна за его невероятную работу по изданию учений ламы Еше на DVD; Дэвида Зинна за его опыт в работе с цифровыми изображениями; Джонатана Стейна за помощь с нашими аудиоматериалами; «Мандала Букс» и «Уиздом Букс» за их огромную помощь с распространением книг в Австралии и Европе; и всех остальных, кто так или иначе нам помогает. Спасибо всем вам!

Если вы, дорогой читатель, хотели бы присоединиться к этой благородной группе альтруистов с открытым сердцем и внести свой вклад в издание последующих книг ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче или в любое другое направление деятельности «Архива мудрости ламы Еше», просим вас связаться с нами, чтобы уточнить, как это сделать.

*Доктор Николас Рибуш*

*Силой заслуг от участия в распространении учений Будды ради блага всех живых существ да будет долгой и здоровой жизнь наших благодетелей, их семей и друзей, да будут они счастливы, а все их желания в Дхарме немедленно исполнятся!*

## ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА АМЕРИКАНСКОГО ИЗДАНИЯ

В 1999 году лама Сопя Ринпоче попросил Тришу Доннелли (сейчас дост. Тхубтен Лабдрон), директора «Коренного института», центра ФПМТ<sup>1</sup> в Бодхгае, Индия, приобрести статуи ламы Атиши, Дромтонпы, геше Потовы, геше Лангри Тхангпы и геше Чекавы. Прекрасные статуи размером в натуральную величину, сделанные в Непале, были установлены в храмовом зале «Коренного института» в 2000 году и позже освящены Его Святейшеством Далай-ламой и Его Святейшеством Кармапой. В то время как статуи ламы Атиши – распространенное явление, статуи кадампинских геше очень редко встречаются.

В январе 2003 года, глядя на эту уникальную коллекцию статуй, Ринпоче упомянул, что хочет рассказать о жизни и учениях кадампинских геше. Во время того визита<sup>2</sup> он давал наставления на другие темы и лишь вкратце прокомментировал строфу наставлений из кадам и дал устные передачи на тексты «Светильник на пути к просветлению» ламы Атиши, «Тренировка ума, избавляющая от препятствий» и «Восемь строф для тренировки ума» геше Лангри Тхангпы.

По возвращении в «Коренной институт» в декабре 2003 года Ринпоче немного рассказал о жизни ламы Атиши, а затем продолжил устную передачу «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы» ламы Атиши и дал обширный комментарий к первым двум строфам этого сочинения, который также включал в себя советы ламы Цонкапы, геше Кхарака Гомчунга, геше Лангри Тхангпы и других<sup>3</sup>.

Хотя Ринпоче не давал учения кадам в ходе затворничества по практике Будды Майтреи, которое состоялось в «Коренном институте» в декабре 2005 года, он продолжил комментарий к «Драгоценной гирлянде бодхисаттвы» в декабре 2006 года,

---

<sup>1</sup> Фонд поддержания махаянской традиции — буддийская организация, основанная ламой Еше и ламой Сопой Ринпоче.

<sup>2</sup> См. «Архив мудрости ламы Еше», № 1404.

<sup>3</sup> «Архив мудрости ламы Еше», № 1470.

вновь сосредоточившись на первых двух строфах и упоминая о наставлениях Шантидевы, геше Кхарака Гомчунга, геше Лангри Тхангпы и других учителей<sup>4</sup>.

В декабре 2007 года после нескольких бесед о молитвах, предворяющих проповеди Дхармы<sup>5</sup>, в своих заключительных наставлениях Ринпоче вернулся к теме учений кадам в связи с сочинением Качена Еше Гьялцена «Сердечные советы из учений кадам: Прекрасный сосуд с нектаром». Однако имя Качена Еше Гьялцена напомнило Ринпоче о том, что на проведение копанских курсов его вдохновил труд Качена Еше Гьялцена «Великое преобразование ума». После подробного рассказа о том, как он долго искал этот текст в Солу Кхумбу, Тибете и Индии, пока, наконец, его не нашёл, у Ринпоче осталось время только на устную передачу первой главы «Сердечных советов из учений кадам». Однако пару дней спустя, перед посвящением Ченрези, Ринпоче дал краткое учение о разделе преданности гуру из первой главы «Сердечных советов из учений кадам» и обширные наставления о зависимом происхождении и пустоте<sup>6</sup>.

Публикуя эту книгу, которая, по сути, пока является далеко не завершённым проектом, мы надеемся, что тем самым будет создана причина для того, чтобы Ринпоче продолжил свои наставления о кадам в «Коренном институте», и в конечном итоге она стала бы частью обширного тома комментариев Ринпоче ко многим другим учениям кадам.

Я благодарю дост. Ву Остенфелд за расшифровку учений 2007 года; геше Лобсанга Джамьянга и Яки Плэтт за помощь с тибетскими терминами; Ника Рибуша и всех остальных самоотверженных сотрудников «Архива мудрости ламы Еше» за их поддержку; всех директоров, координаторов духовных программ и звукоинженеров «Коренного института» за организацию и запись учений, вошедших в эту книгу; а также Клэр Эткинс и дост. Лхагсама за их длительную бескорыстную поддержку.

---

<sup>4</sup> «Архив мудрости ламы Еше», № 1588.

<sup>5</sup> «Архив мудрости ламы Еше», № 1683.

<sup>6</sup> «Архив мудрости ламы Еше», № 1677.



*Лама Сопы Ринпоче в «Коренном институте».  
Фото Тодда Мура*

**УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ I**

---

*Бодхгая, январь 2003 года*



*Атиша Дипанкара Шриджняна (982-1054).  
Изображение представлено Джерри Пауэрсом*



## УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ I

24 января

Добрый день! Несколько лет назад я посоветовал «Коренному институту» сделать на заказ несколько статуй наставников кадам, и теперь здесь стоят статуи ламы Атиши и кадампинских лам — Дромтонпы, геше Потовы, геше Лангри Тхангпы, автора «Восьми строф для тренировки ума», и геше Чекавы, чьи учения «Семь пунктов тренировки ума» очень распространены и преподаются повсеместно, как на Востоке, так и на Западе.

Есть статуи, которые мы обычно видим в монастырях и медитационных центрах, но, как правило, там не увидишь статуй кадампинских лам, хотя их труды часто преподаются, а также упоминаются в «Большом руководстве к этапам пути пробуждения» ламы Цонкапы, в «Освобождении на вашей ладони» и во множестве других наставлений по ламриму. Я решил, что было бы замечательно сделать статуи этих кадампинских лам, великих тибетских знатоков медитации, которые осуществили путь, чьи учения, которые мы читаем и изучаем, отражают их собственные переживания в многолетней практике, когда они жертвовали собой ради опыта пути.

Статуи этих великих кадампинских геше нам необходимы для того, чтобы молиться им о развитии преданности и сорадоваться их свершениям и великому благу, которое они принесли живым существам в нашем мире — включая и нас, и всех остальных живых существ. Нам очень повезло, что мы можем видеть изваяния их святых тел, которые напоминают о том, как они практиковали Дхарму, особенно бодхичитту, добросердечие, отказ от себялюбия и заботу о других. Поскольку у нас появились эти драгоценные статуи, я хочу рассказать о жизни этих наставников, о том, как они практиковали и как приносили благо живым существам и учению Будды, чтобы вдохновить нас на то, чтобы следовать их примеру и сорадоваться их деяниям.

\*\*\*

Геше кадампы давали три совета о том, как пройти путь к полному просветлению. Я, по идее, собираюсь дать учения кадампинцев, поэтому наконец-то добрался до некоторых их изречений<sup>7</sup>:

*Смотри далеко вперёд.  
Породи обширное сознание.  
Не дави на себя.*

Я не помню, какой из кадампинских геше это сказал<sup>8</sup> – это упоминается в учениях кадам о преобразовании ума, а также в качестве заключительных строк в комментарии Пабонки Дечена Ньингпо к «Трём основам пути».

Первый совет – это «миг гьянг зиг», или «Смотри далеко вперёд». Поскольку ваша цель – достичь просветления, вам нужно смотреть далеко вперёд, так же, как во время путешествия в какое-то очень далёкое место необходимо зародить сильную решимость туда попасть.

Второй совет – это «ло гья кье», или «Породи обширный ум». Например, вы можете быть маленьким ребёнком в детском саду, но вашей конечной целью может быть получение университетского диплома. Вам нужно смотреть далеко вперёд и породить обширный ум, думая, что сначала вы закончите начальную и среднюю школу, а затем, наконец, выучитесь в университете и получите учёную степень. С широким, обширным умом вы строите планы всё это освоить.

Третий совет – это «конг санг лхо», или «Не дави на себя». Не доводите себя до изнурения, думая: «О, я вынужден всё это сделать!» С обширным, храбрым умом, думайте: «Я всё это сделаю. Даже если это займёт много, много лет, я это сделаю». Ког-

<sup>7</sup> Ринпоче вернулся к теме кадам после долгого учения о множестве других тем.

<sup>8</sup> Пабонка Ринпоче приписывает эту цитату геше Кхараку Гомчунгу в «Освобождении на вашей ладони» и геше Долпе в своём комментарии к «Трём основам пути» (см. The Principal Teachings of Buddhism, стр. 139 и Примечание 174, стр. 190). Другие приписывают её Гомпе Ринчену Ламе.

24 января 2003 года

да вы следуете совету «не дави на себя», ваш ум естественным образом расслабляется. В вашем уме нет напряжения и скованности, которые обычно приводят к болезням лунга, или ветра. Думаю, присутствующие здесь новички ещё не знают, что такое лунг, но вскоре вас познакомят с этим понятием.

У вас должен быть обширный ум, то есть желание узнать и изучить всё о полном пути к просветлению, а также практиковать и достичь всех свершений. Помимо таких планов, у вас также должен быть расслабленный ум; вы не доводите себя до стресса. Вы думаете: «Сколько бы времени у меня на это ни ушло, я сделаю это и не сдамся». В вашем сердце есть план, но при этом ваш ум спокоен и расслаблен.

Таковы сущностные советы кадампинских геше о том, как достичь просветления. Если вы им последуете, вы, несомненно, достигнете просветления, даже если и считаете, что это невозможно. Возможно, вы думаете: «Я вижу, что у меня много омрачений. Мой ум как контейнер, полный мусора, или как ассенизаторская цистерна, до краёв полная экскрементов, испарений и прочих нечистот. Поскольку мой ум полон всех этих негативных эмоций, как я могу стать просветлённым существом? Как я могу хотя бы породить бодхичитту? Я не смогу полностью избавиться от себялюбия и начать заботиться только о других!» Если, однако, вы последуете советам кадампинских геше и будете изучать Дхарму, правильно её практикуя, это произойдёт, даже хотя сейчас и кажется вам невозможным. Геше Долпа, кадампинский учитель, сказал:

*Если вы накапливаете заслуги, очищаете препятствия и практикуете преданность гуру, благодаря которой благословения проникают в ваше сердце, а также усердствуете в медитации на пути, даже трудные свершения, которые кажутся вам недостижимыми, произойдут за несколько лет.<sup>9</sup>*

Это может случиться, потому что сейчас ваш ум омрачён лишь временно; завесы не являются его неотъемлемой частью.

---

<sup>9</sup> Этот отрывок цитируется как в «Большом руководстве к этапам пути пробуждения», так и в «Освобождении на вашей ладони».

Все ваши негативные эмоции временны, непостоянны. Поскольку они возникли из-за причин и условий, их могут изменить другие причины и условия — очищение неблагой кармы, накопление заслуг, практика преданности гуру и медитация на путь. С долгосрочным планом изучения и практики Дхармы ваш ум может полностью измениться, и вы можете обрести свершения.

27 января

**«Светильник на пути к просветлению»**

«Светильник на пути к просветлению» — коренной текст, автором которого является лама Атиша<sup>10</sup>. Я не успел рассказать о жизни ламы Атиши, хотя хотел этого, но поскольку многие из вас прочли «Освобождение на вашей ладони», у вас уже есть представление о том, кто такой лама Атиша, о всех его достоинствах и о том невообразимом благе, что он принёс живым существам, в том числе и обитателям нашего мира. Каждый день, когда мы медитируем на ламрим или читаем молитву ламрим, лама Атиша нам помогает. Даже само понятие «ламрим» возникло после того, как лама Атиша написал «Светильник на пути к просветлению». До этого не было такого сочинения, которое бы включало в себя все 84 тысячи учений Будды, учения путей Хинаяны, Парамитаяны и махаянской тантры, расположенные в качестве этапов практики одного человека ради достижения просветления. Не было подобного руководства, позволяющего человеку быстро и ни в чём не путаясь достичь просветления. Ни в одном другом сочинении это не было представлено в столь ясной последовательности.

Хотя в обширных томах Кангьюра и Тенгьюра содержатся наставления обо всём пути к просветлению, в них этот материал разобщён. Лама Атиша же невероятно облегчил практику нам, живым существам; он научил нас, как продвигаться к просветлению в соответствии с нашим уровнем, способностями нашего ума. Он сделал следование по пути к просветлению очень ясным и лёгким.

---

<sup>10</sup> Этот текст можно найти в издании: Чже Цонкапа. «Большое руководство к этапам Пути Пробуждения». – «Нартанг», Санкт-Петербург, 2000, т. 2, стр. 133.

27 января 2003 года

Каждый день, когда мы читаем молитву ламрим в качестве непосредственной медитации или медитируем на ламрим, мы засеиваем семена всего пути к просветлению, и с каждым днём становимся всё ближе к просветлению. Каждый раз, когда мы медитируем на ламрим, мы приближаемся к свершениям на пути и к просветлению, и всё это происходит благодаря доброте ламы Атиши, безграничной, как бескрайнее небо. Благо, которое он нам принёс – нашей жизни, сердцу, уму, – подобно бескрайнему небу. Никакими словами не выразишь доброту ламы Атиши в наши времена упадка.

Меня попросили дать устную передачу «Светильника на пути к просветлению». Устную передачу можно дать на английском языке, если в наличии есть правильный перевод; однако если перевод неверен, вы можете упустить какие-то слова. Поскольку весь тибетский текст могли не перевести на английский язык, безопаснее дать устную передачу на тибетском.

Решите для себя, что будете слушать устную передачу ради блага всех живых существ, и затем подумайте: «Пусть каждое слово, которое я услышу, мгновенно приведёт меня к свершениям! Пусть воздействие каждого слова на поток моего ума освободит меня от океана сансарического страдания и его причин – кармы и омрачений! Пусть каждое слово станет подобным атомной бомбе, взрывающей страдания сансары!»

Каждое слово Дхармы или ламрима обладает силой воздействия на поток вашего ума. Размышляя в таком ключе, вы увидите ценность каждого услышанного вами слова Дхармы; вы увидите, насколько оно драгоценно. Это также поможет вам обратить внимание на слова, приложить все усилия к их слушанию, чтобы не упустить ни единого слова. Понимание преимуществ вас воодушевит.

Затем подумайте: «Пусть каждое слово Дхармы, которое я слушаю, даст мне силы помогать всем живым существам!» Когда мы собираемся прослушать то или иное учение, вначале очень полезно произнести такую молитву.

Также подумайте: «Когда я позже буду обучать этому тексту других, пусть каждое слово Дхармы послужит тому, чтобы свершения на пути мгновенно возникли в сердцах живых существ!»

Если мы делаем такое посвящение заслуг, это может сбыться благодаря силе ума, силе молитвы.

(Ринпоче даёт устную передачу «Светильника на пути к просветлению»).

**«Тренировка ума, избавляющая от препятствий»**

Это краткое учение, называемое «Тренировка ума, избавляющая от препятствий», мы можем использовать для устранения препятствий в повседневной жизни. (См. Приложение 1). Я точно не знаю, кто, какой лама был его автором. В тексте есть и несколько других советов, но не сказано, чьи это изречения. Однако в конце одного из учений упомянуто, что его написал Пэл Нартханг Кхенпо, настоятель монастыря Нартханг. По дороге от непальской границы к Лхасе путь до Шигадзе пролегает через Нартханг. Это одно из мест, где печатаются Кангьюр и Тенгьюр, и где хранятся деревянные шаблоны для их печати. Я слышал, что во времена культурной революции все деревянные шаблоны и множество невообразимо драгоценных учений были собраны в одну большую кучу в поле и сожжены. Прошло много недель, прежде чем все они сгорели дотла. Я также слышал, что в небе над тем местом были радуги. Деревянные шаблоны Кангьюра и Тенгьюра хранились и использовались для печати в трёх местах в Тибете: в Нартханге, Лхасе и Дерге. Соответственно, существуют издания Кангьюра и Тенгьюра согласно Нартхангу, Лхасе и Дерге.

Хотя у меня нет в этом полной уверенности, автором данного учения мог быть и Чим Намкха Драк, настоятель монастыря Нартханг<sup>11</sup>.

Поклоняюсь сострадательному Гуру.

*Махаянская тренировка ума, устраняющая препятствия,  
означает принятие неблагоприятных знаков в качестве  
удачи...*

---

<sup>11</sup> Тхубтен Джинпа приписывает авторство Шону Гьялчогу. См. Примечание 367 в Mind Training: The Great Collection.

27 января 2003 года

Обычные люди, думая, что неблагоприятный знак – это плохо, так беспокоятся и огорчаются, что просят совершить для них гадание мо<sup>12</sup> и пуджи. Но практикующий тренировку ума использует любой неблагоприятный знак, любое дурное знамение, которое случается в жизни, для уничтожения эго, себялюбия и для развития бодхичитты и достижения просветления, чтобы стать способным привести к просветлению других живых существ. Для него неблагоприятный знак становится удачей.

Я быстро прочту текст по-тибетски.

(Ринпоче даёт устную передачу «Тренировки ума, избавляющей от препятствий» на тибетском языке).

#### **«Восемь строф для тренировки ума»**

Меня также попросили дать устную передачу «Восьми строф для тренировки ума»<sup>13</sup>. Это был человек, сказавший, что собирается практиковать эти наставления в своей жизни, то есть использовать их во благо всех живых существ. «Восемь строф» сочинил кадампинский геше Лангри Тхангпа, чья статуя находится здесь, в гомпе «Коренного института».

(Ринпоче даёт устную передачу «Восьми строф для тренировки ума» на тибетском языке).

---

<sup>12</sup> Мо (тиб.). Тибетское гадание при помощи гадальных костей с опорой на медитативное божество.

<sup>13</sup> См. Teachings from Tibet, стр. 159-179, где приведены коренной текст и краткий комментарий к нему Его Святейшества Далай-ламы.



*Лама Дромтонпа (Дромтон Гьялве Джунгпе, 1005-1064).  
Изображение предоставлено Джерри Пауэрсом*



**УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ II**

---

*Бодхгая, декабрь 2003 года – январь 2004 года*



*Геше Потова (Потова Ринчен Сэл, 1027-1105).  
Изображение предоставлено Джерри Пауэрсом*

## УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ II

27 декабря

Я хотел зачитать вам отрывки из жизнеописания ламы Атиши, поскольку корнем всех учений ламрим является сочинение ламы Атиши «Светильник на пути к просветлению».

Я попросил «Коренной институт» сделать на заказ статуи этих кадампинских геше. Созерцание этих статуй вдохновляет на практику ламрим и преобразует ум в путь. Особенно это полезно для практики лоджонг, или тренировки ума, которая включает использование препятствий для практики Дхармы. Как и кадампинские геше, вы способны использовать любое неприятное переживание – возникающее с большой силой омрачение, болезнь, препятствие вашей практике Дхармы – на пути к достижению просветления. Вы даже можете использовать ваши омрачения, негативные мысли, на пути к достижению просветления ради живых существ. Когда неведение, гнев, привязанность или себялюбие возникают с большой силой, вы можете выполнять тонглен, даяние и принятие, в ходе которого вы вбираете в своё сердце все омрачения других живых существ и отдаёте их своему себялюбию, таким образом его уничтожая. Когда у вас возникает сильная привязанность, вы принимаете на себя привязанность всех живых существ и используете её для уничтожения собственной привязанности.

Вы используете всё нежеланное, все препятствия в практике Дхармы, преобразуя их в путь к просветлению. Принятие на себя всех подобных проблем бесчисленных живых существ, всех страданий и омрачений, сродни превращению яда в лекарство. Вместо того, чтобы навредить вашему здоровью, яд его укрепляет. Вы используете то, что считается препятствием в практике Дхармы, для развития бодхичитты или медитации на пустоту. Принимая на себя все эти препятствия, все эти проблемы других живых существ, и отдавая их все своему себялюбию, вы избавитесь от препятствий в своей практике Дхармы. Раньше вашей практике Дхармы что-то мешало, но после того, как вы применили медитацию преобразования ума, вы больше

не обнаружите никаких препятствий в вашей практике. Поскольку кадампинские геше, статуи которых находятся здесь, занимались такой практикой, они вдохновляют нас на практику ламрим, сердце всех 84 тысяч учений Будды, и на преображение всех наших страданий, всех наших препятствий в счастье, в путь к просветлению. Таким образом мы станем причиной счастья всех живых существ.

### **Жизнеописание ламы Атиши**

Возможно, будет быстрее прочесть жизнеописание ламы Атиши на английском языке<sup>14</sup> вместо того, чтобы переводить его сходу с тибетского.

Это для того, чтобы вдохновить вас на преданность ламе Атише. Ламрим, особый способ изложения Дхармы, исходит от ламы Атиши. Когда другие учения неспособны обуздать наш ум, ламрим – единственное, что поможет это сделать.

*В восточной Индии, в местности под названием Бенгал (Сахор), правил духовный царь по имени Кальяна Шри. Царь Кальяна Шри принёс наивысшее процветание своему царству. В его замке находился золотистый победный стяг, окружённый бесчисленными домами, великим множеством водоёмов для омовения, 720 великолепными садами, лесами деревьев тала, семью концентрическими стенами, 363 соединяющими мостами, бесчисленными золотистыми победными стягами, тринадцатью крышами, ведущими к центральному дворицу, где жили тысячи аристократов.*

*Всё это великолепие было сродни блеску царя тонкунов (одного из китайских правителей); царственный блеск монарха и его влияние были подобны величию бога Индры. Его подданные были*

---

<sup>14</sup> Ринпоче прочёл следующий отрывок из Atisha: A Biography of the Renowned Buddhist Sage, перевод ламы Тхубтена Калсанга и др., который можно найти на сайте [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

27 декабря 2003 года

многочисленны, как обитатели города гандхарвов, а их духовные достижения — сродни свершениям Арьядхармы. Шри Прабхавати, супруга этого благочестивого царя, была подобна богине. Эта красивая целомудренная женщина глубоко почитала Три Драгоценности и была любима, как мать, всеми людьми. У царицы было три сына — Шригарбха, Чандрагарбха и Падмагарбха. Их жизнеописания нечасто встречаются в других книгах. Второй сын, Чандрагарбха, и был моим благородным гуру. В благоприятный момент его рождения с неба на город пролился дождь из цветов, возник балдахин из радуги, и боги пропели хвалебные песни, которые наполнили всех людей радостью и восторгом. Восемнадцать месяцев он пребывал в столице, где о нём превосходно заботились восемь нянек.

К северу от замка стоял храм, называемый Викрамашила-вихара. Чтобы сделать подношения в том месте, царь, царица и их министры в сопровождении пятисот колесниц с юными девами в изысканных украшениях и окружённых сотнями музыкантов, прибыли туда под звуки песнопений с бесчисленными драгоценными изделиями, необходимыми для ритуала.

Мой гуру, бывший тогда ещё младенцем, но казавшийся трёхлетним ребёнком, был так красив, что затмевал собой всех вокруг. Мальчика, увенчанного короной, убранного божественными украшениями и одетого в тончайший муслин, нёс на руках его отец. Увидев это, люди были настолько охвачены счастьем, что не могли оторваться от этого зрелища. Стоявшие рядом воскликнули: «Когда ты родился, взойшёл шатёр солнца, а люди услышали песни, услаждающие слух. Поэтому встреча с тобой была нашим сокровенным желанием. И теперь, увидев тебя, мы исполнены радостного благоговения!

Я не помню, чтобы читал эту историю раньше. В тибетском тексте сказано, что всё это устроили царь с царицей, отец и мать Атиши, чтобы впечатлить, или, как тут сказано, поразить, царевича Атишу. Они собрали всё, приносящее удовольствие — красивых девушек, прекрасную музыку, чтобы Атиша предпочёл остаться дома, а не покинуть его ради монашеской жизни. Я не помню, чтобы читал эту историю в тибетском тексте, но в сборнике жизнеописаний учителей линии преемственности ламрим упомянуто, о чём молились его родители, а также приведена молитва, которую произнёс сам Атиша, когда его родители сделали все эти обширные приготовления, чтобы попытаться удержать его.

*Тогда блистательный царевич спросил:*

*«Кто эти люди, родители?»*

*«Они твои подданные, царевич,» – отвечали они.*

*Блистательный царевич продолжил: «Да будет у них столько же заслуг, что и у моих родителей! Да будут они править царствами, полными достатка! Да переродятся они сыновьями царей, и да насытятся святыми и добродетельными деяниями!»*

*Затем, когда царская процессия благополучно приблизилась к Викрамашила-вихаре, блистательный царевич, сделав простирания перед Тремя Драгоценностями, спел следующую улаждающую слух хвалу:*

*«Обретя благородное тело человека и все драгоценные органы, я буду следовать Трёх Драгоценностям!»*

*Я всегда буду помещать Три Драгоценности над своей головой с великой искренностью!*

*Отныне да будут Три Драгоценности моим Прибежищем!»*

*Когда царь, царица, министры и монахи услышали эти слова, они пришли в восторг и провозгласили, что царевичу суждено стать великой личностью. Затем царь, царица и помощники заявили:*

27 декабря 2003 года

*«Да сможем мы, накапливая заслуги почитанием и совершением подношений, делать подношения Трёх Драгоценностям жизнь за жизнью! И в силу этих заслуг мы молимся о сохранении нашей религии на долгие времена, ради чего будем делать подношения Сангхе! О, да спасёмся мы от страданий, вызываемых омрачениями!»*

*Когда царевич услышал эти слова, он взглянул на своих родителей и воскликнул: «Да не буду я никогда связан мирскими делами! Да обучат меня святой монашеской жизни и да буду я смиренно поклоняться Трёх Драгоценностям! Да возникнет у меня жалость ко всем существам!»*

Я не уверен, что «жалость» тут – подходящее слово. Возможно, «сострадание» было бы лучше.

*«Да возникнет у меня сострадание ко всем существам!»*

*Родители царевича и другие люди, услышав его речи, были изумлены. Это была первая проповедь моего гуру.*

Итак, это было первое учение ламы Атиши.

*К трёхлетнему возрасту царевич хорошо овладел астрологией, письмом и санскритом. В шесть лет он был способен отличать буддийские учения от небуддийских. С того времени и до десятилетнего возраста он, приняв Прибежище в Трёх Драгоценностях, соблюдал обеты (шила) упасаки, занимался благотворительностью (дана), с радостью обучался, читал молитвы, стремился к дружбе с благородными людьми, слушался родителей и прислуживал им смиренно и с приятными словами, наслаждался всеми разнообразными религиозными танцами и священными песнями, почитал пожилых людей*

даже на расстоянии, взирал на погружённых в мирские заботы людей с чистосердечной жалостью, помогал несчастным и совершал множество подобных благородных деяний. Когда царевичу исполнилось одиннадцать лет, министры и подданные привели к нему двадцать одну девушку из благородных семей, а царь и царица поднесли им ценные дары.

Однажды царь созвал к себе всех своих министров и приказал им: «С завтрашнего дня вы должны тщательно подготовить тринадцать царских колесниц и убраться в бесчисленные украшения, любимые людьми, особенно самую прекрасную и крепкую колесницу, которую нужно поставить в центре. На ней закрепите зонт из павлиньих перьев, окружённый опахалами. В центре (под зонтом из павлиньих перьев) на прекрасный драгоценный трон посадите Чандрагарбху, облачённого в превосходные одежды. В остальных двенадцати украшенных колесницах усядутся все министры в великолепных одеяниях и в сопровождении музыкантов с разнообразными инструментами, играющих сладостную музыку.

Процессию возглавят три белые колесницы. Сзади поедут три красные колесницы, справа – три желтые колесницы, а слева – три зелёные. В каждую из колесниц посадите множество юношей и девушек с разноцветными знамёнами, соответствующими богам четырёх сторон света. Пятицветную колесницу царевича нужно украсить по четырём углам резьбой в форме шей павлинов; она должна быть окружена девушками в одежде богинь, совершающих подношения. Другие помощники должны играть мелодичную музыку на скрипках, барабанах и цимбалах, чтобы услаждать слух множества людей, которые соберутся на обочинах. За пределами великого города в приятном саду нужно устроить самые разнообразные развлечения и игры, которые соберут



туда народ. Эти развлечения должны длиться пол-месяца, чтобы все люди были счастливы и довольны. Среди собрания должны быть девушки, готовые улаживать царевича, а министрам следует научить их, как себя вести, когда их озарит взор царевича». Таким образом великий царь приказал министрам за неделю подготовить тринадцать драгоценных богато убранных колесниц: колесницу царевича в центре и двенадцать колесниц с музыкантами, играющими на разнообразных инструментах. Затем за пределами великого города на всех перекрестках и в садах люди стали забавляться весёлыми играми. Во время шествия царской процессии по всем частям города везде, где проезжал царевич Чандрагарбха и его двадцать пять тысяч слуг, народ в лотосовых садах, прилегающих к столице, и на всех перекрестках дорог приветствовал его, словно вселенского царя [чакравартина]. И все шли вслед, чтобы смотреть на царевича. Прабхадеви и другие придворные дамы, сородичи и друзья царя подгоняли друг друга, торопясь увидеть собрание народа. Когда вокруг процессии образовалась толпа, дочери царей Пуннадхары, Немандхары, Джалапати, Прачандапрабхи и других высокородных царей, людей благородной наружности и обладающих великим достатком, прибыли вооружённые, в двадцати двух колесницах, чтобы присоединиться к празднеству. В каждой из колесниц ехали семь девушек с семьёй прислужницами. Все эти двадцать две колесницы были великолепно украшены разнообразными украшениями. Те, кто сидели в них, распевали улаживающие слух песни и пребывали в прекрасном расположении духа. Девы восседали, как богини, и влюблено взирали на царевича, ибо при виде его юношеского облика страсть разгоралась так, что у них вставали дыбом волоски на коже.

## УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ II

Внезапно появилась богиня с ликом бледно-голубого оттенка и приказала царевичу:

«О, не беспокойся о власти и будь свободен от похоти, удачливейший из царевичей!

Если, подобно слону, глубоко увязающему в болоте, ты, герой, погрязнешь в трясины похоти,

Разве это не запятнает одежды нравственности, что ты носил

В своих прошлых ста пятидесяти двух жизнях, Когда принимал облик чистейшего пандита, святого бхикишу?

Посему, подобно лебедю, ищущему лotosовый пруд, Ищи монашеского посвящения в этой жизни!

Чарующие прелестницы, живущие в этом городе, Соблазнительницы, посланные марой [злодеем], чтобы разрушить блеск твоей нравственности, Надеются предать тебя проявлением своей страсти.

Твоя чистота источает сияние, о царевич,

Твоя голова, украшенная пятью священными драгоценными уборами,

Обворожила людей.

Поскольку ты обрёл столь труднодостижимое драгоценное человеческое тело,

Ты должен посвятить жизнь слушанию, размышлению и практике [Дхармы].

И ещё, дабы успокоить твои сомнения,

Тебе следует искать руководства бесчисленных гуру».

Царевич улыбнулся и так ответил богине:

«О, чудесно! Это хорошо, хорошо, превосходно!

Мудрые восторгаются [тишиной] леса,

Тогда как павлины питаются ядовитыми растениями,

А лебеди радуются озёрной воде.

Подобно воронам, пирующим в грязных местах,

Простолюдины собираются в городах.

27 декабря 2003 года

*Но, подобно лебедям, стремящимся в лotosовый пруд,  
Мудрые ищут леса.*

*Как это не похоже на обывателей!*

*Поэтому в прошлом царевич Сиддхартха,  
Побрезговав процветающим царством Шуддход-  
ханы, словно грязным болотом,*

*Отправился на поиски просветления, бросив всех  
своих царственных супруг.*

*Все люди и боги восхваляли и боготворили его.*

*Обладая тридцатью двумя славными знаками  
и восьмьюдесятью благородными признаками царя  
Дхармы,*

*Он достиг пробуждения с двенадцатью [сопут-  
ствующими] состояниями святого.*

*Если я не отрекусь от этого царства,*

*Меня поглотит похоть в трясине зла.*

*Все друзья – обманщики, посланные марой.*

*Всё богатство – всего лишь солёная река.*

*Теперь же, направив себя на поиски выдающихся гуру  
И как следует используя это тело, я достигну про-  
светления.*

*Наслаждение удовольствиями, вызванное вожде-  
нием,*

*Пусто, словно отражение лунного света,*

*Мимолётно, как эхо,*

*Иллюзорно, как мираж,*

*Зависимо, как отражение.*

*В этот обширный океан омрачений*

*Непрерывно впадают реки смерти, разложения,  
болезни и смерти.*

*В прошлом я был связан кармической силой нечи-  
стых поступков,*

*Но сегодня способен осуществить [цели] этой  
жизни, так почему мне не искать Дхарму?*

*Решившись избавиться от мирских дел,*

*Я посвящу себя благородной Дхарме под руковод-  
ством моих гуру».*

А теперь я дам устную передачу краткого учения ламы Атиши «Драгоценная гирлянда бодхисаттвы».

Подумайте: «Цель моей жизни – освободить всех живых существ от всего страдания и его причин и привести их к просветлению. Следовательно, мне нужно достичь просветления; и поэтому я сейчас получу устную передачу учения ламы Атиши ‘Драгоценная гирлянда бодхисаттвы’».

(Ринпоче даёт устную передачу «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы» на тибетском языке).

Я получил устную передачу «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы» от Кирти Ценшаба Ринпоче в Дхарамсале много лет тому назад. Я попросил Ринпоче об устной передаче множества текстов по тренировке ума, собранных воедино великим бодхисаттвой Кончогом Гьялценом<sup>15</sup>.

Я получил все те учения кроме «Отделения от четырёх привязанностей», сочинения великого сакьяского ламы Драгпы Гьялцена, поскольку Ринпоче не был держателем той линии. Позже я получил и это учение, а также комментарии к нему, в Непале от Его Святейшества Чогье Тричена Ринпоче.

## 28 декабря

Чтобы удерживать в своём уме Дхарму и всегда быть всецело ей преданными, неизменно вдохновлёнными на чистую практику и получение благословений, полезно читать жизнеописания таких практиков Дхармы, как кадампинские геше, Миларепа и лама Цонкапа. Читайте всё то, что доступно на вашем родном языке. Чтение биографий тех, кто осуществил путь, вас вдохновит, поможет взрастить в себе преданность и получить благословения. Кроме того, читая жизнеописания йогов и пандитов с высокими свершениями, вы узнаете, как практиковать Дхарму.

Когда мы читаем истории жизни Миларепы или ламы Атиши и у нас возникает желание стать подобными им, мы готовим поток своего ума к тому, чтобы рано или поздно, в буду-

---

<sup>15</sup> Mind Training: The Great Collection.

28 декабря 2003 года

щем, действительно стать такими же, как они. Сильное желание стать похожими на них приносит пользу, ведь благодаря этому мы в будущем обретем все те же достоинства и станем способны приносить великое благо живым существам. Читая их жизнеописания, молитесь о том, чтобы стать им подобными. Соединив ладони, прочтите строфу:

*Пел ден ла ма кхье ку чи дра данг  
Кхор данг ку цхеи це данг цинг кхам сог  
Кхьо кьи цхен чхог занг по чи дра вар  
Де дра кхо нар даг сог гьюр вар шог*

*Каким бы ты ни являлся, славный гуру,  
С какими бы окружением, жизненным сроком и чистой  
землей,  
С каким бы благородным и святым именем,  
Пусть я и другие обретём только это!*

\*\*\*

Я упомянул о важности чтения жизнеописаний учителей линии преемственности ламрима, тех великих йогинов, которые прошли путь до конца. Мы должны читать биографии нынешних йогинов, как и древних, тех, кто осуществил путь, чтобы понять, как практиковать Дхарму. Это один из способов обуздания нашего ума, смягчения бетонных концепций нашего тяжёлого ума. Только вследствие этого могут прийти духовные свершения.

Если, например, мы молимся об этом, глядя на статуи в гомпе «Коренного института», рано или поздно мы станем подобны этим учителям. У нас будут все те же самые достоинства, способность практиковать Дхарму и приносить благо огромному количеству живых существ, как это делали лама Атиша и кадампинские геше. Каждый раз, когда мы входим в гомпу и видим эти статуи и другие священные предметы, нам очень важно немедленно складывать ладони в жесте простирания. Мы должны извлекать для себя все те преимущества, которые дают нам эти статуи и святыни. Они здесь для того, чтобы мы, живые су-

щества, могли накапливать заслуги и очищать наши омрачения и препятствия, обретая свершения на пути. Они здесь для того, чтобы мы достигли освобождения от сансары и полного просветления. Мы должны использовать любую имеющуюся у нас возможность, чтобы применять эти священные предметы для накопления заслуг и очищения нашего сознания. Нам нужно молиться о том, чтобы стать такими же, как они, чтобы рано или поздно силой своего ума, силой своего желания, или намерения, мы смогли стать подобными тем личностям. Как говорится в учениях, «все явления завязят от желания».

Помните историю Шарипутры, сердечного ученика Гуру Будды Шакьямуни? Как упомянул великий Пабонка Дечен Ньингпо в «Освобождении на вашей ладони», Шарипутра смог стать сердечным учеником Будды и всегда находиться рядом с ним благодаря тому, что произошло в одной из его предыдущих жизней. Путешествуя, он остановился на ночлег в одном храме. Он чинил свою обувь при свете светильника, лицом к стене. Иногда, отдыхая, он смотрел на изображение будды на стене. Каждый раз при этом он думал: «Как он прекрасен!» У него возникало желание, благое намерение стать точно таким же. Именно поэтому Шарипутре и удалось стать сердечным учеником Гуру Будды Шакьямуни и всегда видеть Будду, слушать ему и получать от него учения.

#### **«Драгоценная гирлянда бодхисаттвы»**

На индийском языке, санскрите, это сочинение называется «Бодхисаттваманевали». На тибетском – «джанг чуб сем пе нор бу тренг ва». А на русском – «Драгоценная гирлянда бодхисаттвы».

*Поклоняюсь великому состраданию!*

*Поклоняюсь гуру!*

*Поклоняюсь йидамам!*

*Отбрось все сомнения;*

*Определённо дорожи практикой.*

Здесь сказано: «Отбрось все сомнения», но как нам это сделать? С одной стороны, чем больше мы узнаём, тем больше сомнений способны пресечь. Чем больше мы изучаем Дхарму, тем глубже становятся наши знания и тем меньше мы сомневаемся.

Однако одних теоретических знаний недостаточно для того, чтобы по-настоящему избавиться от сомнений. Мы должны заниматься практикой и очищать наши загрязнения. Иначе, если мы не очистим наш ум, даже если мы теоретически хорошо усвоили то, что сказано в текстах или объяснено нашими учителями, сомнения будут охватывать нас и дальше. Когда мы будем заниматься предвзятительными практиками, например, простираниями перед Буддой, иногда могут возникнуть сомнения, такие мысли как: «Будды нет», либо «Нет перерождений», или «Нет кармы». Подобное неверие, пусть и ненадолго, но может появиться. Обучение – это важно, но, с моей точки зрения, основное – это очищение загрязнений. Именно так мы сможем освободиться от сомнений, их отбросить. Иначе у нас будут оставаться сомнения даже в простейших вещах, не говоря уж о сложных философских постулатах. Если завесы нашего ума густы, сомнения могут появиться даже в самых очевидных вопросах. Очищение – это очень важно! В противном случае, даже если у нас есть вера в карму и прочее, время от времени у нас будут проявляться те или иные неблагоприятные отпечатки неверия, и наш ум из-за этого будет радикально меняться. Когда подобное происходит, мы убеждены, что то, во что мы верили раньше, – ложь. Когда в сознании проявляется заложенный ранее неблагоприятный отпечаток неверия, мы можем полностью поверить в то, что нет никаких перерождений, кармы или освобождения. Следовательно, мне кажется, что очень важно ежедневно заниматься практикой очищения и совершать молитвы посвящения заслуг.

Были времена в Копане, примерно, когда там проходили третий, четвёртый и пятый курсы<sup>16</sup>, когда мы знакомились с темами ума и перерождений, а затем по крайней мере несколько дней их обсуждали. Пять или шесть дней, словно птицы, воркующие на дереве, мы болтали об уме. Несколько дней проходило в таких разговорах, а потом мы постепенно успокаивались. Через неделю всё стихало.

---

<sup>16</sup> То есть в 1972 и 1973 годах.

Но даже через две недели, хотя большинству людей уже ничего не требовалось, всё равно оставались два-три человека, которые так и не поняли тему перерождений, просто не могли её осмыслить.

Всё это зависит от индивидуальной кармы. Это вопрос наличия умственных завес. Если ум человека нечист и покрыт плотными завесами, сколько ни применяй логических рассуждений, ему невозможно доказать существование перерождений. Даже если другие люди признают вашу логику и скажут: «Конечно, так и есть», этот отдельно взятый человек не согласится с идеей реинкарнации. У него может что-то измениться в уме только в том случае, если он сделает очистительную практику.

*Полностью откажись от сна, вялости и лени.*

Этот совет был дан очень вовремя!

*Всегда пытайся сохранять усердие.*

Геше Вангчен сделал перевод «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы», хотя это было в большей степени разъяснение смысла, чем буквальный перевод (см. Приложение 2). Вот как геше Вангчен перевёл это<sup>17</sup>:

*Отбросив сонливость, лень и тупость,  
Я всегда буду с радостью вершить  
Эти невообразимые деяния.*

### **Практика памятования**

Следующая строфа гласит:

*С памятованием, осознанностью и осмотрительностью  
Всегда охраняй врата своих чувств.  
Трижды утром и вечером, снова и снова,  
Исследуй поток своего ума.*

---

<sup>17</sup> Другие переводы этого текста можно найти в книгах Advice from a Spiritual Friend и The Book of Kadam, стр. 61.



28 декабря 2003 года

Это означает, что мы должны постоянно исследовать поток нашего сознания: утром, днём, вечером и ночью.

Вот как это перевёл геше Вангчен:

*Я буду охранять врата моих речи, тела и ума  
От любых проступков,  
Всегда действуя с бдительностью и внимательностью.  
Я буду исследовать свой ум  
Снова и снова, денно и ночью.*

Мы должны практиковать памятование, чтобы понимать, возникают ли у нас неблагоприятные мысли, совершаем ли мы проступки. Памятование – это первое, что нам требуется, это основа основ. Благодаря памятованию мы сможем понять, грозит ли нам опасность порождения гнева, привязанности, неведения, себялюбия или другого омрачения, опасность совершения проступков, которые причинят вред другим и нам самим.

### **Памятование о непостоянстве**

Иногда из-за отсутствия памятования мы создаем неблагоприятную карму, сами того не осознавая. Это происходит из-за неведения. Хотя такие причинно-обусловленные феномены, как наша жизнь и объекты нашего чувственного восприятия, по своей природе непостоянны и всё время меняются, разлагаются каждый час, каждую минуту, каждую секунду и могут прекратиться в любой момент, они кажутся нам постоянными, и мы позволяем себе думать, что они всегда будут оставаться такими же, что является противоположностью непостоянства. Несмотря на то, что эти вещи по природе непостоянны, мы верим, что они всегда будут оставаться точно такими же, как сейчас.

### **Памятование о пустоте**

Явления также существуют просто номинально, как простые мысленные обозначения. Они возникают зависимо, просто как названия, зависимые от их основы, обозначающего их ума и самого обозначения. Хотя феномены существуют именно так, из-за иллюзорной видимости их истинного бытия мы не вос-

принимаем их в соответствии с реальностью. Они кажутся нам не просто обозначенными умом. Перед нами предстаёт ложная видимость, и затем мы цепляемся за эту видимость как за истину. В этот самый момент мы и создаём в своей жизни неведение. Это неведение является основой, или корнем, всех остальных омрачений, всех прочих негативных эмоций, которые затем мотивируют карму. В этом случае нам нужно практиковать памятование, чтобы, вместо того, чтобы считать эту видимость истинной, постигать противоположное: вещи являются простыми мысленными обозначениями. Нам следует помнить о тонком зависимом происхождении.

Все явления существуют именно так — начиная с «я», психофизических совокупностей, и заканчивая атомами тела. Согласно школе прасангика, все атомы состоят из частиц; нет неделимого атома. Атом существует как простое обозначение, присвоенное собранию частиц, а то собрание, в свою очередь, служит обозначением другого собрания частиц.

Чтобы вы немного лучше это поняли, скажу следующее: «я» — это не совокупность формы, не совокупность ощущения, не совокупность различения, не совокупность формирующих факторов, не совокупность сознания. Даже собрание всех этих пяти совокупностей — не «я». «Я» нигде не существует, хоть общите себя с головы до ног. И в совокупностях как в основе нет не только самосущего, но и даже номинального «я». Это не означает, что просто номинального «я» не существует. Оно существует, хотя его невозможно обнаружить в основе. Номинальное «я» находится в Индии, в Бодхгае, в этой гомпе, на этой подушке. Оно сидит на этой подушке, но вы не находите его в этой основе. Оно сидит на этой подушке, пока на ней находятся совокупности. В этой основе не найти номинальное «я», но сейчас оно сидит в этой гомпе, на этой подушке, пока там находятся совокупности. Что же такое это «я»? Не что иное, как простое мысленное обозначение.

«Я» не едино с совокупностями и не отлично от них. Нет иного конкретного довода в пользу того, что «я» есть, кроме наличия достоверной основы для «я» — психофизических совокупностей. И всё. Этой достоверной основе и приписывается обозначение «я». Итак, «я» — простое мысленное обозначение.

Только потому, что основа, совокупности, сейчас находится в Индии, в гомпе «Коренного института», ум просто обозначил «я» и поверил: «Я в Индии, в Бодхгае, в гомпе «Коренного института». Только лишь поэтому «я» просто обозначено умом, и мы в него верим.

То же самое касается и всего остального. Когда наше тело сидит, ум просто накладывает обозначение «я сижу» и в это верит. Не более того. Нет никакого другого «я» помимо этого. Нет никакого реального «я», большего, чем это. «Я», которое кажется чем-то большим, ложно. Именно это – пусто.

В зависимости от того, чем заняты наши ум, речь и тело, ум просто обозначает: «Я делаю то или другое» и в это верит. Наблюдая за тем, что делает основа, ум просто обозначает действие и в это верит. Нельзя сказать, что «я» нет, но когда вы сравниваете то, каким «я» казалось вам раньше, – реальным и самосушим, с тем, как оно предстаёт теперь в свете нынешнего анализа, «я» словно не существует. Не то, чтобы «я» не существовало, но кажется, что его нет. Оно существует, но настолько тонко, будто его нет. Это нечто крайне утончённое. Теперь у вас есть некоторое представление о том, каким образом «я» пусто от того реального «я», которое являлось вам раньше, и в которое вы верили.

Нельзя сказать, что «я» нет; оно есть. Но это нечто невероятно тонкое. Оно пусто от того эмоционального, того реального «я». И, будучи пустым, оно существует – как простое название. Когда мы анализируем, как «я» существует, мы выясняем, что оно не такое, каким являлось нам и во что мы верили с сегодняшнего утра, с рождения, с безначальных перерождений. Оно никогда не было тем «я», за которое мы цеплялись, считая его истинным. Этого никогда не существовало с безначальных перерождений и до сего момента. Такое «я» не способен увидеть даже всеведущий ум. Что видит всеведущий ум, так это то, что «я» от этого пусто; именно это он познаёт.

И то же самое касается каждой из психофизических совокупностей. Каждая совокупность пуста от реальной, внутренней присущей самой себе совокупности, в истинность которой мы верим. Все совокупности пусты, но нельзя сказать, что их

вообще не существует. Они есть, но просто как название; они функционируют в простом названии. Всё, начиная от «я» и кончая атомами и их частицами, существует как простое название, простое мысленное обозначение.

То же самое относится к сознанию. Сознание в этот час, в эту минуту, в эту секунду, в эту долю секунды – существует как простое мысленное обозначение. (Кратчайший момент времени определяется в различных школах по-разному. В школе вайбхашика в одном щелчке пальцами шестьдесят пять мгновений; в махаянских школах их триста шестьдесят пять). Однако всё, вплоть до кратчайшего отрезка протяжённости сознания, существует просто номинально, как простое мысленное обозначение.

Когда вы здесь сидите, сейчас вокруг вас на самом деле — груды ярлыков, от «я» до частиц атомов или долей мгновений сознания. Один ярлык присваивается одной вещи, которая, в свою очередь, служит ярлыком для другой. «Я» – это ярлык благодаря наличию совокупностей, а «совокупности» – простое обозначение благодаря собранию пяти совокупностей. «Совокупность формы» – простое обозначение благодаря собранию всех частей тела, и подобное же касается остальных совокупностей. Итак, всё, вплоть до частиц атомов и долей мгновений сознания, существует как простое мысленное обозначение. Каждая без исключения часть того, что здесь находится, просто обозначена умом; она существует как простое название.

То же самое происходит, когда вы куда-то идёте. От «я» до частиц атомов и долей мгновений сознания всё функционирующее существует как простое название. Вся деятельность «я» также является простым мысленным обозначением, простым названием.

Анализируя «я» таким образом, мы получаем некий опыт того, как оно существует. Внезапно мы чувствуем, что нет подобного реального, эмоционального, самосущего «я». Есть «я», потому что есть совокупности, но «я» – не что иное, как простое мысленное обозначение. И всё. То же самое понимание и осознание должны возникнуть в отношении всего остального, вплоть до частиц атомов и долей мгновений сознания. Это осознание должно быть одним и тем же в отношении

всего. Слушаем мы учение, идём или делаем что-то другое, в действительности нет конкретного, реального, самосущего «я». Все вещи, которые нам являются и в которые мы верим – полная галлюцинация; они совершенно пусты. Не существует ни атома этих вещей.

Идя куда-то, мы должны об этом помнить. «Я иду, но что такое «я»? Ничто, помимо простого мысленного обозначения. Это «я» совершает действие ходьбы». То же самое касается совокупностей. То же самое касается всего, вплоть до частиц атомов. Мы должны практиковать памятование об этом, когда идём, сидим или делаем что-то другое. Мы окружены горами ярлыков. Помните о том, что все явления существуют как простые названия, простые мысленные обозначения.

Когда вы так медитируете, в вашем сердце возникает понимание, что все вещи пусты от самобытия. Вы видите, что, хотя они все существуют, они пусты. Все явления, начиная с «я», объединяют в себе пустоту и взаимозависимость. Именно это постиг и показал Гуру Будда Шакьямуни, постиг и показал Нагарджуна, постиг и показал Миларепа, постиг и показал лама Цонкапа.

Практикуя такое памятование, вы не позволите своему уму создавать неведение. Если вы потворствуете уму, цепляясь за видимость истинного бытия, веря в то, что она истинна, вы всё время порождаете неведение. Противоядие от этого – постоянное памятование о том, что всё существует просто как название, как простое мысленное обозначение. В таком случае вы не позволите уму создавать неведение – корень сансары. Вы не будете цепляться за «я» личности и за «самость» совокупностей, или феноменов. Практикуя памятование, вы не создадите этот корень сансары.

Здесь, в «Драгоценной гирлянде бодхисаттвы», сказано:

*С памятованием, осознанностью и осмотрительностью  
Всегда охраняй врата своих чувств.*

Мы оберегаем себя от омрачений, особенно от неведения. Ещё один вид неведения – это неведение относительно кармы. Несмотря на то, что мы можем знать о карме теоретически, в повседневной жизни мы не всегда осознаём, что создаём не-

благую карму. Иногда мы не понимаем, что наше действие – дурная карма. Это неведение относительно кармы.

Ранее я упомянул о грудях ярлыков, но даже это неверно, потому что слишком грубо. Когда мы думаем об одном ярлыке, наложенном на другой, это всё ещё наводит на мысль, что в совокупностях находится истинное, реальное «я». «Я» обозначается в зависимости от совокупностей; но если мы думаем, что «я» – в совокупностях, легко сделать вывод, что там есть нечто реальное. Поскольку есть совокупности, ум просто обозначил «я», и именно так оно существует и функционирует – как простое мысленное обозначение. Даже думать о грудях ярлыков – по-прежнему не вполне правильно, так как заставляет нас верить, что в совокупностях можно обнаружить некое реальное «я».

Представления, что «я» можно найти в совокупностях, вообще быть не должно. Иначе мы не сможем отличить воззрение школы прасангика от сватантрики. Тончайшее различие между этими школами состоит в том, что, по мнению сватантрики, «я» существует по своей природе, и его можно найти в совокупностях. Прасангики так не считают. «Я» не только не существует истинно, оно даже лишено самобытия. Такого «я» нет – его невозможно найти в совокупностях.

### 30 декабря

Не помню, получал ли я комментарий на сочинение ламы Атиши «Драгоценная гирлянда бодхисаттвы», но я точно получал на него устную передачу. Поэтому линия преемственности – есть! Поскольку это довольно краткий текст, я хотел бы включить советы ламы Атиши в нынешние наставления по учениям кадам.

*Отбрось все сомнения;  
Определённо дорожи практикой.*

Какой практикой мы должны определённо дорожить? Нет никакой другой практики, помимо ламрима. Нам нужно понять, что здесь имеется в виду именно ламрим.

30 декабря 2003 года

В молитве ламрим «Основа всех достоинств» лама Цонкапа объясняет:

*Поиски мирских удовольствий ведут к всевозможным  
страданиям:  
Они не приносят удовлетворения и ненадёжны.  
Осознавая их ущербность,  
Прошу благословить меня горячо возжелать блаженства  
освобождения!<sup>18</sup>*

Это весьма мощная медитация. Я собирался было процитировать следующую строфу<sup>19</sup>, но если мы сначала услышим предыдущую строфу, это поможет нам понять, почему лама Цонкапа подчёркивал, что нравственная жизнь – сущностная практика. Тогда мы увидим цель выполнения этой сущностной практики.

В строфе сказано, что, сколько бы мы ни прибегали к чувственным удовольствиям, мы никогда не будем удовлетворены. Мы бесчисленное количество раз испытывали все мыслимые и немыслимые сансарические наслаждения. Мы познали все удовольствия людей и богов, причём, последние в миллион раз приятнее всех чувственных радостей богатейшего человека в богатейшей стране мира. У нас были все эти удовольствия бесчисленное количество раз; каждое удовольствие людей и богов – бессчётное количество раз с безначальных времён.

### **Нет ничего определённого**

Как сказано в учениях ламрим, в разделе о шести пороках сансары, в сансаре нет ничего определённого.

Возникнут внимательность, бдительность и великая осторожность.

---

<sup>18</sup> Essential Buddhist Prayers. – Т. 1, стр. 140.

<sup>19</sup> «Если руководит мной этот чистый помысел. Корень учений – соблюдение обетов пратимокши:

Прошу благословить меня на совершение этой сущностной практики!»

Нет ничего определённого в семейных отношениях; они меняются от жизни к жизни, как показывает история, которую поведал Шарипутра. Однажды Шарипутра ходил за подаянием, и, заглянув через дверь в один дом, увидел, что отец семейства скончался и переродился рыбой в том же пруду за домом, где сам обычно рыбачил. Его сын сидел за столом и ел рыбу, которая раньше была его отцом. Сознание той рыбы относилось к тому же потоку, что и сознание его отца. Мать, которая умерла с привязанностью к своему жилищу, переродилась собакой в этой же семье и в тот момент глодала кости своего мужа. Сын пинал ногой собаку, умолявшую её покормить. Враг сына, который был влюблен в его жену, умер и переродился их ребёнком. Дитя, которое сын держал на своих коленях, ранее было его врагом. Так как враг сына был привязан к его жене, его сознание приняло зачатие в её утробе. Итак, теперь сын баюкал на руках ребёнка, который в прошлой жизни был его врагом. Все взаимоотношения между ними совершенно изменились.

Тогда Шарипутра сказал:

*Он поедает плоть отца,  
Избивает мать  
И держит на коленях врага...  
Я потешаюсь над сансарой!*

Поскольку нет ничего определённого, и вся ситуация изменилась, Шарипутра сказал: «Я потешаюсь над сансарой!»

Таким образом, вещи могут радикально меняться из жизни в жизнь, и даже в этой жизни нет никакой определённости в отношениях с друзьями и врагами. За один день друг может превратиться во врага. Тот, кто утром был другом, к вечеру, или даже всего через час, может стать врагом.

Абсолютно то же самое касается членов семьи, которые у нас есть в этой жизни, как в случае с семейством, увиденным Шарипутрой. В «Письме другу» Нагарджуна говорит:

*Отец становится сыном,  
Мать – женой,*



*А враг – другом.*

*В сансаре всё неопределённо!*<sup>20</sup>

Почему члены вашей нынешней семьи живут вместе с вами? На это есть причина. В прошлом у них с вами были всевозможные взаимоотношения – бесчисленное количество раз. Все они бессчётное количество раз были вашей женой, вашим мужем, вашим отцом, вашей матерью, вашим братом, вашей сестрой, вашим врагом, вашим другом. Вы должны понимать, что, поскольку связаны с другими с безначальных времён, у вас бесчисленное множество раз были с ними самые разнообразные взаимоотношения. То же самое продолжится и в будущем, пока вы остаётесь в сансаре.

Понимание природы сансары – изменчивости взаимоотношений при повторной встрече с теми же самыми людьми – помогает справиться с горем, когда умирает один из близких родственников. Иначе вас охватит такая тоска, что вы, возможно, будете оплакивать этого человека очень долго, даже всю оставшуюся жизнь... Размышления о природе сансары могут помочь: у вас были различные взаимоотношения с данным человеком бесчисленное множество раз, и то же самое будет в дальнейшем. Бывает, что муж умирает и жена остаётся одна, или жена умирает, обрекая мужа на одиночество... Муж или жена всю жизнь были единственной опорой для оставшегося в живых человека. Если муж, единственный человек, на которого жена полагалась всю жизнь, умирает, жене невыносимо оставаться в одиночестве без его защиты и поддержки. Не в силах этого стерпеть, жена так скорбит, что зачастую ненадолго переживает супруга. То же самое иногда происходит с вдовцами. Как я уже говорил, беспокоиться не нужно, так как эти люди встретятся со своими супругами в будущих жизнях. Если скорбящий человек об этом узнает, возможно, ему станет легче.

---

<sup>20</sup> См. Nagarjuna's Letter, translated by Geshe Lobsang Tharchin and Artemus B.Engle. Стр. 66.

### **Пороки потакания желаниям**

Эта строфа из «Основы всех достоинств» гласит, что, сколько ни наслаждайся сансарическими удовольствиями, никогда не найдёшь удовлетворение, и это – врата во все страдания. Осознавая пороки сансарических радостей, их полную неопределённость, мы просим благословения на то, чтобы породить в себе великое стремление к счастью освобождения, то есть к высшему счастью.

Сколько бы вы ни наслаждались сансарическим счастьем, вам никогда не найти удовлетворения. Возьмём, к примеру, алкоголиков. Они делают первый глоток, затем второй, третий, затем всё больше и больше, и теряют над собой контроль. Они не могут остановиться. Поскольку они не способны достичь удовлетворения, они пьют всё больше и больше, после чего становятся совершенно неуправляемыми. Тогда они теряют стыд и выбалтывают все секреты. Если они начинают говорить о недостатках окружающих, это может привести к ссоре или к драке, или даже закончится убийством. Когда они не пьют, они обычно ничего не говорят; но, выпив, становятся необузданными, лишаются малейших стыда и застенчивости. Они выплёскивают всё, будь то гнев или что-то ещё, на других. И из-за отсутствия самоконтроля многие также погибают в автомобильных авариях. Они подвергают опасности не только себя, но и пассажиров своей машины, а также людей в других машинах; погибают не только они, но и другие. Дома они приносят немало горестей мужу, жене или другим членам семьи, ссорясь, ломая вещи и доходя до рукоприкладства. Вначале они годами учатся, начиная с детского сада, затем, наконец, устраиваются на работу, зарабатывают деньги и покупают дом со всеми удобствами. Но после этого они сами всё это разрушают и причиняют много вреда своей семье и самим себе. Алкоголизм сильно осложняет их собственную жизнь. Таковы пороки потакания желаниям.

Алкоголики живут так всю жизнь, пока полностью всё не уничтожат. Они даже не способны как следует работать; их страстие становится препятствием даже их работе. В итоге их увольняют со службы, и возникают финансовые затруднения. Их выгоняют из семьи, и они превращаются в бомжей. В Лондо-

не, Нью-Йорке и других городах множество бездомных, многие из которых – алкоголики. Если их семьи не могут о них заботиться, они становятся бездомными. Но по-прежнему остаются алкоголиками. Они тратят на спиртное даже те гроши, что им удаётся раздобыть.

Алкоголики полностью разрушают драгоценное человеческое тело, которое обрели всего однажды, только на сей раз. Они совершенно лишают его смысла. Когда Кхуну Лама Тензин Гьялцен давал в Непале комментарий к труду Атиши «Светильник на пути к просветлению», он рассказывал слушателям о вреде употребления алкоголя. Ринпоче сказал: «Вы падаете на улице в свою собственную блевотину. Тогда подходят собаки и подлизывают вашу блевотину прямо у вашего рта». Я помню, как Ринпоче об этом говорил.

Я объяснял лишь ошибки потакания страсти к спиртному, но пороки влечения к наркотикам им сродни. У вас возникает всё большая зависимость от наркотиков, и тогда её становится невероятно трудно контролировать, потому что вы так сильно жаждете этого удовольствия! Из-за этого вы воруете в магазинах или у своих родителей и совершаете другие проступки. Потакание желанию, цепляние за удовольствие от наркотиков усугубляет вашу зависимость, всё больше осложняя вашу жизнь. В результате вы начинаете лгать, воровать, убивать и создаёте множество другой дурной кармы. Ваше драгоценное человеческое тело, которое вы обрели в этот единственный раз, полностью разрушается; оно становится совершенно бессмысленным. Вы вновь и вновь попадаете в тюрьму. Вы выходите на свободу, делаете опять то же самое, потому что не способны справиться со своим пристрастием, и возвращаетесь за решётку.

В бизнесе также есть пороки потакания желаниям. Сколько бы прибыли вы ни зарабатывали, вы не можете обуздать свои желания и поэтому хотите всё большего. Если ваш доход составил тысячу долларов, вы хотите десять тысяч. Если вы можете заработать десять тысяч, вы хотите сто тысяч. Получив сто тысяч, вы хотите миллион долларов. Если вам удаётся заработать миллион долларов, вы хотите миллиард. Если вам повезёт заработать миллиард долларов, вы хотите триллион. И если

вам достаётся триллион долларов, вы хотите зиллион. Это всё продолжается до бесконечности. Если вы потакаете желаниям, этому нет конца. Сколько бы денег вам ни досталось, вы хотите всё больше и больше. В бизнесе ошибки потакания желаниям бесконечны.

В этом случае вас охватывают сильное беспокойство и страх из-за того, что другие станут богаче вас, или вы потеряете свое имущество. Пока у вас не было богатства, не было и подобных проблем. С богатством у вас добавились проблемы. Когда вы богатеете, начинаются проблемы от наличия богатства.

Так как вы постоянно потакаете желаниям, через какое-то время у вас не будет кармы, заслуг, на то, чтобы оставаться успешным. Вы уже использовали все накопленные в прошлом заслуги, необходимые для успеха; они уже исчерпаны. Однажды весь ваш бизнес развалится, и вы потеряете свои миллионы или миллиарды долларов. Раньше вам не приходилось беспокоиться о том, чем заплатить за еду, аренду или другие семейные расходы, но неожиданно у вас возникает колоссальная тревога: вы даже не знаете, как прокормить свою семью.

Если бы вы перестали потакать желаниям и почувствовали удовлетворённость, если бы вы перестали расширять свой бизнес, пока он не рухнул, проблем бы не было. Но поскольку вы потакали желаниям и продолжали расширяться, однажды вы потеряли всё, даже то, что заработали раньше. Либо из-за потакания своим желаниям и жажды всё большей наживы вы рано или поздно начинаете заниматься незаконной деятельностью. Хотя вначале об этом, возможно, не знают, пройдут годы, и ваш партнёр по бизнесу или обиженный на вас человек обнаружит информацию о ваших преступлениях. В результате вы попадёте в тюрьму или ваша репутация будет безнадежно испорчена. Вся страна будет о вас судачить, и вы ничего не сможете с этим поделать. Таковы некоторые из пороков потакания желаниям в бизнесе. В последние годы по телевизору вы видели, как в подобные истории попадали многие богатые люди. Кто-то подаёт на них в суд, и всё кончается плохо.

Также есть пороки потакания желаниям в личных отношениях, когда вы не удовлетворены тем, что у вас есть, и вечно

хотите чего-то лучшего. В личной жизни могут возникнуть невообразимые страдания, которые всё время усугубляются. Из-за потакания желаниям и неудовлетворённости вы вступаете в связи со многими людьми, что превращает вашу семейную жизнь в ад. Ваша собственная жизнь и жизнь вашего партнёра превращается в ад. Вы ещё не переродились в аду, но словно уже там находитесь. Это ведёт к судебным процессам, к ужасным тревогам, страхам и сотням проблем, включая лишние расходы. Когда муж или жена узнаёт всю правду о партнёре, это превращается в двойную тюрьму, в двойной ад. В таких случаях очень легко возникают мысли о самоубийстве; можно элементарно захотеть покончить с собой или убить других. И вновь ваше желание заставляет вас совершать различные проступки: лгать, оскорблять, грубить, клеветать в случае расставания, воровать, убивать... Оно открывает врата в такое количество неблагодатной кармы в этой жизни! Вы словно увязаете в трясины, тонете в болоте... Вы задыхаетесь. Так всё это и продолжается. Боль годами терзает ваше сердце и сердце другого человека, как и сердца многих других людей. Долгие годы в вашем сердце столько боли; такое легко не заживает.

Неспособность заниматься практикой Дхармы – также один из пороков потакания желаниям. Если вы привязаны к репутации, власти или получению подношений, вы не способны выполнять чистую практику Дхармы. Желание всех этих вещей становится препятствием в вашей практике, способности непрерывно практиковать чистую Дхарму и обретать свершения. Ещё один порок потакания желаниям – в том, что, даже если вы приняли монашество, но не находите удовлетворённости и постоянно потакаете желаниям, вы будете всё больше нарушать свои обеты. Вы не сможете хранить их в чистоте. Вам будет всё труднее соблюдать обеты, и в итоге вы даже нарушите коренной обет. Потакание желаниям будет всё больше вредить вашим обетам.

Если вы потакаете желаниям, поскольку ваш ум сильно отвлекается на объект привязанности, во время медитации или в затворничестве вы не можете сосредоточиться, даже читая один круг на чётках мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Хотя вы пытаетесь найти время на практику Дхармы, чтение мантр,

затворничество или медитацию, из-за того, что вы потакаете своим желаниям, будут возникать восемь мирских дхарм и мешать вам как следует сосредоточиться на объекте, пусть даже вы знаете, что жизнь коротка и смерть может нагрянуть в любой момент.

На пороки желаний можно медитировать, используя различные приёмы. На всех этих примерах вы убедитесь, что наслаждение сансарическими удовольствиями не приносит удовлетворения и открывает врата во всевозможные страдания.

В последующих строках той строфы из «Основы всех достоинств» автор просит благословения на то, чтобы осознать пороки сансарических радостей, которые неопределённые, и затем породить великое стремление к счастью освобождения. Неопределённость сансарических радостей включает в себя необходимость оставить прекрасное тело, в котором вы воплотились в сансаре. Оставить приходится всё. И вы вынуждены вновь и вновь попадать в следующую ловушку сансары. Даже если вы взлетите, даже если родитесь на вершине сансары, на высшем уровне мира без форм, в «безграничном пространстве», «безграничном сознании», в «ничто» и на «вершине сансары», вы вновь упадёте, даже попадёте в ады. Как упоминается в учениях, даже если у вас светоносное тело, как у Сына Дэвы, после этого вы можете переродиться в мире животных, где всю жизнь не увидите ни проблеска света. За взлётом следует падение. И, как я уже упоминал, за встречей следует разлука, а за рождением – смерть. А за накоплением следует истощение. В этой строфе содержатся все пороки сансары.

### Сердечная практика

Следующая строфа «Основы всех достоинств» гласит:

*Если руководит мной этот чистый помысел,  
Возникнут внимательность, бдительность и великая  
осторожность.  
Корень учений – соблюдение обетов пратимокши:  
Прошу благословить меня на выполнение этой сущностной  
практики!*

«Если руководит мной этот чистый помысел» означает осознание того, что сансара имеет природу только страдания, – если вы медитируете так, как я только что объяснил. Постигнув тот факт, что сансара и её блага имеют единственную природу – природу страдания, вы избавитесь от привязанности к сансаре и сансарическим радостям и породите в себе желание искать освобождение. Это чистый помысел, незапятнанный привязанностью, и им вдохновлена практика обетов пратимокши. Соблюдение обетов пратимокши на основе памятования и осознания отречения от сансары – сердечная, сущностная практика. Вы просите благословения на то, чтобы хранить свои обеты пратимокши как основную практику.

Иначе говоря, вы должны дорожить соблюдением обетов пратимокши как своей сердечной практикой. Миряне, возложившие на себя обеты мирянина, дорожат ими как своей сердечной практикой, и, разумеется, то же самое делают те, кто принял монашество. В других традициях говорится о совершении большого количества простираций, начитывании мантр Ваджрасаттвы и других предварительных практиках, но в традиции ламы Цонкапы, как объяснял Пабонка Дечен Ньингпо в учениях ламрим, основное – не предварительные практики, а обеты пратимокши. Если мы дорожим нашими обетами пратимокши как сущностной практикой, мы создаём гораздо меньше неблагодной кармы, и тогда нам не приходится делать много предварительных практик. Смысл в том, что нам не нужно так уж усердствовать в предварительных практиках, потому что наша жизнь чиста.

### **Избавление от сомнений**

Здесь я хочу подробнее развить тему необходимости отбросить все сомнения, которую объяснял вчера. Когда мы мало знаем Дхарму, кажется, что у нас нет сомнений, но чем больше мы её изучаем, тем больше возникает и сомнений. Чем больше мы узнаём, тем больше у нас вопросов. Однако наряду с обучением мы практикуем путь и переживаем его на опыте; мы накапливаем заслуги и очищаем свою неблагодную карму и загрязнения, которые мешают нашему ясному пониманию и заставляют

нас сомневаться. Когда одновременно с обучением мы делаем очистительную практику, к нам будут приходиться переживания и свершения на пути. Когда мы вступим на пути арьев, или высшие пути – путь видения и путь медитации, – мы сможем непосредственно постичь пустоту, что действительно пресечёт загрязнения, завесу омрачений. В частности, обретя махаянские пути видения и медитации, мы пресечём завесы омрачений, которые не могли пресечь раньше, следуя по пути Хинаяны. Иначе говоря, на махаянских путях видения и медитации мы также пресечём тонкие скверны.

Я просто хотел сказать, что когда мы завершим путь к просветлению, преодолев все грубые и тонкие омрачения и доведя до совершенства все постижения, у нас не останется ни малейшего сомнения. Когда наш ум станет полностью пробуждённым, все сомнения исчезнут без остатка. Тогда мы избавимся и от четырёх причин незнания, которые не устранили архаты и даже бодхисаттвы десятого бхуми<sup>21</sup>. У нас не останется сомнений даже в отношении тонкой кармы.

Абсолютное отсечение сомнений приходит с опытом посредством всё большего осуществления пути. Это истинный путь к избавлению от сомнений.

### **Как практиковать Дхарму с радостью**

Следующая строфа «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы» гласит:

*Полностью откажись от сна, вялости и лени.  
Всегда пытайся сохранять усердие.*

Усердие – это радость в практике Дхармы. Самый лёгкий и действенный способ воспитать усердие – размышления о непостоянстве и смерти. Сначала поразмыслите о том, как драгоценно это человеческое тело с его восемью свободами и десятью

---

<sup>21</sup> Четыре причины незнания, или «ми ше гью ши» (тиб.): незнание кармических причин из-за отделения 1) времени или 2) пространства или из-за 3) их утонченности, а также 4) незнание тайных качеств и деяний просветлённого существа.



дарованиями, как с его помощью вы можете обрести три великих смысла, как трудно будет вновь найти такое тело, обретаемое лишь однажды. Всё это также будет служить напоминанием о том, что смерть может наступить в любой момент. Медитация на непостоянство и смерть очень мощна – для нас, новичков, нет ничего мощнее. Также соотнесите непостоянство и смерть с неблагодатной кармой и её плодами – перерождением в низших мирах.

Постоянно вспоминайте о невообразимых страданиях существ в адах, мирах голодных духов и животных. Как объясняет Нагарджуна, мы должны ежедневно памятовать о горячих и холодных адах. Нагарджуна советует это потому, что когда мы думаем о горячих и холодных адах, в нашем уме нет места для привязанности и гнева, негативных эмоций, которые беспокоят и омрачают наш ум.

Каждый раз, когда возникают мысли о счастье в этой жизни, мы прекращаем практику либо откладываем её на потом. Каждый раз, когда появляется привязанность, цепляние за эту жизнь, возникает лень, и мы не хотим практиковать. Мы хотим всё время наслаждаться комфортом этой жизни, а не практиковать Дхарму. В таких ситуациях мы должны вспомнить, что смерть может нагрянуть в любой момент. Что произойдёт затем? Самое что ни на есть невыносимое страдание. Мы не можем вынести даже мелкую проблему в этом человеческом мире; мы не способны вытерпеть головную или зубную боль, незначительную боль в животе или даже небольшую жару или холод. Когда мы сталкиваемся даже с пустяковой неприятностью в этом человеческом мире, она для нас нестерпима, и мы отказываемся от практики Дхармы.

Подумайте: «Если бы я сейчас оказался в низших мирах, в горячих или холодных адах, в мирах голодных духов или животных, моё страдание было бы гораздо хуже. Голод и жажда в мире голодных духов в тысячи раз сильнее, чем в мире людей, не говоря уже об основных горячих и холодных адах. Родись я сейчас в соседнем аду или даже в обычном, моё страдание было бы невообразимым».

Для нас нестерпимо опустить палец в кипящую воду; но по сравнению с океанами лавы в соседнем аду кипящая вода

в мире людей крайне холодна. Представьте, что вы внезапно попали в такой ад.

Смерть может прийти в любой день, любой час, любой момент – даже в эту секунду. А после смерти нас ждут низшие миры. Как советует Нагарджуна, мы должны помнить о невыносимых страданиях низших миров.

Причина перерождения в низших мирах – это неблагая карма, или недобродетели, то есть всё, что мы делаем с мотивацией привязанности, цепляния за эту жизнь. Например, если сегодня мы оделись с мотивацией привязанности, цеплянием за эту жизнь, это действие стало неблагим, потому что таковой была наша мотивация. Какова была наша мотивация во время мытья? У многих из нас это была простая привязанность, цепляние за счастье и комфорт в этой жизни, поэтому, опять же, мытьё стало неблагод кармой. То же самое – когда мы пообедали и ужинали, и это же произойдёт, когда мы будем засыпать. Что бы мы ни делали, если мы анализируем свою мотивацию при совершении этого действия, мы выясняем, что она недобродетельна, что это привязанность, цепляние за эту жизнь, поэтому все наши поступки становятся неблагод кармой.

Неблагая карма весьма обширна. Она не ограничивается лишь десятью недобродетелями, хотя в десять недобродетелей включены те, что мы накапливаем много раз на дню – даже если мы не убиваем и не ворует. Тем не менее, Его Святейшество Линг Ринпоче однажды отметил, что понятие воровства должно пониматься шире, чем его обычно понимают, и эта тема должна быть рассмотрена гораздо подробнее. Все зависит от конкретного человека, но в целом мы за день совершаем многие из десяти недобродетелей. Мы также нарушаем принятые на себя обеты: обеты пратимокши, мирянина или монашеские обеты; обеты бодхисаттвы; обеты тантры. И это касается лишь сегодняшнего дня. А неблагая карма, созданная нами с момента рождения в этой жизни, невообразима, не говоря уж обо всей негативной карме, которую мы накопили с безначальных времен в прошлых жизнях.

В своих учениях ламрим Пабонка Дечен Ньингпо говорит, что когда монах беспечно относится к своим проступкам и сра-

зу же в них не раскаивается, эта карма тяжелее, чем убийство ста людей и ста лошадей. (Скорее всего, не только лошадей, а любых животных. В прошлом в Тибете часто использовали лошадей, потому что машин тогда не было). Если вы приняли монашеское посвящение и намеренно пренебрегаете своими обетами, то создаёте такую тяжкую карму.

Когда вы думаете о том, что смерть может нагрязнить в любое время, о низших мирах и о карме, вы не можете всё это проигнорировать. Вам нужно встать и начать практиковать. Для вас это невыносимо. Вам необходимо срочно что-то делать: очищаться, накапливать заслуги, медитировать на путь.

Также очень полезно думать о ваших знакомых, которые умерли, например, об Андреа [Антониетти], итальянском монахе. По моему совету он во второй раз принял монашеское посвящение и умер монахом. Многие из нас, тех, кто был здесь, в Бодхгае, и в Дхарамсале много раз, должны помнить Андреа. Он был учеником со стажем, итальянцем, и раньше – монахом. Затем он изменил свою жизнь, но перед смертью, заболев, вновь принял монашеское посвящение. Теперь его нет. Он не существует. Андреа нет. Раньше Андреа был, но сейчас его нет. Раньше мы с ним шутили и играли, наслаждались обществом этого скромного, доброго человека, но теперь его не стало. Подумайте: «То же самое будет и со мной. Когда-нибудь и я перестану существовать, покину этот мир. Это может произойти в любой момент. В это же время в следующем году я могу оказаться на месте Андреа, которого мы не видим, которого нет в этом мире. Это вполне может случиться. В это же время в следующем году и я могу стать таким же – невидимым для этого мира. У некоторых людей остались чётки и другие вещи Андреа; то же самое может произойти и со мной. Когда угодно».

Был и ещё один итальянец, Стефано [Пиовелла]. Раньше он был монахом, но перед смертью уже им не был. Та же самая история. Мы с ним шутили и играли, всё время его дразнили, но теперь его больше нет. Теперь его нет в нашем мире. Подумайте: «В точности то же самое в любое время может случиться и со мной. Я могу покинуть этот мир. Я перестану существовать. Это может произойти когда угодно».

Также вспоминается Тензин Кончог, монахиня, которая была здесь около пяти лет тому назад и делала ца-ца. Она была главным координатором производства оттисков ца-ца. Несколько лет назад она была здесь, в Бодхгае, но теперь её тут нет. Она ушла. Подумайте: «В точности то же самое может случиться и со мной – в любое время, в любой день. Меня здесь не будет. Наступит момент, когда я покину этот мир. Я перестану существовать. Это может произойти когда угодно».

Ваше тело отвезут на кладбище или в крематорий. Это может случиться когда угодно. У вас может внезапно произойти инфаркт или инсульт. Что-то может внезапно произойти, и наступит ваша смерть. Вы потеряете свою драгоценную человеческую жизнь.

Если вы непрерывно делали практику очищения, как следует соблюдали нравственность, прожили свою жизнь с бодхичиттой и правильно веряли себя благому другу, у вас не будет сожалений. Даже если вы заболете и умрёте, это вас не потревожит. Это вообще вас не огорчит. Вы будете очень счастливы, так как будете совершенно уверены в том, что отправитесь в чистую землю или в следующей жизни обретёте драгоценное человеческое рождение. В вашем уме будет радость, или, по крайней мере, не будет страха. Даже если смерть настигнет вас внезапно, вы не испугаетесь рождения в низших мирах.

Если мы соберёмся с мыслями и задумаемся о природе нашей жизни, непостоянстве и смерти, мы осознаем, что наша смерть может наступить в любое время, и, в частности, в любой момент могут начаться все невыносимые страдания низших миров. Соотнесите это со всей неблагодатной кармой, что вы совершаете – за один день вы столько её создаёте! Она словно льётся на вас дождём. Совершение одного полного недобродетельного поступка влечёт за собой четыре страдательных следствия. Одно из них – это следствие, подобное причине, что означает совершение этого действия вновь, а это вновь порождает четыре страдательных следствия, одно из которых – следствие, подобное причине, поэтому вы совершаете действие снова... Так это всё и продолжается. Совершение одного полного действия, из тех, что называются десятью недобродетелями, по-

рождает страдательные следствия, которые всё повторяются и повторяются, поэтому страдание в сансаре нескончаемо.

Мы совершили так много из десяти недобродетелей в этой жизни с момента нашего рождения, так много других проступков с безначальных времен! Их плоды будут нескончаемы. Бесчисленное множество наших проступков, как неочищенных, так и тех, результаты которых мы ещё до конца не испытали, остаётся в потоке нашего ума.

Поскольку создание даже одной из десяти неблагих карм приводит к нескончаемому, постоянному страданию, для вас это нестерпимо. Вы должны немедленно от этого избавиться, это очистить. Вы как будто выпили яда и можете в любой момент умереть. Вас словно укусила ядовитая змея: яд распространяется по организму, и вы можете умереть в любую минуту. Но яд или укус ядовитой змеи – ерунда. Это не может вас свергнуть в низшие миры, зато ваша неблагая карма – запросто!

Я говорю всего лишь об одном случае создания отпечатка неблагодатной кармы, но мы создали столько дурной кармы на сегодняшний день, в этой жизни и в течение прошлых рождений... Это никоим образом нельзя стерпеть – нужно тотчас же всю её очистить! И сейчас, пока вы обладаете этим драгоценным человеческим телом, у вас есть все возможности для очищения этой дурной кармы. Если смерть наступит прежде, чем вы это сделаете, вам конец. Когда вы встретитесь с Дхармой вновь? Когда будете способны очистить всю свою неблагую карму? Когда сможете осуществить путь? Очень трудно сказать.

Помимо совершения десяти недобродетелей и нарушения всех трёх уровней обетов, вы также накопили неблагую карму в отношении гуру. Даже малейший из этих проступков очень тяжёл, а вы создали их так много – из-за неверия, гнева и других негативных мыслей. Эта дурная карма гораздо тяжелее всех остальных.

В разделе ламрима, где говорится о пороках совершения ошибок во вверении себя гуру, первый из них – то, что осуждение гуру подобно осуждению всех будд.

Во-вторых, если вы гневаетесь на вашего гуру, вы разрушаете кальпы заслуг, числом равные мгновениям вашего гнева, и столько же кальп будете перерождаться в аду и там страдать.

В-третьих, даже практикуя тантру, вы не достигнете высших свершений.

В-четвёртых, даже если вы пытаетесь практиковать тантру, это будет подобно достижению ада. Хотя вы практикуете тантру много лет без сна и пищи, не разговаривая и живя в одиночестве в пещере, это будет подобно достижению ада. Почему? Вам нужно понять, что когда вы совершаете ошибку во вверении себя благому другу – проявляете к нему даже малейшее неуважение, осуждаете его, вредите ему или порождаете негативные мысли, это настолько тяжкие проступки, что даже если вы практикуете добродетель и накапливаете заслуги, сидя в затворничестве, это ничтожно мало по сравнению с тяжкой неблагод кармой, созданной в отношении благого друга. Эта неблагая карма так огромна, что любая добродетель, которую вы создаёте, читая мантры и прочее, в сравнении с этим становится незначительной. Неблагая карма возобладает, и вы переродитесь в аду. Это произойдёт, если вы не измените своё сознание, не перестанете следовать дурным мыслям, не признаете совершённые ошибки, не раскаетесь в них перед гуру и их не очистите. Используя логические доводы и цитаты из Будды Шакьямуни и Ваджрадхары, вы должны преобразовать свой ум в преданность, видя в гуру будду.

Это не значит, что у вас не осталось никакой надежды – речь не об этом. Надежда есть, если вы изменитесь, признаете свои ошибки, с сильным сожалением в них раскаетесь и очистите. Чтобы более их не совершать, в будущем вам нужно поддерживать в себе преданность гуру. Вы можете измениться – никто не говорит, что не можете. Но если вы не изменитесь, какой бы практикой вы ни занимались – хоть много лет читали мантры в затворничестве без пищи и сна, – даже если вы и накапливаете заслуги, они будут незначительны по сравнению с тяжестью созданной вами неблагод кармы. Даже если вы пытаетесь практиковать тантру, это будет подобно пребыванию в аду. Пока вы не изменитесь, это будет подобно пребыванию в аду. Вместо достижения просветления вы достигнете ада, так тяжела эта карма.

Я хочу сказать, что не время лениться. Размышляйте о накопленной вами негативной карме и о страданиях низших миров,

помните, что это ваш единственный шанс. Если вы дорожите собой, если любите себя, именно это вам и нужно сделать. Если вы хотите о себе позаботиться, именно эту практику вам и нужно выполнять. Подумав об этом, вы поймёте, что на лень нет времени, нет времени отвлекаться на явления этой жизни или труды ради этой жизни.

Как сказал мой коренной гуру Его Святейшество Триджанг Ринпоче<sup>22</sup>, объясняя мотивацию перед принятием Восьми махаянских обетов, которая подобна мотивации для принятия Прибежища в практике джорчо, если вы подумаете обо всех нескончаемых страданиях сансары, которые вам придётся испытать, особенно в низших мирах, вы не осмелитесь ни есть, ни спать. Когда вы очень испуганы, вы не в состоянии ничего есть, или даже если заставите себя поесть, вас стошнит. Если вы подумаете обо всех прошлых безначальных страданиях в сансаре, особенно в трёх низших мирах, ваше сердце разорвётся на части. Это очень страшно.

Здесь, в «Драгоценной гирлянде бодхисаттвы», сказано:

*Полностью откажись от сна, вялости и лени.  
Всегда пытайся сохранять усердие.*

Разумеется, никто не призывает вас не спать всю ночь напролёт. Существует йога сна. Я слышал, что Его Святейшество Чогье Тричен Ринпоче спит всего два-три часа, а иногда только час. Днём он даёт посвящения и учения, затем много часов выполняет свою собственную практику. Также, думаю, Его Святейшество Далай-лама встаёт около трёх часов утра. Пелджорла, помощник Его Святейшества, подносит ему чай около 3.30, после чего Его Святейшество приступает к практике. Конечно же, Будда Сострадания не нуждается в практике...

Как сказано в «Большом руководстве к этапам пути пробуждения», в среднюю часть ночи следует выполнять йогу сна, а затем нужно встать очень рано утром и приступить к практике.

---

<sup>22</sup> См. книгу ламы Сопы Ринпоче The Direct and Unmistaken Method на сайте [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

Сам же я сплю в неподходящее, совершенно неправильное время. Когда пора практиковать, я сплю.

*С памятью, осознанностью и осмотрительностью  
Всегда охраняй врата своих чувств.  
Трижды утром и вечером, снова и снова,  
Исследуй поток своего ума.*

Вам нужно оберегать свои тело, речь и ум от проступков. Как упоминалось, трижды днём и трижды вечером вы должны исследовать поток своего ума.

### **Избавление от привязанности**

То, что порождает у вас привязанность к объекту, исходит от вашего собственного ума, а не от объекта. С одной стороны, в прошлом в вашем уме был оставлен отпечаток, который накладывает на объект проекцию привлекательности. Это отражение отпечатка, оставленного в потоке вашего ума прошлой привычкой к привязанности. Поэтому вы видите объект – например, чьё-то тело – хорошим, или красивым, и привязаны к удовольствию от соприкосновения с ним. Подобное восприятие объекта исходит от вашего ума, это проекция отпечатка. В самом объекте нет подобной красоты. Ваше прошлое сознание спроецировало такое видение, а ум его истолковал: «Это нечто хорошее, достойное привязанности». У мужчин есть проекция женского тела, а у женщин – мужского. Это просто физическое тело, но прошлый отпечаток, оставленный в нашем уме, говорит нам, что это хорошо. Вследствие такой проекции и её истолкования возникают привязанность и цепляние за это тело.

На самом деле нет ничего, кроме видения, или творения вашего ума. Всё это – выдумка вашего собственного ума. Как я обычно объясняю, появление чего-то из ума сопряжено с двумя факторами. Один из них – ваши нынешние представления, создающие ваше видение. Второй фактор имеет долгосрочный характер: это восприятие, порождённое вашей прошлой кармой.

Например, вы долгое время, много лет, видели чьё-то тело, но у вас никогда не возникало к нему ни малейшей привязанно-



сти. Затем в один прекрасный день ваше восприятие тела этого человека внезапно меняется. Вы преувеличиваете его достоинства, думая, что оно чудесно или красиво. Тогда у вас возникает привязанность к этому объекту, и вы за него цепляетесь.

С одной стороны, ваше восприятие красоты этого тела исходит от ваших нынешних о нём представлений. Это творение ваших сегодняшних, сиюминутных концепций, подобное тому, как на экране при помощи киноленты в проекторе возникает проекция фильма. И затем привязанность цепляется за эту проекцию.

С другой стороны, это прошлый кармический отпечаток. Восприятие человека именно таким, а не другим, происходит из-за прошлой кармы. В прошлом у вас с этим существом была некая связь, некие отношения. Хотя в глазах множества других людей этот человек может быть уродлив, вы видите его прекрасным. Конечно, это связано с вашими нынешними представлениями, но есть и долгосрочный процесс, обусловленный вашей прошлой кармой. Прошлая карма создала, или спроецировала, ваше представление о человеке как о прекрасном, хотя другие люди видят его уродливым.

Итак, вы понимаете, что в самом объекте ничего нет. Всё исходит исключительно от вашего собственного ума, от ваших нынешних представлений и от вашей прошлой кармы. Это очень важный анализ, к которому вы можете прибегнуть при встрече с объектом гнева или привязанности. На самом деле в самом объекте ничего подобного нет. Вы его так воспринимаете из-за вашего собственного прошлого кармического отпечатка, но поскольку этого не осознаёте, верите, что он существует на сто процентов объективно. Затем вы думаете, что он стоит вашей привязанности, привязанность возникает, и вы за него цепляетесь.

Чтобы показать, что в самом объекте ничего подобного нет, я обычно использую пример с изучением азбуки. Когда вы были ребёнком, ваш учитель или родители обучили вас алфавиту. Когда ваш учитель впервые нарисовал на доске букву «А», вы увидели там только чёрточки. До того, как вас научили: «Это 'А'», вы видели одни чёрточки. В то время вы не воспринимали эти

чёрточки как «А»; буква «А» вам не являлась. Почему у вас не было никакого восприятия этих чёрточек как «А»? Потому что ваш ум ещё не обозначил их как «А». Почему нет? Никто ещё не сказал вам, что это – «А». Поэтому вы видели одни чёрточки и не воспринимали их как «А».

Затем ваш учитель сказал: «Это 'А'». Услышав его и поверив в его объяснение, вы обозначили эти чёрточки как «А». Ваш ум просто дал им обозначение «А» и поверил в ярлык, обозначенный вашим умом. В результате перед вами предстала буква «А». После этого вы увидели эти чёрточки как «А». Для того, чтобы вы увидели эту фигуру как «А», должен был произойти весь этот процесс. Здесь я использовал пример с буквой «А», а не с телом, но вы должны анализировать и медитировать так же в отношении любого тела, которое является объектом вашей привязанности. То же самое касается любого объекта вашего гнева. Вы можете увидеть, что это восприятие «А», эта видимость «А», исходит от вашего ума. Это творение вашего ума. Ваш ум обозначил «А», следуя и веря тому, чему кто-то вас научил.

Теперь вы понимаете, что «А» – обозначение. То «А», которое вы видите, обозначено вашим умом; оно исходит от вашего ума. Это предельно ясно. В самом начале, когда вас ещё не познакомили с азбукой, вы не видели эту фигуру как «А»; она не воспринималась вами как «А», потому что ваш ум ещё не обозначил: «Это 'А'». То же самое касается и всех явлений, включая все объекты зрительного чувства, все формы и цвета, которые вы видите. Всё, что вы можете здесь увидеть, исходит от вашего собственного ума, является его обозначением. То, что вы видите, то, что с вами происходит, – простое мысленное обозначение.

То же самое со звуками. Любой звук, который вы слышите, – простое мысленное обозначение. То, что воспринимает ваше слуховое чувство, – это основа, на которую ваш ум затем накладывает ярлык «звук». Итак, «звук» – это ярлык, который просто присвоен основе; это феномен, воспринимаемый слуховым чувством. В зависимости от качества основы, будь то песня, молитва или музыка, вы затем просто обозначаете: «хорошее пение» или «плохое пение», «хорошее чтение» или «плохое чте-

ние», «хорошая музыка» или «плохая музыка». В данном случае вы способны увидеть различие между обозначением «звук» и основой звука.

То же самое – с объектами вашего вкусового чувства. Вы вкушаете то, что просто обозначил ваш ум. Тот вкус, что вы воспринимаете, – простое мысленное обозначение. И то, что является телесному чувству – мягкое, грубое, хорошее, плохое, – также простое мысленное обозначение.

То же самое со всеми пятью внешними чувственными объектами, с которыми вы соприкасаетесь на опыте. Всё, что вы видите, слышите, обоняете, вкушаете, осязаете – простое мысленное обозначение. Следовательно, всё это исходит от вашего собственного ума; это его творение. Вы видите, слышите, обоняете, вкушаете и осязаете то, что просто обозначено вашим умом.

Благодаря этому анализу вы теперь можете понять, что в любом объекте привязанности, будь то чьё-то тело или что-то ещё, вы не видите ничего, что не было бы простым мысленным ярлыком, что не исходило бы от вашего ума, не зависело бы от него. И точно так же любой объект гнева или неведения исходит от вашего ума.

Но хотя все явления существуют просто как названия, как простые мысленные обозначения, они не кажутся нам таковыми. Это видение рождено, или сотворено, неведением. Отпечаток, оставленный в потоке нашего ума, спроецировал истинное бытие на просто номинальные феномены, иначе говоря, их приукрасил. Этот неблагой отпечаток спроецировал все галлюцинации истинного существования на просто номинальные феномены, пустые от самобытия. Он спроецировал истинно существующую видимость на просто номинальное «я», на просто номинальные ум, тело, ад, просветление, Четыре благородные истины и всё остальное. Воззрение неведения исходит от нашего ума, от неблагого отпечатка. Это основа гнева и привязанности. Все эти галлюцинации покрыли собой реальность «я», действия, объекта и всех остальных феноменов, которые существуют как простое название, простое мысленное обозначение. Прошрое неведение оставило в потоке ума неблагой отпечаток, который затем спроецировал все эти галлюцинации. Из-за не-

ведения нам всё кажется реальным, самосушим, а не просто обозначенным умом.

Итак, с точки зрения неведения есть чьё-то реальное тело, самосущее, а не просто обозначенное умом. Вы преувеличиваете красоту этого тела, и сразу же вслед за этим возникает привязанность. (Либо вы преувеличиваете что-то плохое, и сразу же вслед за этим возникает гнев.) Вы преувеличиваете прекрасное — возникает привязанность, и вы цепляетесь за этот объект. Это очередная галлюцинация. Помимо основополагающей галлюцинации самобытия, вы преувеличиваете красоту этого объекта, а затем возникает привязанность и за него цепляется. Либо, помимо основополагающей галлюцинации самобытия, вы преувеличиваете дурные качества объекта, и затем на него возникает гнев. Итак, это двойная галлюцинация. В действительности ничего подобного нет.

Объекту гнева, или злонамеренности, вы хотите навредить. За объект привязанности вы цепляетесь, и вам трудно с ним расстаться, так же, как трудно отделить масло от бумаги или ткани, как трудно отделить моль от свечного воска. В действительности всё исходит от вашего ума. Подобного объекта гнева или привязанности нет. Это то, что вы надстроили над видением, рождённым неведением, видимостью самобытия. Основа – полная галлюцинация. Такой вещи нет. Нет никакого самосущего тела, реального, истинного тела. Оно совершенно пусто – ни атома его не существует. Все эти объекты – видение заблуждающегося ума.

Следовательно, возникновение привязанности или гнева – полная чепуха. Когда вы думаете о том, что объект привязанности или гнева создан вашим собственным умом, эти негативные эмоции не возникают. Они порождаются только тогда, когда вы думаете, что есть некая реально хорошая или реально дурная вещь, самосущая вещь.

Как объясняет лама Цонкапа, ссылаясь на цитату из «Четырёх сотен строф» Арьядевы, на основе природы, преувеличенной неведением, мы, в частности, преувеличиваем красоту и уродство. Вслед за этим появляются привязан-

31 декабря 2003 года

ность, гнев и другие омрачения. Омраченный способ восприятия вещей можно устранить с помощью верных обоснований.

Когда вы находитесь в равностной медитации на пустоту и видите всё пустым, неведение, будучи противоположностью мудрости, не может одновременно проецировать видимость самобытия. Таким образом вы способны пресечь гнев, который воспринимает объект как дурной и желает ему навредить, и привязанность, цепляющуюся за объект.

Лама Цонкапа также цитирует объяснение из комментария к «Четырём сотням строф», где сказано, что привязанность и прочее лишь преувеличивают красоту или уродство феноменов, обозначенных неведением. Из-за этого привязанность неотделима от неведения; она зависит от неведения. Неведение – основное омрачение.

Вывод в том, что привязанность и гнев – полная чепуха. Нет нужды порождать привязанность или гнев в отношении объектов. Это очень глубокая медитация, охраняющая врата чувств, защищающая ваш ум от омрачений. Помимо этого, если в медитации таким образом распознать отрицаемый объект, самосущий феномен, и думать, что это галлюцинация, преувеличенная неведением, то нет никакой основы для возникновения омрачений. Просто размышляя о том, это – основополагающая галлюцинация, вы словно сбрасываете атомную бомбу на все омрачения.

**31 декабря**

Подумайте: «Сколько бы времени это ни заняло и как бы это ни было трудно, я должен достичь полного просветления, чтобы освободить живых существ, которые были моими добрыми матерями бесчисленное количество раз с безначальных рождений, от океана сансарического страдания и самолично привести их к полному просветлению. Для этого я буду слушать святую Дхарму – «Драгоценную гирлянду бодхисаттвы» ламы Атиши, основоположника традиции кадам».

### Как практиковать Дхарму с радостью

Мне хотелось бы сказать ещё несколько слов о строфе, которую я разъяснял вчера:

*Полностью откажись от сна, вялости и лени.  
Всегда пытайся сохранять усердие.*

Вчера вечером я упомянул о том, как важно, особенно для нас, начинающих, помнить о непостоянстве и смерти. Как говорится в преимуществах памятования о непостоянстве и смерти, благодаря такому памятованию мы способны преодолеть омрачения, что сделать очень трудно, потому что мы к ним привыкли. Мы находимся во власти омрачений, рождаясь в сансаре с безначальных времён. Однако, памятуя о непостоянстве и смерти, мы способны преодолеть омрачения и их уничтожить. Также, памятуя о непостоянстве и смерти, мы способны начать практиковать Дхарму, вступить на путь. Кроме того, мы способны продолжать нашу практику Дхармы, осуществляя путь. Помимо этого, памятуя о непостоянстве и смерти, мы способны завершить нашу практику Дхармы, пройти путь до конца и достичь просветления.

Памятование о непостоянстве и смерти очень важно, когда мы приступаем к практике Дхармы; оно очень важно в середине; и очень важно даже в конце. Когда наступит наша смерть, мы сможем умереть очень счастливо. У нас не будет никаких страхов перед перерождением в низших мирах, и, кроме того, наш ум будет полон невероятной радости.

Крайне полезно выписывать цитаты, возвращающие ваш ум к Дхарме при его отвлечении. Например, можно написать строфы из «Вступления на путь деяний бодхисаттвы» и других книг на карточках и расставить их в своей комнате. Эти учения словно говорят вам: «Эй, не отвлекайся!», а затем объясняют, почему нельзя этого делать. Например, есть цитата из Кхарака Гомчунга, одного из кадампинских геше, которая напоминает строфу из «Вступления на путь деяний бодхисаттвы»<sup>23</sup>:

---

<sup>23</sup> Шантидева. Бодхичарья-аватара. Гл. 7, строфа 14.

31 декабря 2003 года

*Опираясь на лодку человеческого тела,  
Ты пересекаешь великую реку страдания.  
Эту лодку будет трудно найти вновь,  
Поэтому, пока есть у тебя она, не ленись.*

Аккуратно напишите эту строфу на красивой карточке и поставьте её в своей комнате в качестве напоминания. Тогда при виде этих слов вы будете вспоминать о том, что немедленно должны что-то сделать. Вам необходимо возвращать своё внимание назад, от объектов омрачений, от отвлечённости на явления этой жизни. Вам нужно отпустить своё цепляние за эти явления и возвращать свой ум к отречению от этой жизни, к бодхичитте, правильному воззрению или преданности гуру. С такими практиками вы очищаете свой ум, свою неблагоприятную карму и омрачения, накапливаете заслуги и медитируете на путь.

Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» сказано:

*Неизвестно, что наступит раньше – завтрашний день или  
следующая жизнь.  
Поэтому лучше трудиться не ради завтрашнего дня, но ради  
будущей жизни.*

Это означает, что лучше стремиться к долговременному счастью, к счастью во всех грядущих будущих рождениях.

Кхарак Гомчунг также говорит:

*В настоящее время у нас есть выбор между счастьем в высших мирах и страданиями в дурных уделах.  
Размышляй об этом.*

В «Призывании гуру издалека» Пабонка Дечен Ньингпо, великое просветлённое существо, Херука во плоти, описывает, каким образом у нас ежесекундно есть свобода выбирать между страданиями низших миров и счастьем высших миров, миров людей и богов<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> «Размышляя об этом превосходном теле, таком редком и значимом, и желая извлечь его суть, сделав правильный выбор между обретением и потерей, счастьем и страданием, – Лама, я вспоминаю тебя». См. Лама Сопа Ринпоче. «Сердце пути», стр. 427.

Это означает, что у нас есть свобода прекратить перерождения в низших мирах и обрести благое перерождение. В «Призывании гуру издалека» сказано, что, размышляя об этом, мы вспоминаем гуру. Это означает, что гуру – тот, кто даёт нам невероятную возможность, свободу ежесекундного выбора в пользу спасения от рождения в низших мирах и достижения счастья в высших. Но это не является нашим единственным выбором. Мы также можем ежесекундно создавать причину достижения освобождения от сансары. Помимо этого, ежесекундно у нас есть колоссальная свобода создавать причины достижения просветления.

Увидев то, что написано в этой строфе, вы поймёте, что каждое мгновение невероятно драгоценно, потому что у вас есть немыслимая свобода всего этого достичь. Конечно, единственный способ это сделать – практиковать Дхарму даже без секундного промедления. Всего этого счастья невозможно достичь без практики Дхармы.

Для напоминания о непостоянстве и смерти также полезно хранить у себя вещи умершего человека. Каждый раз, когда вы будете видеть эти вещи или ими пользоваться, это будет напоминать вам о непостоянстве и смерти. Как я сказал вчера вечером, вы должны думать: «Как и этого человека, и меня могло уже не быть в этом мире; я мог перейти из него в следующую жизнь. В этом году, в этом месяце, на этой неделе, даже сегодня, даже сейчас я уже мог бы стать таким же».

Сегодня утром вы провели пуджу Будды Медицины для Петера [ван Хеесвийка], толстяка из Голландии, который вчера внезапно впал в кому и утром скончался. Я, со своей стороны, прочитал для него краткую молитву, готовясь к посвящению Гьялвы Гьяцо.

Пуджу или практику Будды Медицины всегда хорошо проводить для разрешения любой проблемы, но особенно благоприятно – в этот самый ответственный момент смерти. Пуджа Будды Медицины – один из наилучших способов помочь умершему. В прошлом, когда Будда Медицины ещё был бодхисаттвой, он произнёс много молитв для нас, живых существ, прося о том, чтобы наши разнообразные проблемы разрешились и мы



получили различные блага. Будда Медицины произнёс много молитв о том, чтобы любой, кто повторяет его имя или мантру, освободился от бед и обрёл покой и счастье. После достижения просветления у будды возникает множество качеств, включая десять сил, одна из которых – сила молитвы. Как только обретаена сила молитвы, имя и мантра будды наполняются мощью, необходимой для осуществления задуманного буддой в те времена, когда он был бодхисаттвой. Тем самым будда способен приносить благо всем живым существам, мгновенно освобождая их от страдания и принося им счастье.

Это подобно именам Тридцати пяти Будд. Если мы произнесём одно из этих имён всего один раз, то очистим множество калып неблагод кармы. В прошлом, когда Тридцать пять Будд породили бодхичитту и стали бодхисаттвами, они вознамерились, в частности, помогать живым существам, позволяя им очищать неблагод карму. Они молились о том, чтобы их имена имели силу очищать множество калып неблагод кармы живых существ. Позже они достигли просветления и обрели силу молитвы. Именно поэтому в их именах заключена такая мощь. Произнося одно имя один раз, мы можем очистить множество калып неблагод кармы. Например, произнесение имени Гуру Будды Шакьямуни один раз обладает силой очистить 80000 калып неблагод кармы, а в некоторых текстах упоминается даже большее их число. Лама Атиша объяснил, что именно поэтому в произнесении имён Тридцати пяти Будд заключена такая мощь.

Если вы прочтёте один раз имя Татхагаты Славного Цветка – «де щин щег па ме тог пел», на тибетском языке – оно обладает силой очистить сто тысяч калып неблагод кармы. А если вы прочтёте мантру этого Татхагаты – ОМ ПУШПА ПУШПА ПУШПА СВАХА – двадцать один раз и поднесёте цветок ступе, это поможет в достижении успеха.

Каждый раз, когда я бывал в Голландии, Петер со мной виделся, хотя я не знаю, приезжал ли он сюда в Бодхгаю в последние годы. В последний раз я видел его недавно, во Франции, когда он пришёл на курс лекций. Я побеседовал с ним лично, но не помню, о чём мы говорили. В итоге это была наша последняя встреча.

Петер, ученик из Голландии, оставил этот мир. Его уже нет. Вчера он внезапно впал в кому, а затем умер. И то же самое могло случиться с вами. Почему-то вам повезло, и пока этого не произошло. Участь Петера могла вас постигнуть давным-давно; вы давно уже могли бы умереть. И если бы это случилось давно или даже в прошлом году, неизвестно, где сейчас бы находилось ваше сознание. Трудно сказать, где бы вы сейчас были.

К данному моменту вы могли бы родиться змеёй, постоянно пожирающей мышей и других мелких животных. Из-за неблагоприятной кармы у змеи нет другой пищи. Она не может питаться овощами или листьями. Её карма – убивать других живых существ ради выживания.

Либо вы могли родиться червяком, живущим в грязи, на которого нападают муравьи. Если бы вы были полностью покрыты муравьями, как бы вы ни мучились от боли, вы ничего не смогли бы поделать. Подумайте о том, как больно, когда один муравей кусает вас в ногу. А теперь подумайте о крошечном червячке, полностью покрытом муравьями, кусающими всё его тело. Он совершенно беспомощен. И вы сейчас могли бы быть такими же.

Либо вы могли родиться червяком и попасть в клюв птицы, и лишь малая часть вашего тела свисает снаружи, а остальная находится внутри клюва. Ваше тело уже могло быть разрублено на части острым клювом. Вы ничего не смогли бы сделать – только страдать. Вы могли бы быть такими же сейчас.

Я видел по телевизору передачу о белом червяке, который водится в деревьях—кажется, где-то в Африке. В стволе дерева, там, откуда растут ветви, есть дыра, и этот белый червяк живёт в толще древесины. Карма его чудовищна. Этот червяк служит пищей для одной птицы. У птицы не очень длинный клюв, в отличие от колибри, чей клюв такой длинный, что может погрузиться в цветок. В данном случае клюв птицы недостаточно длинен, чтобы дотянуться до червяка, потому что он прячется довольно глубоко. Однако из дерева растут крошечные палочки, похожие на зубочистки, только длиннее. Своим клювом птица отламывает одну из этих палочек и просовывает её в дыру. Птица не может поймать червяка сразу же, потому что у червяка толстая коричневая кожа. Если палочка ударяет по голове чер-

вяка, она его не протыкает. Это занимает немного времени. После двух-трёх попыток, однако, палочка пронзает тело червяка, вероятно, потому, что тот извивается. Тогда птица вытаскивает палочку с нанизанным на неё червяком и улетает прочь.

Эта карма поразительна. Длина палочки такова, что она точно подходит для дыры, и она растёт на том же самом дереве. Птица отламывает палочку, держа её в клюве, и пронзает червяка. К данному моменту и вы могли бы быть такими же, как этот червяк, – сегодня, прямо сейчас.

Либо вы могли бы родиться тигром. Будь тигры вегетарианцами, они были бы прекрасными животными; но из-за того, как они хватают и пожирают других зверей, они ужасны. Когда стадо буйволов или других животных убегает прочь, телята и более слабые звери остаются позади. Тогда подбегает тигр или тигрица, прыгает на спину телёнка и вонзает в него свои зубы. Через какое-то время телёнку становится так больно, что он падает. Как только животное падает, всё семейство тигров, включая детёнышей, приходит, чтобы его съесть, хотя он ещё жив. К данному моменту и вы могли бы быть такими же.

Или же сейчас вы могли бы быть одним из омаров в стеклянном контейнере в ресторане. Вы могли бы плавать там прямо сейчас. И подошёл бы какой-нибудь бизнесмен, ткнул в вас пальцем и сказал: «Хочу вот этого!» Тогда кто-то в перчатках выловил бы вас и бросил в кипящую воду. Несколько секунд вы бы кричали, а потом – конец. Итак, к данному моменту и вы могли бы такими же.

Помимо рождения существом в низших мирах, даже родись вы среди людей, вы могли бы стать обычным человеком. Вы могли бы никогда не встретиться с Дхармой и не имели бы о ней ни малейшего представления. У вас не было бы никакой возможности практиковать Дхарму за всю вашу жизнь, даже если бы вы дожили до семидесяти или до ста лет. Если бы вы родились такими, даже будь вы человеком, у вас не было бы ни малейшей возможности изучать Дхарму, не говоря уж о практике. У вас не было бы возможности обрести мудрость Дхармы. Вы не смогли бы вынести обычную человеческую жизнь, пусть она и человеческая. Вы бы полностью заблуждались относи-

тельно причин счастья и страдания. Даже если бы у вас было некое образование, ваши знания о причинах счастья и страдания были бы совершенно ложными. Хотя вы были бы человеком, вы не смогли бы вынести ни дня такой жизни. Вам было бы нестерпимо прожить даже один день человеком, ничего не знающим о Дхарме и не имеющим возможности её практиковать.

Очень полезно представлять себя в таких ситуациях и думать о том, каково вам тогда было бы, потому что это заставит вас оценить по достоинству своё нынешнее драгоценное человеческое тело. То, что вы встретились с Дхармой и получили возможность следовать учениям, подобно сну наяву, это невероятная радость. Но вы не должны её упустить. Если, обладая этим драгоценным человеческим телом, вы не практикуете Дхарму даже минуту или секунду, это немыслимая потеря. Это хуже, чем потерять триллионы долларов. Потратить впустую это драгоценное человеческое тело, не практикуя Дхарму даже минуту или секунду, – бóльшая потеря, чем потерять миллиарды, триллионы долларов или всё небо, наполненное драгоценностями исполнения желаний.

Вы, возможно, регулярно выполняете медитацию Будды Медицины или делаете эту практику только сейчас, чтобы помочь Петеру в это трудное для него время. Это самый ответственный момент, когда у него есть возможность либо обрести благое перерождение, либо попасть в большую беду – из-за всей прошлой неблагодатной кармы рождения в низших мирах.

Когда вы сами умрёте и ваше дыхание прекратится, вы попадёте в промежуточное состояние по пути в низшие миры; вам явится промежуточное состояние одного из низших миров. Даже пока вы ещё находитесь в промежуточном состоянии, у вас возникнут ужасающие кармические видения полыхающих костров, ураганных ветров, бушующих волн, раздавливающих вас гор и так далее. Эти ужасающие видения, даже в промежуточном состоянии, – проявления неблагодатной кармы. Это – следствия омрачений, нечистого ума.

Это время, когда вы умираете или недавно скончались, имеет решающее значение. В это время вам очень нужна помощь! Если кто-то в мире людей за вас молится, это проявление большой

31 декабря 2003 года

доброты со стороны этого человека. Вам невероятно нужна эта помощь. И, несомненно, вам нужны молитвы, если вы уже родились в низших мирах и испытываете там самые невыносимые, немислимые страдания. Используйте себя в качестве примера; подумайте, что оказались в такой ситуации. Итак, вам нужно молиться за Петера. Каждый раз, когда вы слышите, что один из учеников в организации ФПМТ скончался, вы должны посвящать ему свои заслуги и молиться за него как можно лучше. Это относится ко всем случаям, не только к ученикам ФПМТ. Вам нужно это делать, когда вы смотрите новости по телевизору или читаете газеты и узнаете о смерти многих людей. Всего день или два тому назад во время землетрясения в Иране погибло тридцать тысяч человек. Землетрясением был полностью разрушен целый город, построенный традиционно, с использованием глиняного материала. Каждый раз, когда вы видите нечто подобное по телевизору, вы должны сразу же помолиться: «В силу всех заслуг трёх времён, накопленных мною и другими, пусть все погибшие переродятся в чистой земле будды, где они смогут достичь просветления, или же обретут драгоценное человеческое тело, встретятся с полностью сведущим махаянским гуру и учениями Махаяны и как можно быстрее достигнут состояния будды!» Вы должны мгновенно произнести такую молитву. Не думайте: «Я помолюсь за них позже». Сделайте это сразу. Как только вы услышите о смерти любого человека, помолитесь за него. Это наш долг, наша обязанность, наша работа.

Также очень благотворно сразу же прочесть некоторое количество раз мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ или другую мантру ради умершего человека. Помолитесь за него, а затем почитайте мантры.

### **Избавление от лени**

Вот что говорится в тексте про избавление от лени, из-за которой можно прожить всю жизнь, отвлекаясь на бессмысленные вещи:

*Тот, кто жаждет малых удовольствий, не способен испытать великое наслаждение.*

Любой человек, который цепляется за мелкие удовольствия, тем самым лишает себя великого наслаждения, то есть непреходящего счастья освобождения от сансары. Жажда мимолётных сансарических удовольствий сама по себе становится препятствием обретению великого наслаждения непреходящего счастья, которое никогда не меняется, никогда не убывает. После того, как вы устраните даже семя омрачений, отпечаток, порождающий омрачения, активирующий карму и приводящий ко всем страданиям сансары, не останется никакой причины для возникновения омрачений, никакой причины страдания. Когда это произойдёт, для вас будет невозможно вновь испытать страдание, и вы погрузитесь в переживание вечного счастья, включая несравненное счастье полного просветления – совершенное блаженство.

Страстно желая мелкого счастья, мелкого удовольствия, вы не способны испытать великое наслаждение освобождения от сансары и полного просветления. Этому мешает ваша жажда. Если вы хотите обрести непреходящее счастье освобождения от сансары и полного просветления, вам придётся отпустить мелкие удовольствия. У вас не может быть и того, и другого, так же, как ничего нельзя сшить раздвоенной иглой. Если вы поставите одну ногу на одну дорогу, а вторую – на другую, вы не сможете идти. Невозможно идти одновременно по двум разным дорогам. Если ваша цель – достичь освобождения от сансары или полного просветления, вам придётся отпустить цепляние за мелкие удовольствия. Для обретения этого великого наслаждения, непреходящего счастья полного освобождения от океана сансарического страдания и его причин, в особенности, непреходящего счастья полного просветления, вам нужно отказаться от мелких радостей этой жизни. Вам, несомненно, придётся отказаться от удобств этой жизни, и, более того, даже от всех мимолётных сансарических удовольствий. Ваш ум просто обозначил ощущение страдания как удовольствие, и это мнимое удовольствие даже нельзя существенно продлить.

Эта цитата также – наставление о том, что не следует лениться. Когда вы жаждете мелких удовольствий, вами овладевает лень. Вам нужно отпустить эти мелкие удовольствия, потому

что они заставляют вас отказаться от великого наслаждения освобождения от сансары и полного просветления.

### **Избавление от привязанности**

Мне бы хотелось немного развернуть тему, которую я затронул вчера вечером. Как я сказал вчера, восприятие человека или его тела в качестве объекта желания – творение вашего собственного ума. То же самое касается и восприятия кого-то в качестве объекта гнева. Если вы понимаете, почему объект желания – творение вашего ума, вам будет ясно, что и любой объект гнева также порождён вашим умом. Это творение вашего ума, его проекция.

То, каким вы видите человека, его тело, зависит от вашего ума. Эта видимость исходит от вашего ума; это проекция вашего ума, ваших нынешних представлений. Представления, которые у вас есть в тот момент, когда вы видите тело этого человека, создают эту видимость. Если вы мысленно обозначаете его «уродливым», он предстаёт перед вами уродливым. Если вы обозначаете его «красивым», из-за этого ярлыка перед вами предстаёт видимость красоты. Это все лишь ваше собственное воззрение, плод ваших нынешних представлений, вашего нынешнего мышления. Осознав это, вы поймёте, что в самом человеке или его теле ничего подобного нет. Привязанность возникает из-за веры в то, что есть нечто снаружи, в человеке или его теле. Такая вера и рождает привязанность.

Когда нечто кажется вам уродливым и вспыхивает гнев, или нечто кажется красивым и возникает привязанность, вам нужно подумать: «Это моё собственное воззрение, проекция моего ума. Эта видимость возникла вследствие обозначения, данного моим умом». Когда вы об этом думаете, привязанность смущается. Для привязанности не остаётся места; она улетучивается. Вы не видите никакого смысла в порождении привязанности, в том, чтобы к чему-либо привязываться.

Вчера вечером я упомянул, что существует и влияние наших представлений о человеке или его теле, которые сопряжены с отпечатками, заложенными давно. Кармический отпечаток, оставленный в потоке нашего ума в прошлом, создаёт наши

воззрения о человеке. Я привёл пример того, что, хотя многие люди видят чьё-то тело уродливым, другой человек может увидеть его прекрасным. Я также привёл пример, того, когда человек постоянно видит чьё-то тело, но не считает его красивым; затем в один прекрасный день он внезапно видит его как что-то прекрасное. В этот момент проявляется кармический отпечаток из прошлого и создаёт видимость красоты этого человека. Тогда возникает привязанность. Это подобно кадрам в фильме. Когда вы вставляете плёнку в проектор, кадры затем отражаются на кино- или телеэкране. Точно так же ваш прошлый кармический отпечаток сегодня проецирует воззрение о человеке как о прекрасном, и мы видим его прекрасным. Тогда возникает привязанность, цепляние за этот объект.

Ещё один пример того, что объект гнева, привязанности или ревности – отражение нашего собственного ума, упоминается в учениях мадхьямаки. Этот конкретный пример очень полезен для освоения многих тем, включая преданность гуру, когда ученик пытается постичь, что его гуру – будда. Он также полезен для возвращивания в себе уважения к другим. Когда я объясню этот пример, вы поймёте, как с его помощью научиться почитать других. Вся жизнь ваши воззрения формируются вашим же умом. Если ваш ум чист, ваше воззрение такое же чистое; если ваш ум нечист – и воззрение нечистое. Здесь мы снова можем использовать пример с кинопроектором: то, что отражается на киноэкране – насилие или радость, – зависит от записи на плёнке.

К примеру, возьмём сосуд с жидкостью. Когда преты, голодные духи, у которых нет заслуг видеть что-то хорошим, смотрят на этот сосуд, жидкость в нём видится им как гной и кровь. Таково их представление о жидкости, и оно исходит из их ума. У прет нет ни заслуг, ни хорошей кармы увидеть что-то лучше этого. Они не видят ни воду, как мы, люди, ни нектар, как мирские боги. Когда мы смотрим на ту же самую жидкость, мы видим воду, а когда на неё смотрят боги, они видят нектар. У прет же нет заслуг увидеть воду или нектар. Из-за недостатка заслуг и нечистого ума, глядя на эту ёмкость с жидкостью, они видят только нечистые вещества – гной и кровь. Все три вида существ видят одну и ту



же жидкость, но претам эта жидкость кажется гноем и кровью из-за недостатка заслуг и нечистого ума. Та же самая жидкость нам, людям, кажется водой. Поскольку у нас чуть больше заслуг, жидкость предстаёт перед нами как вода, а не как гной и кровь. Когда на тот же сосуд с жидкостью смотрят боги, она является им как нектар, так как у них ещё больше заслуг.

Объект всего один – сосуд с жидкостью, но разным существам он является по-разному в зависимости от чистоты их ума и количества заслуг. Теперь вы понимаете, что объект полностью зависит от качеств воспринимающего ума, от его чистоты или нечистоты.

Этот пример весьма полезен в практике преданности гуру. Существуют четыре основных довода, доказывающих, что гуру – будда, последний из которых состоит в том, что «в моих воззрениях нет ничего определённого». Вы не можете считать тот факт, что гуру кажется вам имеющим недостатки, основанием для доказательства их реального существования у гуру, потому что способ восприятия объекта полностью определяется вашим умом.

Также есть история о мяснике, который однажды посетил Джокханг, главный храм Лхасы, где хранится самая драгоценная статуя Будды Шакьямуни, сделанная во времена Будды и под его руководством. Скульптор, проявление просветлённого существа, изваял эту статую для матери Будды, которая очень по нему скучала, когда он отправился в Мир Тридцати трёх на время яр не, летнего затворничества. Статуя была сделана в соответствии с инструкциями, данными Буддой матери, чтобы она могла на неё смотреть во время его отсутствия. Будда предсказал, что некоторое количество лет эта статуя будет находиться в Индии и там принесёт благо множеству живых существ, а затем её перевезут в Монголию, где она также какое-то время послужит благу многих существ. Затем статуя попадёт в Китай и какое-то время будет нести там благо многим живым существам. После этого статую перевезут в Страну Снегов, Тибет, и там она некоторое время будет находиться ради блага многих живых существ. Наконец, её перенесут в страну нагов, которая, думаю, расположена под океаном.

Когда мясник отправился в лхасский храм, чтобы увидеть эту статую Будды, он вообще не смог увидеть никакой статуи. Он не увидел даже масляные светильники вокруг статуи. Всё было покрыто мраком. И дело было не в его зрении. Вы можете подумать, что тибетцы ни в чём ничего не смыслят, а что у того мясника, должно быть, была катаракта или другая болезнь глаз. Ничего подобного. Мясник пошёл к ламе, и тот велел ему сделать много сотен тысяч простираний, повторяя имена Тридцати пяти Будд. Даже после этого он не смог увидеть статую, но увидел светильники.

Другой человек пришёл получить учения к ламе, который давал устную передачу одного текста. Этот человек, чья неблагая карма, должно быть, была тяжела, не смог увидеть этот текст. Во время многочасовой устной передачи он видел лишь груды мяса и ламу, поедающего это мясо. Кроме этого он ничего не увидел. Когда ум омрачён тяжкой дурной кармой, вы даже не можете увидеть статуи Будды или священные писания.

Итак, одна и та же жидкость воспринимается по-разному – как чистая или нечистая – различными существами согласно уровню их сознания. Вы понимаете, что видимость гноя и крови, воды или нектара исходит от ума воспринимающего. Легко осознать, что их воззрение исходит от их ума; что это творение их ума. Все зависит от благих заслуг и чистоты ума.

То же самое происходит в нашей повседневной жизни. Абсолютно точно так же объекты наших гнева и привязанности исходят от нашего ума. Обычно мы считаем, что нечто исходит от самого объекта, что есть нечто реальное и самосущее, которое затем вызывает у нас гнев или привязанность. Эта видимость и эта вера в корне ошибочны. Я уже описал это вчера в связи с цитатой из «Четырёх сотен строф», приведённой ламой Цонкапой, и не хочу повторяться.

Этот анализ нашего восприятия ещё больше проясняет тот факт, что ничто не существует в самом объекте. Объект гнева или привязанности исходит от нашего ума; это проекция нашего ума. Именно об этом мы должны помнить, на это медитировать. Мы должны практиковать памятование об этом, когда видим, что нам грозит опасность порождения привязанности

или гнева к объектам. Нужно отдавать себе в этом отчёт, попав в ситуацию, когда это вот-вот произойдёт.

В «Восьми строфах для тренировки ума» сказано:

*Я научусь во всех делах исследовать свой ум,  
И лишь в нём омрачения рождаются,  
Опасные и для меня, и для других,  
Узрею их и устраню со всей решимостью.*

Привязанность подвергает опасности и вас, и других, вынуждая вас создавать неблагую карму, а вы затем заставляете других совершать проступки. То же самое с гневом и прочими омрачениями. Они превращают и вас, и других в злодеев. Каким образом? Порождая злодейский, омрачённый ум, вы совершаете злодеяния, которые приводят только к страданию и мешают вашему счастью и счастью других, особенно освобождению и просветлению.

Чем больше вы откладываете медитацию на потом, тем больше губите своё просветление, освобождение и всё своё счастье не только в этой жизни, но и в будущих. Вы разрушаете столько калып благих заслуг!

Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» сказано:

*Одно мгновение гнева уничтожает заслуги, созданные подношениями буддам, даянием и прочим за тысячу калып.<sup>25</sup>*

Чем больше вы затягиваете с применением медитации, тем больше губите своё собственное счастье, свои заслуги.

Вы должны немедленно приступить к следующей медитации. Подумайте: «Это моё видение. Этот объект, к которому я привязан (или на который злюсь), исходит из моего ума. Эта видимость возникла из-за обозначения, данного моим умом». Ещё важно учесть карму. Подумайте: «В самом объекте ничего нет, это просто проявление моего кармического отпечатка. Объект, к которому я привязан (или на который злюсь) – видимость,

---

<sup>25</sup> Шантидева. Бодхичарья-аватара. Гл. 6, строфа 1.

созданная моим собственным умом, поэтому к нему привязываться (или на него злиться) – это так по-детски! Это полная чепуха». Это поведение ребёнка, построившего замок из песка. Когда замок кто-то разрушает, ребёнок расстраивается и кричит: «Ты разрушил мой дом!» Так же, как этот ребёнок, который злится и рыдает, вы гневаетесь на видимость, созданную вашим умом. Данная видимость возникла из-за того, что её обозначил ваш ум. Ваш прошлый кармический отпечаток спроецировал эту видимость, а затем вы к нему привязались или на него разгневались. Ваше мышление полностью противоположно реальности. Вы думаете, что видимость исходит снаружи, от объекта, но это полная фальшь. Это галлюцинация.

Великий кагьюпинский йогин Гьялва Гоцангпа сказал:

*Ошибки других – твои собственные ошибки. Следовательно, представляй видимость ошибок как своего йидама.*

Здесь даётся совет заменить имеющееся у вас ошибочное восприятие на чистое видение, как в практике тантры. Гьялва Гоцангпа говорит, что когда мы видим ошибки других, это наши ошибки. Когда кто-то обманывает вас, лжёт, гневается на вас или оскорбляет вас, вспоминайте слова Гьялвы Гоцангпы: «Ошибки других – твои собственные ошибки».

Тела махаянских арьев – высших существ, осуществивших путь видения или путь медитации Махаяны и обладающих мудростью, напрямую постигающей пустоту, не похожи на наши тела. Поскольку они отбросили страдания рождения, старости, болезни и смерти, даже если другие попытаются им навредить, боли у них не возникает. Благодаря чистоте своего ума они, в отличие от нас, не испытывают боль; осуществив путь, они пресекли определённый уровень завес, хотя необязательно все завесы. Поскольку махаянские арьи не чувствуют боли, нет сомнений в том, что боли нет и у будд, которые полностью устранили даже тонкие неблагие отпечатки, проецирующие видимость самобытия. Даже когда миллионы мар пытались напасть на Будду Шакьямуни, все копья, что они в него бросали, превратились в цветы, и Будда никак не пострадал. Ещё до того,

как стать буддой, бодхисаттва, достигший путей видения или медитации, не испытывает боли. Это приходит с развитием ума, с очищением неблагой кармы и омрачений.

Мы страдаем от вреда и чувствуем боль потому, что не очистили свой ум. Подверженность вреду и боли полностью зависит от того, насколько очищен наш ум. Это полностью обусловлено нашим умом. Если кто-то ранит наше сердце оскорблениями или наше тело – побоями, это связано с нашим умом. Если мы очистили свой ум, если осуществили эти уровни пути, мы вообще перестаём испытывать боль. Это особенно очевидно, если мы достигли стадии завершения на пути тантры – стадий ясного света и иллюзорного тела. Как только мы достигнем этих стадий, мы перестанем испытывать боль. Даже если мы упадём или кто-то ударит нас палкой, мы почувствуем не боль, а одно блаженство. Кирти Ценшаб Ринпоче недавно объяснял это во время комментария к тантрическим уровням и путям.

Ещё одно доказательство связано с великим практиком медитации Геном Джампой Вангду. Многие из вас слышали о Гене Джампе Вангду, одном из старых медитирующих йогинов из Дхарамсалы и Далхаузи, от которого многие из первых учеников ФПМТ получили практику чудлен, или извлечения сущности, – затворничества по пилюлям. Если вы хотите жить в отдалённом, уединённом месте много лет, чтобы проводить затворничество по практике шаматха или медитировать на путь, и вам приходится ходить за пищей очень далеко, с такой практикой вы можете питаться только такими пилюлями. Ген Джампа Вангду сам довольствовался такими пилюлями и достиг духовных свершений.

Однажды мы получали учения Его Святейшества Далай-ламы, который давал их в своей резиденции, а не в главном храме. Как-то утром шёл сильный дождь, бетонные ступени перед резиденцией сильно намокли. Во время перерыва Ген Джампа Вангду поскользнулся и упал, ударившись головой о ступень. Когда учение закончилось, мы с ним отправились обратно в Тушиту и по пути немного поговорили. Он упомянул, что поскользнулся и ударился головой. Он сказал мне, что, ударившись головой о ступень, ощутил большое блаженство. У него

не было ни малейшей боли – одно блаженство. Когда он вернулся в резиденцию, на его голове было немного крови. Я не видел, как это произошло, но Его Святейшество подул на рану Гена Джампы Вангду.

Ген Джампа Вангду не стал традиционным геше: это требует больших подношений. Существуют разные уровни геше. Некоторых монахов экзаменуют, они отвечают на вопросы, а затем получают это звание. Те, кто не способен отвечать на вопросы, вместо этого читают наизусть много страниц текстов. Но хотя Ген Джампа Вангду не сдавал все эти экзамены, он был истинным геше.

Он породил бодхичитту в Джарамсале много лет тому назад. Иногда по вечерам, после учений или в другое время, он приходил ко мне и ламе Еше, и мы болтали. Ген Джампа Вангду рассказывал нам истории. Некоторые практики медитации подносили свои свершения Его Святейшеству Далай-ламе, а другие, чьим коренным гуру был Его Святейшество Триджанг Ринпоче, шли к Ринпоче и рассказывали, чего достигли. Когда Ген Джампа Вангду встречался с Его Святейшеством, Его Святейшество передавал ему новости о свершениях, достигнутых йогонами, причём некоторые из них писали Его Святейшеству из далёких мест. Ген Джампа Вангду посещал Его Святейшество без предварительной записи на приём в личном офисе. Единственный раз он обратился в офис, когда я захотел попросить Его Святейшество дать посвящение Гьялвы Гьяцо. Тогда он передал эту просьбу Его Святейшеству через тибетского секретаря. Он сказал мне, что это был единственный раз, когда ему пришлось пройти через офис.

Поскольку Ген Джампа Вангду обрёл шаматху, а также осуществил Шесть йог Наропы, у него было ясновидение. Я думаю, благодаря этому он знал, есть у Его Святейшества время для встречи с ним или нет. Будучи ясновидящим, он мог пройти прямо к Его Святейшеству в любой момент. Возможно, иной раз ему приходилось немного подождать, но он никогда не проходил через офис.

Также временами, когда он был нужен, Ген Джампа Вангду приходил и к нам. Когда возникала необходимость, он вдруг по-

являлся. Подобным образом он навещал других людей – например, когда кто-то умирал в больших муках или с трудностями. Даже находясь в своей пещере, он, думаю, мог видеть происходящее. В нужное время он просто шёл прямиком в дом умирающего.

Как бы там ни было, Ген Джампа Вангду сказал нам: «Семь лет я никогда не ходил ни к кому ради себя». Это означает не то, что он вообще не ходил ни к кому в гости, а то, что за семь лет до того он породил бодхичитту. За прошедшее с тех пор время он не только не ходил в гости ради себя, но в течение семи лет не совершил ради себя ни одного поступка.

В Дхарамсале Ген Джампа Вангду много лет жил в пещере под большим камнем, ниже дома Его Святейшества Линга Ринпоче на вершине того же холма. В той же пещере он постиг пустоту. Ранее в Далхаузи он уже обрёл шаматху. После того, как Его Святейшество послал геше Рабтена в Далхаузи вдохновлять медитирующих на практику и достижение этого свершения, Ген Джампа Вангду приступил к медитации на шаматху и её осуществил. Когда он начал практику, ему приснилось, что он едет верхом на лошади, и его лошадь падает. Он подумал, что это неблагоприятный знак, указывающий на то, что, возможно, он не обретёт шаматху; но я считаю, что сон на самом деле означал, что он сможет устранить препятствия к однонаправленному сосредоточению – возбуждённость, вызванную привязанностью, и притуплённость ума.

Ген Джампа Вангду обычно вытягивал руки, описывая блаженство, возникающее при обретении шаматхи. Он часто говорил: «Пока не обретёшь шаматху, всё то, что ты называешь медитацией – не медитация». Это всё потому, что у нас всегда есть грубая или тонкая возбуждённость ума, вызванная привязанностью, а также грубая или тонкая притуплённость. Кроме того, Ген Джампа Вангду достиг большого успеха в практике Шести йог Наропы. Именно благодаря достижению тех уровней стадии завершения, хотя Ген Джампа Вангду упал и сильно ударился головой о бетонную ступень, он, по его словам, вместо боли испытал лишь блаженство.

Скажем так: если у вас нет неблагой кармы, вы не испытываете боль.

*Ошибки других – твои собственные ошибки. Следовательно, представляй видимость ошибок как своего йидама.*

Когда кто-то вас оскорбляет, унижает, презирует, обманывает, если вы проанализируете ситуацию, то обнаружите, что это ваша собственная ошибка. Почему? Как говорит великий бодхисаттва Шантидева во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы», потому что ваша карма заставила этого человека причинить вам вред.

*В прошлом я так же вредил другим существам.  
Поэтому сейчас должен пострадать от других.*<sup>26</sup>

(Не буду упоминать другую цитату, из заключительных строф той же главы, где говорится, что нужно использовать дурное отношение со стороны других для развития сострадания).<sup>27</sup>

Шантидева здесь говорит, что люди относятся к вам плохо потому, что в прошлом точно так же к ним относились и вы. В прошлом вы так же вредили им, и теперь заслуживаете того, чтобы они вредили вам. Заслуживаете — означает, что вы принимаете ситуацию вместо того, чтобы её отвергать: «Ну и что, что я так же вредил другим... Они не посмеют причинить тот же вред мне!» Неразумно отвергать причиняемый вам вред, думая, что при этом вы вправе вредить другим.

Сказать «я должен пострадать» означает, что вы признаёте свою собственную ошибку. То, что другие вам вредят в этой жизни, – следствие вреда, который вы им причинили в про-

---

<sup>26</sup> Шантидева. «Бодхичарья-аватара». Гл. 6, строфа 42.

<sup>27</sup> *Подобно тому, как в моём доме появляется драгоценность*

*Без малейших усилий с моей стороны,*

*Я должен быть рад врагу,*

*Ибо он помогает мне в пробуждающих деяниях».*

Шантидева. «Бодхичарья-аватара». Гл. 6, строфа 107.



шлом, в прошлых жизнях или ранее в этой жизни. Теперь вы понимаете, что, когда другие в этой жизни с вами дурно обращаются, это ваша вина. Как говорит Гьялва Гоцангпа, «Ошибки других – твои собственные ошибки». Когда вы соотносите это с законом кармы, всё становится совершенно ясно.

Следовательно, «представляй видимость ошибок как своего йидама» означает, что вы представляете человека, который вам вредит, божеством. С таким приёмом медитации гнев и прочие омрачения возникать не будут.

Я решил поднять тему, о которой сказал Гьялва Гоцангпа, потому что хотя мы (и я также) обычно очень много говорим о карме, когда карма на самом деле проявляется в нашей повседневной жизни, – с нами дурно обращаются, нас оскорбляют, порицают, унижают или обманывают – мы никогда не задумываемся о законе кармы. Мы считаем, что во всём виноват другой человек, а не мы: мы же никогда не совершали никаких ошибок. Мы во всём виним других.

Этот способ медитации, или анализа, в ходе которого вы выясняете, что сами виноваты в том, что другие создают в отношении вас дурную карму, становится практикой терпения. Понимание этого приводит к практике терпения потому, что после этого для вас становится невозможно испытать гнев.

Кроме того, это вдохновляет вас на порождение сострадания. Всё происходящее – вина не другого человека, это ваша вина. Поскольку в прошлом вы так себя вели по отношению к другим, вы вынудили этого человека или этих людей создать неблагию карму, причиняя вам вред, что затем заставит их переродиться в низших мирах. Кто ввергает их в низшие миры? Вы. Именно вы заставляете их пасть из мира людей в низшие миры. Следовательно, люди, которые вас оскорбляют или причиняют вам иной вред, – только объекты сострадания. Итак, данная строфа помогает вам двумя путями: она помогает вам развить терпение и является мощным средством взращивания сострадания.

Сегодня вечером я намеревался закончить комментарий к «Драгоценной гирлянде бодхисаттвы», но застрял в самом начале. Думаю, на этом лучше остановиться. Сейчас мы проведём посвящение Гьялвы Гьяцо то ли во сне, то ли наяву...

## УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ II

В силу всех заслуг, накопленных в прошлом, настоящем и будущем мной и другими, пустыми от самобытия, пусть я, пустой от самобытия, достигну просветления Будды Сострадания, пустого от самобытия, и приведу всех живых существ, пустых от самобытия, к этому просветлению, пустому от самобытия, самолично, что так же пусто от самобытия.

Прошу вас посвятить заслуги следующим образом:

Пусть учение Будды в целом и, в частности, безупречное учение ламы Цонкапы, объединяющее сутру и тантру, осуществится в моём сердце, в сердцах членов моей семьи, всех нас, здесь присутствующих, всех учеников и благодетелей организации ФПМТ, особенно тех, кто отдаёт организации всю свою жизнь, поднося своё служение живым существам и учению Будды. Пусть эти учения распространятся повсеместно и навеки процветают в этом мире!

### 1 января

#### Самозащита

Я хочу упомянуть о нескольких положениях в связи со строфой из «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы», где лама Атиша говорит:

*С памятованием, осознанностью и осмотрительностью  
Всегда охраняй врата свои чувств.  
Трижды утром и вечером, снова и снова,  
Исследуй поток своего ума.*

Самозащита означает, что вы охраняете свой ум от создания неблагой кармы тела, речи и ума. Позволяя омрачениям возникнуть, вы подвергаете себя опасности, совершая проступки телом, речью и умом, и также подвергаете опасности других. Вы вредите другим и себе, губите собственное счастье. Вы губите не только сегодняшние сиюминутные покой и счастье, но всё счастье ваших будущих жизней, в том числе и своё собственное высшее счастье освобождения от сансары и полного просветления. Это также становится препятствием к осуществлению

1 января 2004 года

вами пути и принесения глубокого и обширного блага другим живым существам.

Другой способ самозащиты – не позволять себе стать жертвой насилия со стороны ваших омрачений, ваших собственных неведения, гнева и привязанности. Вы не позволяете вашим врагам, омрачениям, причинять вам вред или вас разрушать. Если вы потакаете своим омрачениям, если позволяете себе оставаться во власти омрачений, вы создаёте неблагую карму, то есть ввергаете себя в низшие миры.

Вы можете расстроиться, неожиданно вспомнив, что в детстве подвергались насилию со стороны отца, матери или другого человека, но в настоящее время вас двадцать четыре часа в сутки насилуют ваши себялюбие, неведение, гнев или привязанность. Вы двадцать четыре часа в сутки являетесь жертвой надругательства этих омрачений. Это происходит не только сегодня, но двадцать четыре часа в сутки с момента вашего рождения, а также в течение многих жизней с безначальных времён. Итак, что же вы собираетесь с этим делать?

Когда вы подвергали кого-то насилию в прошлом, и плод этой кармы созревает так, что теперь вас оскорбляет какой-то человек, это заставляет вас чувствовать себя хуже всех на свете. С невероятно страдальческим лицом вы говорите: «Я пропавший человек». Вы можете подумать, что вы даже хуже животного – хуже комара, мухи или муравья. Это следствие отсутствия размышлений о законе кармы и его непонимания. Это следствие отсутствия размышлений о Дхарме и её непонимания.

Нас всё время насилуют наши себялюбие, неведение, гнев, привязанность и прочие омрачения. Поток этого насилия непрерывен. Нам необходимо это осознать и расстаться с омрачениями, а не продолжать с ними дружить. Вместо того, чтобы оставаться неразлучными с нашим врагом, омрачениями, мы должны осознать, что они подвергали нас насилию не только сегодня, но с момента нашего рождения и в течение всех безначальных жизней. Если у нас возникнут те же чувства к нашим омрачениям, что к надругавшемуся над нами человеку, это нас вдохновит и придаст нам мужества не потакать омрачениям, а победить их. Вместо того, чтобы позволять нашим омраче-

ниям над нами властвовать, мы должны подчинить их себе. Мы победим наши омрачения, а не позволим им одержать над собой победу.

Нас ни на толику не огорчает наш истинный враг – омрачения. Нам не нравится, когда кто-либо нами командует, но мы вечно терпим диктатуру наших себялюбия, неведения, гнева, привязанности. Вот истинные диктаторы, вечно нас порабащующие и лишаящие нас свободы!

Это ещё один способ самозащиты. Посредством этой практики вы освобождаетесь от своего врага, омрачений. Вы даёте себе свободу; вы отдыхаете вдали от беспокойства, причиняемого омрачениями. Есть множество разнообразных способов обуздать омрачения и тем самым себя освободить. Таким образом, не создавая неблагодарную карму из-за омрачений, вы освобождаетесь от низших миров – непосредственно грозящей вам опасности. Смерть может наступить в любой момент, а за ней непосредственно следуют низшие миры. Свобода от этой опасности означает, что у вас есть возможность практиковать Дхарму и постепенно освободиться от сансары, пройдя путь до конца.

### **В явлениях нечему доверять**

Вчера я приводил пример того, как разные существа видят жидкость в сосуде, чтобы объяснить восприятие объекта, такого, как чьё-то тело, сквозь призму привязанности или гнева. Когда вы к кому-то привязываетесь или на кого-то гневаетесь, это исходит не от объекта. Ваши привязанность или гнев связаны с тем, что исходит только от вашего ума, от видимости, спроецированной вашим умом.

Вчера для разъяснения этого момента я привёл в пример то, как одна и та же жидкость в одном и том же сосуде воспринимается по-разному живыми существами в зависимости от свойств их ума. Тем, чей ум нечист, у кого нет заслуг, она кажется нечистой – гноем, кровью и прочей грязью. Существам с чистым умом она видится чистой – нектаром. Претам, у которых нет заслуг, она кажется лишь гноем и кровью. Но когда на ту же жидкость смотрит человек, он видит воду. Когда мирской бог, у которого заслуг больше, смотрит на ту же жидкость в том же

1 января 2004 года

сосуде, она воспринимается им как нектар. И, разумеется, йогини и другие существа с чистым видением, особенно будды, полностью очистившие свой святой ум, видят в ней исполненный блаженства незагрязнённый нектар.

Следовательно, ваше видение – это творение вашего собственного ума, так же, как различные существа видят жидкость по-разному в зависимости от качеств их ума. В самом объекте, независимо от свойств вашего ума, ничего подобного нет. В двух словах: самобытия – нет. Всё – лишь видимость. Все объекты, которые вы видите, исходят от вашего ума; они отражают уровень вашего сознания.

Этот пример также весьма хорош для воспитания в себе преданности гуру и уважения к живым существам. Например, когда вы видите даже собаку, возникает вопрос: «Это реальная собака или нет?» То, что вы видите собаку, не всегда означает, что это собака. Возьмём, к примеру, Асангу. Пока Асанга не очистил свой ум, он видел Майтрею в облике собаки. Но после того, как он очистил свою неблагую карму, породив невообразимое сострадание и пожертвовав собой ради этого одного живого существа, обычное, нечистое восприятие Будды Майтреи в облике собаки исчезло. То же самое существо, что ранее явилось ему как собака, превратилось в будду.

На самом деле вы не можете сказать, кто будда, а кто – нет. При виде нищего или животного вы не можете судить, кто они, на основании того, что вам является. Сказать «я вижу собаку» или «я вижу обычное существо» не означает логически доказать, что это и впрямь собака или обычное существо.

Также полезно помнить о том, что сказано в «Сущности нектара»:

*Пока я не свободен от дурных кармических завес, даже если все будды снизойдут ко мне, у меня нет удачи увидеть святое тело, украшенное благими знаками и отличиями – только этот нынешний облик.<sup>28</sup>*

---

<sup>28</sup> См. Essential Nectar, стр. 193, строфа 121,

У нас нет удачи увидеть будд в облике будды. Мы видим только обычных существ. Слово «обычный» означает «имеющий недостатки и омрачения, страдающий и совершающий ошибки». Таково определение слова «обычный», как объяснил Его Святейшество Далай-лама во время комментария на «Гуру-пуджу»<sup>29</sup>, который был дарован по просьбе ФПМТ в рамках Второго праздника просветлённого опыта в Дхарамсале. Позже, когда я был на аудиенции, я сказал Его Святейшеству, что это объяснение мне очень помогло.

Пока наш ум не освободится от кармических завес, даже если все будды явятся перед нами, это не означает, что мы сможем увидеть их как будд. Мы увидим лишь обычных существ с недостатками, или даже животных.

Если вы не знаете, является ли человек или животное на самом деле буддой или бодхисаттвой, то, что вы видите их как обычных существ, не доказывает их обыденность. Мы, несомненно, в своей жизни видим множество будд, бодхисаттв и дакинь в различных местах, особенно в святых. Когда мы посещаем святые места, такие, как двадцать четыре святыни, там пребывают бесчисленные даки и дакини, но это не значит, что мы их узнаём. Когда мы находимся в горах или в паломничестве, мы встречаем святых существ, но это не значит, что мы их узнаём. Мы сильно цепляемся за наши обыденные взгляды, полностью в них верим. Поскольку мы привычны к нашим обыденным взглядам, они мешают нам видеть святых существ. Даже если мы видим какие-то особые знаки, нам по-прежнему трудно поверить, что это будда, искренне почитать его и вести себя по отношению к нему так, как это объясняется в учениях. Мы не следуем за ним, не обращаемся к нему.

Конечно, мы встречаем будд, бодхисаттв, даков и дакинь. Дело в том, что тяжесть нашего обыденного восприятия и сильная в него вера мешает нам увидеть, что это – будды, бодхисаттвы, даки и дакини. Поскольку наш ум нечист, наше представление о ком-то как об обычном существе не доказывает, что это на самом деле так.

---

<sup>29</sup> Опубликовано в The Union of Bliss and Emptiness.

1 января 2004 года

Следовательно, поскольку любой человек, которого мы встречаем, может оказаться буддой, бодхисаттвой, даком или дакиней, мы должны почитать всех, кого видим. Мы должны быть осторожны, чтобы не разгневаться на них или не проявить к ним неуважение, что создаст тяжкую неблагую карму. Думая, что они могут оказаться святыми существами, мы должны их почитать и им служить, и это создаст массу заслуг. Подобное мышление даёт нам множество преимуществ, много пользы, много заслуг. Главное – не создавать неблагую карму, которая препятствует свершениям и является причиной сансары, особенно – низших миров.

Когда ум не очищен, он видит вещи обыденными. Истории Асанги и монаха-послушника Кусали<sup>30</sup> вдохновляют, указывая на преимущества порождения великого сострадания и принесения себя в жертву даже одному живому существу. Это приводит к самому быстрому и мощному очищению и накоплению заслуг и позволяет быстро достичь просветления, хотя эти истории также иллюстрируют преимущества порождения великого сострадания даже ради одного живого существа. Я привожу их здесь, чтобы показать, что наше представление о ком-то как о чистом или нечистом полностью зависит от нашего ума. Это творение нашего собственного ума, зависящее от того, чист ум или нечист.

Следующая история об Асанге также способствует воспитанию в себе почтения к живым существам. Асанга двенадцать лет медитировал на Будду Майтрею в затворничестве, но ничего не произошло. Только после того, как он породил нестерпимое сострадание и пожертвовал собой, чтобы позаботиться о больной собаке, он смог увидеть Майтрею. Нижняя часть тела собаки была одной сплошной открытой раной, кишашей червями, и тогда Асанга срезал кусок плоти со своего бедра и растелил его на земле, чтобы червям было где жить. Поскольку, трогая червей пальцами, Асанга мог бы их раздавить, он закрыл глаза и вытянул язык, чтобы собрать их кончиком языка. Но он так и не смог до них дотянуться. Открыв глаза, он увидел перед собой Будду Майтрею.

---

<sup>30</sup> Гецул Цембулва (тиб.)

Асанга увидел Будду Майтрею не просто как собаку, но как больную собаку, кишасшую червями. Перед ним предстало ужасное зрелище. Это подобно тому, что с нами происходит в повседневной жизни. Нам неизвестно, является ли на самом деле живое существо таковым только потому, что мы его так видим; оно ведь может оказаться и буддой. Даже кто-то очень уродливый, ужасный или страшный может оказаться буддой. Асанга даже не увидел обычный человеческий облик, он увидел собаку, и, более того, очень больную собаку.

Другая история – про Кусали, практика Ваджрайогини, который попал в чистую землю Ваджрайогини. Гуру Кусали, Кришначарья<sup>31</sup>, собирался в святое место под названием Уддияна, чтобы совершать там тантрические деяния – заключительную часть практики тантры. Похоже, есть разные виды тантрических деяний, которые подходят конкретным практикующим; нет каких-то определённых норм поведения.

Чоден Ринпоче рассказал, что один монах в монастыре Ганден, который был на грани достижения просветления и вершил тантрические деяния, построил огромный дом. У этого дома не было особого предназначения; он просто его построил.

По пути в Уддияну Кришначарья встретил пугающе безобразную прокажённую, из кожи которой сочилась гной и кровь. Никто не решался к ней прикоснуться. Она попросила Кришначарью взвалить её на спину и перенести на другой берег реки, но он не обратил на неё никакого внимания и сразу стал переходить реку вброд.

Через какое-то время его ученик Кусали, монах, соблюдавший тридцать шесть обетов, подошёл к реке и увидел прокажённую. Женщина попросила его: «Пожалуйста, перенеси меня на другой берег реки. Прошу, отнеси меня туда». Когда Кусали увидел эту женщину, у него возникло к ней нестерпимое сострадание. Хотя он был монахом, а она – прокажённой, из тела которой сочилась гной и кровь, он без малейших колебаний и с невероятным состраданием поднял женщину себе на спину. Когда он дошёл до середины реки, она явилась ему как Ваджраварахи. Затем она забрала Кусали в том же его теле

---

<sup>31</sup> Нагпо Чопа (тиб.).



1 января 2004 года

в Дакпа Качо, чистую землю Ваджрайогини, где он достиг просветления.

В силу нестерпимого сострадания к одному-единственному живому существу Кусали полностью пожертвовал собой, позаботился об этом существе. Это было настолько мощным очищением его нечистой кармы и омрачений, что, даже не успев пересечь всю реку и находясь на середине реки, он вдруг увидел ту женщину в облике божества Ваджраварахи. Затем она перенесла его прямо в чистую землю; ему не пришлось умирать или переходить в промежуточное состояние или следующую жизнь. В той самой жизни, в том же самом теле он смог попасть в чистую землю Ваджрайогини.

Когда Кусали увидел обычную прокажённую, это было воззрением его нечистого ума. Очистив свой ум от скверн, он увидел её как божество.

Ещё один аспект этой истории – это важность порождения как можно более сильного сострадания. Чем сильнее у вас сострадание, пусть даже к одному живому существу, тем быстрее вы сможете достичь просветления.

Я рассказываю эти истории, чтобы помочь вам понять, что все объекты, которые в повседневной жизни вызывают у вас привязанность или гнев, – это ваше кармическое видение; ваше видение исходит от вашей кармы. Восприятие вещей как безобразных или отвратительных проявляется из ваших собственных кармических отпечатков, как и восприятие любого объекта привязанности. Видение чего-то желанного – также творение вашего собственного кармического отпечатка. Это означает, что в самом объекте, снаружи, ничего нет. То, во что мы обычно верим, ошибочно. Когда возникает привязанность, гнев или любое другое омрачение, мы, как правило, верим, что это исходит не от нашего ума, а извне. Мы думаем, что видимость объекта привязанности или гнева существует объективно или исходит извне, вместо того, чтобы понять, что она исходит от нашего ума, что это проекция нашего кармического отпечатка.

В заключение нужно рассмотреть три положения. Первое – то, что в эту самую минуту видимость друга, врага или объекта привязанности рождена сиюминутными представлениями.

Ваш ум просто обозначает, придумывает ярлык и в него верит; это вам и является. После того, как вы обозначили объект таким образом, он предстаёт перед вами в таком виде; вы его так воспринимаете. Итак, сиюминутная видимость вещей имеет отношение к сиюминутным представлениям; это творение сиюминутного мышления.

Второе положение состоит в том, что видимость друга, врага или объекта привязанности создана кармой. Она исходит от кармического отпечатка, то есть от вашего собственного ума. Опять же, в самом объекте ничего нет.

А теперь расскажу о третьем положении. Самосуший друг, самосуший враг, самосуший объект желания, самосуший вред, самосушая помощь и прочее не рождены сами собой. Это проекции неблагих отпечатков, оставленных в потоке ума прошлым неведением. Таково третье положение. Ничто не исходит от объекта, как мы обычно считаем. Всё происходит ровно наоборот.

Эти три положения дают вам представление о том, как ваше восприятие объекта сотворено вашим же умом. Очень важно проводить эту медитацию, этот анализ, и применять его в повседневной жизни, когда вам грозит опасность возникновения омрачений. Это доказывает, что омрачения – заблуждения, ведь объекта, который они воспринимают, просто нет, не существует. Феномен, имеющий самобытие, создан неведением. Каждый феномен существует в силу простого мысленного обозначения, связанного с достоверной основой. Поскольку достоверная основа существует, этот феномен просто обозначен умом. Следовательно, ничего самосущего нет. Все явления совершенно пусты. Такова реальность. Все вещи, являющиеся нам одна за другой не как простое мысленное обозначение, как нечто самосущее, — полная галлюцинация. Они совершенно ложны, ни атома этих вещей не существует.

Этот анализ доказывает, что неведение, воспринимающее самобытие вещей, полностью ошибочно. Он доказывает, что неведение – ложный вид ума. И то же самое касается гнева, привязанности и любого другого омрачения: всё это – заблуждения. Суеверие – это когда вы верите в то, чего в реальности не существует. Итак, все омрачения – суеверия.

1 января 2004 года

## Обуздание омрачений

### ♦ *Памятование о божестве*

Вчера я привёл цитату из наставлений великого кагьюпинского йогина Гьялвы Гоцангпы:

*Ошибки других – твои собственные ошибки. Следовательно, представляй видимость ошибок как своего йидама.*

Я хочу разъяснить вторую часть, где он говорит, что нужно представлять видимость ошибок как своего йидама, своё божество.

Когда кто-то вам вредит, обманывает, оскорбляет или провоцирует вас, существует множество методов тренировки ума, которые вы можете применить, но Гьялва Гоцангпа советует представлять этого человека как вашего йидама, как божество «печати ума». Когда вы представляете его как йидама, внезапно вы понимаете, что никоим образом не можете на него разгневаться. Ваш гнев мгновенно пропадает. Тем самым вы также пресекаете создание неблагой кармы из-за причинения ему ответного вреда. Вы пресекаете оскорбления в его адрес, его избиение или совершение в гневе других проступков. Поскольку в этом случае вы никоим образом не можете разгневаться, не будет и проступков, обычно следующих за гневом. Когда вы представляете этого человека божеством, у вас возникает к нему почтение. Существует много преимуществ в визуализации человека в качестве своего личного божества.

Подобным образом вы можете воспринимать этого человека как своего гуру и думать, что получаете благословение гуру или божества. Есть практика тренировки ума, когда вы смотрите на живых существ как на своего собственного гуру. Тогда гнев и прочие неблагоприятные мысли не возникают, а вместо этого рождается уважение. Возможно, по этой причине в практике тренировки ума мы учимся воспринимать живых существ как своего гуру.

Когда кто-то одержим духами, и также есть риск, что этот человек причинит вред другим, если вы будете представлять его как божество, он успокоится или больше не сможет никому навредить.

♦ **Памятование о том, что будды всегда за нами наблюдают**

Есть и другие методы обуздания ума, когда вам грозит опасность порождения омрачений и создания неблагой кармы.

Кадампинский геше Кхарак Гомчунг дал следующий совет:

*Какие бы мысли ни возникали в твоём уме, святой ум будды всегда их видит. Поскольку ум будды ясен и беспрепятственен, он видит всё, о чём вы думаете. Будд бесчисленное множество, и они постоянно ясно видят все ваши мысли. Когда у вас возникают привязанность, гнев или другие неблагие мысли, будды видят, что творится в вашем уме.*

Поскольку бесчисленные будды видят, о чём вы думаете, когда возникают привязанность и другие неблагие мысли, вы должны помнить: «За мной наблюдают все будды. Они читают мои мысли; они знают, что у меня порождаются дурные мысли». Тогда вас внезапно охватит смущение, вам захочется перестать думать об объекте омрачения и потакать этому омрачению. Это происходит, когда вы вспоминаете, что святой ум всех будд ясен и беспрепятственен, поэтому они видят всё, что происходит, в том числе и возникающие у вас омрачения. Тогда вы смутитесь, думая, что поступаете плохо, и это вам поможет обуздать омрачение или по крайней мере сдержаться.

Далее Кхарак Гомчунг говорит:

*Не позволяй дурным мыслям властвовать над своим умом, потому что это возмущает твоего йидама.*

Например, если вы будете плохо себя вести в обществе уважаемых людей, они подумают, что вы дерзки или глупы. Либо если человек, который с вами подружился, выяснит, что вы эгоистичны или у вас есть другие недостатки, он начнёт думать о вас плохо. Вначале люди вас уважают и любят, но затем, когда они узнают обо всех ваших недостатках и проступках, они возмущаются и начинают считать вас плохими.

Кхарак Гомчунг затем объясняет, что, подобно зрячему человеку, наблюдающему за слепцом, будды всегда смотрят на то,

1 января 2004 года

о чём вы думаете и что делаете. Слепой не осознаёт, что зрячие люди могут увидеть все совершаемые им ошибки, например, когда он идёт по бездорожью или туда, где ему грозит опасность. Подобным образом без всяких помех будды и бодхисаттвы всегда за вами наблюдают и видят ваши ошибки.

Кхарак Гомчунг продолжает:

*Следовательно, не увлекайся дурным поведением.*

Кхарак Гомчунг даёт нам метод обуздания нашего ума. Когда мы внезапно вспоминаем, что за нами наблюдают все будды, что они знают всё о нашем уме и дурном поведении, мы не осмеливаемся продолжать в том же духе. Мы вынуждены остановиться. Осознание того, что за нами наблюдают будды, – один из способов обуздания ума.

♦ **Памятование о неблагих отпечатках**

Ещё один способ – думать о неблагих отпечатках. Когда возникает привязанность, гнев, неверие или любое другое омрачение, оно не просто возникает, но оставляет неблагой отпечаток в потоке вашего сознания, словно семя, засеянное в поле. По мере того, как у вас становится всё больше неблагих мыслей и вы совершаете всё больше проступков, всё больше дурных отпечатков остаётся в потоке вашего ума, что всё больше осложняет ваши будущие жизни. В будущих рождениях из-за того, что эти неблагие мысли и поступки оставили неблагие отпечатки в потоке вашего ума, из-за прошлых привычек, вам будет очень трудно воздержаться от дурного поведения. Если, например, вы привыкли воровать, чем больше неблагих отпечатков остаётся из-за мыслей и действий, связанных с воровством, тем труднее вам будет отказаться от воровства в будущих жизнях. Вы будете воровать произвольно. То же самое касается половой распущенности и всех остальных неблагих действий. Из-за неблагих отпечатков, оставшихся в этой жизни, вам становится трудно прекратить совершать проступки, что сильно осложнит ваши будущие жизни. Также, поскольку вы уже создали массу дурных отпечатков в своих прошлых рождениях, возникают омрачения и заставляют вас совершать неблагие

действия, которые, в свою очередь, оставляют всё больше негативных отпечатков, а те в будущих жизнях сильно помешают вам обуздать свой ум и положить конец дурному поведению. Вы вновь будете оставлять в своём сознании неблагие отпечатки. Это происходит постоянно, создаёт препятствия и омрачает ваш ум, сильно осложняя вашу жизнь. Неблагие отпечатки, оставленные в вашем уме привязанностью и другими негативными мыслями и поступками, будут причинять вам вред во многих, многих последующих жизнях. Так это всё и продолжается. Некоторое время вы будете в аду, а затем ваша карма пребывания в аду истощится; но с неблагим отпечатком, оставленным в уме, вы будете испытывать одно и то же снова и снова, пока отпечаток не будет очищен. «Испытывать одно и то же снова и снова» означает, что ваша жизнь будет скверной и вы вновь будете совершать те же самые проступки.

Гунтанг Ринпоче, великий амдосский лама, сказал:

*Дурной друг, друг неблагой кармы – не тот, у кого на голове рога, и не тот, кто говорит: «Я друг неблагой кармы». Он тебе улыбается дружелюбно и нежно.*

Друг неблагой кармы – человек, который помогает вам быть беспечным, играть, смеяться, отвлекаться.

*Отбрось друга неблагой кармы, как заразную болезнь. Отбрось неблагого друга, похожего на улыбающегося людоеда или растение хала.*

Вначале, когда вы только знакомитесь с людоедом, он улыбаясь говорит: «Я тебя люблю», «Я о тебе забочусь», массу других приятных вещей, проявляя к вам много внимания, но позже, когда вы ему поверите, он вас сожрёт. Поверив людоеду, вы обманываетесь; в итоге вас съедают.

Подобным образом, у растения хала цветут прекрасные цветы, но оно ядовито, когда вы его нюхаете или едите, вы отравляетесь. Оно вас обманывает, вам вредит.

Вот ещё один совет Кхарака Гомчунга, который связан со строфой из учения Атиши:

1 января 2004 года

*Если возникает желание совершить неблагой поступок, воздержись телом и речью от этого порыва. Благо от этого в том, что ты избавишь от препятствий себя и других.*

Когда вы перестаёте создавать неблаговую карму, тем самым вы устраняете препятствия — и свои, и других существ. Если вы не прекращаете создание неблагой кармы, это само по себе становится препятствием в вашей жизни. Это создаёт препятствия в вашей практике Дхармы, а также вредит здоровью, поэтому у вас возникают болезни. Это мешает очень многому, мешает и вам, и другим людям; приводит к проблемам в вашей жизни и в жизни других. Однако отказ от совершения недобродетелей телом и речью устраняет и ваши препятствия, и препятствия в жизни других людей. Это само по себе – пуджа, лучшая пуджа. В нашей повседневной жизни, когда нам грозит опасность совершить проступки, например, при возникновении желания, мы должны удержаться от них телом и речью. Когда мы это пресекаем, пуджа проведена. Нам не нужно просить других людей провести ради нас пуджу, мы уже сами её провели, потому что перестали создавать неблаговую карму.

Затем Кхарак Гомчунг заключает:

*Тогда обретёшь обычные сиддхи и высшее свершение.*

Это, в частности, – памятование о порождении страха перед неблагими отпечатками. Если вы допускаете возникновение омрачений и совершение проступков, они оставляют после себя не благие отпечатки. Помните, что эти отпечатки будут также непрерывно вредить вам в ваших грядущих жизнях. Очень важно этого остерегаться. В этих советах Кхарака Гомчунга заключена большая сила.

Существуют два способа обуздания ума. Один, для нас, начинающих, – это отделение от объекта желания. Поскольку у нас нет духовных свершений или устойчивости ума, нам очень опасно находиться рядом с объектом привязанности. Но даже когда мы физически далеко от объекта, если мы не медитируем, нам становится очень трудно, потому что объект всё равно есть, и мы за него цепляемся. Хотя физически мы далеко от объ-

екта, наш ум его не отпускает, и страдание становится нестерпимым. Следовательно, нам нужно не только пребывать вдали от объекта, но и одновременно практиковать медитацию. Если у нас проблема с гневом, нам следует медитировать на пороки гнева. Мы должны вновь и вновь вспоминать обо всех страданиях, следующих за гневом. Нам нужно медитировать на эти пороки как можно тщательнее: гнев приводит к страданиям в низших мирах; и даже если мы затем родимся людьми, у нас будут уродливые тела и много других несчастий. Если проблема в желании, медитируйте на пороки желания. Недостаточно быть физически далеко от объекта желания. Нам необходимо лекарство для нашего ума. Желание – болезнь ума, и нам нужно принимать от этого недуга лекарство медитации.

Вчера и позавчера я упоминал о других различных способах обуздания ума. Один из них – помнить, что смерть может прийти в любой момент, и увязывать это с неблагодатной кармой и страданиями в низших мирах. В частности, думайте о пороках желания и неблагих поступках, совершаемых из-за желания. Это мощное, самое действенное средство. Вам нужно размышлять об этих темах, как и о том, что сансара по своей природе – страдание.

Существует история о человеке, который рождался без правой руки в течение пятисот жизней. Через пятьсот жизней он, наконец, родился с правой рукой. Дело в том, что в одном из предыдущих рождений он был монахом, который дотронулся до тела женщины с привязанностью, а затем нарушил свои обеты. Из-за этого он пятьсот раз рождался без правой руки. Через пятьсот жизней карма истощилась, и он родился с правой рукой. Когда у него появилась правая рука, думаю, для него это стало драгоценнейшим даром.

Также в разных уголках мира рождается много сиамских близнецов, и у них часто соединены головы, животы или спины. Думаю, многие из таких рождений являются следствием сильного желания. Возможно, эти люди в прошлом принимали монашество и нарушали свои обеты из-за желания. Эти люди могли родиться такими из-за сильнейшего влечения, неспособности расстаться с объектом желания. После той жизни они



1 января 2004 года

рождаются со сросшимися животами, спинами, нижними частями тела или головами. Недавно в новостях рассказывали про успешную хирургическую операцию по отделению двух близнецов, проведённую в Америке. А в Сингапуре не так давно врачи провели операцию по отделению близнецов со сросшимися головами, но оба умерли. Они были не маленькими детьми, а уже взрослыми. Я не понимаю, как им удалось так прожить столько лет. Они решились на операцию, но никто из них не выжил.

В этом тексте есть цитаты из сутры и многие другие истории, связанные с кармой. Святой наставник Качен Еше Гьялцен также рассказывает много «кармических» историй в своём сочинении «Великое преобразование ума».

Обычному человеку, у которого нет свершений или устойчивого ума, нужно усердно медитировать, потому что его ум слишком слаб. Ему следует быть как можно дальше от объекта желания, объекта омрачений, и в то же время заниматься мощной медитацией. Тогда он не будет слишком страдать и сможет продолжать практику; он также сможет сохранять свои обеты.



*Лама Сопы Ринпоче в «Коренном институте».  
Фото Тодда Мура*

**УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ III**

---

*Бодхгая, декабрь 2006 года*



*Геше Лангри Тхангпа (1054-1123).  
Изображение предоставлено Джерри Пауэрсом*

## УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ III.

30 декабря

Я прочту текст учения ламы Атиши «Драгоценная гирлянда бодхисаттвы». Ниже названия, «Драгоценная гирлянда бодхисаттвы», упоминается о том, что лама Атиша был родом из Индии. Затем говорится:

*Поклоняюсь великому состраданию!*

*Поклоняюсь гуру!*

По-тибетски «поклоняюсь гуру» – это «лама нам ла чхаг цхел ло». Слово «лама» используется здесь не так, как в Индии, где всех тибетских мужчин называют ламами, даже тибетских полицейских. Я никогда не слышал, чтобы индийцы называли тибетскую женщину ламой, но любого тибетца они называют ламой. Наверное, то же самое происходит и в Непале.

Здесь «лама» означает «гуру» – человека, у которого очень весомые достоинства. В высшем смысле «очень весомые достоинства» – это Дхармакая, как я упомянул вчера, объясняя, кто такой гуру и о чём вы должны думать, когда видите гуру, вспоминаете о нём или произносите слово «гуру» (см. Приложение 3). Дхармакая, мудрость полностью просветлённого ума, свободна от всех завес омрачений и от тонких завес к всеведению; в уме не остаётся ни малейшего следа скверн. Дхармакая проявляется повсеместно; это источник всех будд, всей Дхармы и Сангхи. Дхармакая ведёт вас по пути через условного гуру, образом проявляясь. Теперь вы понимаете, что здесь слова «очень весомые достоинства» означает Дхармакаю, высшее совершенство мудрости. Именно она и проявляется, чтобы направлять вас на пути. Поэтому вы и поклоняетесь ламам, или гуру.

*Поклоняюсь йидаму!*

Я не совсем уверен, но это может означать ваше личное божество, единение с которым вы ежедневно практикуете.

### **Избавление от сомнений**

*Отбрось все сомнения;  
Определённо дорожи практикой.*

С одной стороны, сомневаться хорошо, особенно в начале, потому что сомнения помогают вам прояснить и открыть для себя истину. Однако, когда вы находитесь в пути, если у вас есть сомнения о том, что дорога приведёт вас к пункту назначения, вам не захочется по ней идти. Ваши сомнения уведут вас в сторону от этой дороги. Если дорога изначально неверна, то всё в порядке; но если она верна и ведёт вас в нужное место, сомнения помешают вам продолжать путь.

В данном случае сомнения в Будде, Дхарме и Сангхе или в пути мешают вам вступить на путь к освобождению и просветлению. Следовательно, чтобы на него вступить, вы должны отбросить сомнения, так как это препятствие. Итак, вы отбрасываете все сомнения и определённо дорожите практикой.

### **Отказ от сна, вялости и лени**

*Полностью откажись от сна, вялости и лени.*

Вялость означает, что ваш ум мрачнеет, как погружённый в темноту дом, когда вы медитируете. Ваш ум не ясен – он тёмный. Тибетское выражение «раб панг» означает «полностью отбросить». Зачем вам полностью отбрасывать сон, вялость и лень? Затем, что они заставляют вас впустую тратить свою жизнь. Из-за них вы прожигаете эту драгоценнейшую человеческую жизнь, с помощью которой можете осуществить три великих смысла. Если вы обрели драгоценную человеческую жизнь с её восемнадцатью характеристиками, вы можете осуществить три её великих смысла. Вы сможете обрести любое желанное для вас временное счастье, и в момент смерти попасть в чистую землю будды, и вам не придётся вновь переродиться в низших мирах, вы сможете достичь просветления. Это означает, что в будущей жизни вы сможете обрести драгоценное человеческое рождение.

ние, у которого есть восемь приводящих к созреванию свойств, а их высоко ценил лама Цонкапа<sup>32</sup>.

Вам нужно обрести человеческое тело с восемью свойствами, приводящими к созреванию, чтобы быстро обрести свершения на пути к просветлению. Также есть человеческое рождение с семью качествами: с высокой кастой, с красивым телом, с долгой жизнью, с крепким здоровьем, с богатством, с властью и с мудростью. В тех странах, где сохранилась кастовая система, если вы родились в высокой касте, вас все уважают, и поэтому вы можете приносить благо другим. Кроме того, различают человеческое рождение в рамках четырёх колёс Махаяны: вы рождаетесь в нужной семье или в нужном окружении, то есть у вас нет препятствий для принятия Дхармы; место, где вы практикуете, является чистым и безопасным; вы осуществляете молитвы, вознесённые в прошлом; и способны к накоплению заслуг.

Два других великих смысла – это высшее счастье освобождения и просветления.

Практикуя Дхарму, каждое мгновение вы можете осуществлять эти три желанных для вас великих смысла, но у вас ничего не выйдет, если вы не откажетесь от сна, вялости и лени.

Здесь рекомендуется отказаться от сна, и некоторые практики медитации вообще не спят. Однако в учениях ламрим обычно говорится, что первая часть ночи – время не для сна, а для практики. Последняя часть ночи – время вставать, чтобы заняться практикой. Средняя часть ночи – единственное время для сна. Но вы должны сами выяснить, что такое средняя часть ночи, поскольку я это не практикую. Я сплю в совершенно неподходящее время.

Отказ от сна, вялости и лени очень важен. У вас есть невероятная возможность обрести невообразимое благо и подарить его другим. Вы можете приносить счастье посредством вашей практики Дхармы – счастье во всех будущих жизнях, освобождение от сансары и просветление – множеству живых существ,

---

<sup>32</sup> Восемь свойств, приводящих к созреванию, это: 1) долголетие; 2) привлекательное тело; 3) высокая каста; 4) богатство; 5) вызывающая доверие речь; 6) власть и слава; 7) мужское тело и 8) сильные тело и ум.

бесчисленным живым существам. Если сон, вялость и лень становятся препятствиями, вы теряете всё, включая драгоценное человеческое рождение, с помощью которого вы можете так многого достичь.

У нас есть драгоценное человеческое рождение только на сей раз; оно продлится недолго и может закончиться в любой момент. Следовательно, если мы проводим те крохи времени, что нам отведены, во сне, вялости и лени, в привязанности к удовольствиям этой жизни, мы не обретём свершений. Мы не достигнем ни просветления, ни освобождения от сансары, ни даже счастья в будущих жизнях.

### Усердие

Далее лама Атиша говорит:

*Всегда пытайся сохранять усердие.*

До этого говорилось, что нужно полностью отказаться от сна, вялости и лени. Кроме того, мы должны всегда сохранять усердие. Природа ментального фактора усердия в том, что это ум, с радостью творящий добродетель. Усердие в причинении вреда врагу, усердие в гневе, привязанности или неведении, усердие в бессмысленных делах или в недобродетелях – не настоящее усердие; это ошибочное усердие. Ум, с радостью создающий неблагуую карму, – ложное усердие.

Здесь «всегда пытайся сохранять усердие» означает усердие в добродетели, в Дхарме, в достижении пути. Вашему усердию может способствовать понимание природы будды. Также усердствовать в практике помогает вам знание о том, как драгоценно это совершенное человеческое тело, и с ним вы сможете извлечь из своей жизни весь этот великий смысл, обрести Дхарму, осуществить три великих смысла.

Также вы каждый день должны помнить о том, что такая неблагая карма, как десять недобродетелей, приводит к страданию в адах, мирах голодных духов и животных. Как советует Нагарджуна, чтобы всегда сохранять в уме добродетель, мы должны ежедневно помнить о страданиях от жара и холода в адах. Чтобы



лошадь не сходила с верной дороги, вы бьёте её хлыстом. Если лошадь свернёт направо или налево, вы стегаете её хлыстом, чтобы удержать на верном пути. Чтобы постоянно сохранять в уме добродетель, помните о невыносимых страданиях в низших мирах. Это придаст вам мужества и усердия, чтобы вы выносили все трудности в практике Дхармы на пути к освобождению и просветлению. Памятование об этих страданиях убеждает вас принять обеты мирянина – пять обетов мирянина или восемь обетов Махаяны, – и выносить трудности, очищая неблагодарную карму и накапливая заслуги, что необходимо для достижения освобождения и просветления. Это памятование убеждает вас делать различные очистительные практики для устранения вашей неблагодарной кармы, которая иначе приведёт к вашему перерождению в низших мирах. А также вступить на путь, заняться практикой Дхармы для обретения хорошего перерождения в будущих жизнях, чтобы вновь встретить Дхарму и её практиковать, а в итоге завершить путь к освобождению и просветлению. Тогда у вас возникнут вдохновение, мужество и усердие. Вы также должны помнить о том, что сансара и сансарические удовольствия по природе – страдание.

Другой фактор – это сострадание. Для вас станут нестерпимы чудовищные страдания живых существ, только когда у вас возникнет к ним сострадание. Если у вас есть это чувство, вы хотите помочь другим, освободить их от страдания и его причин и привести к просветлению. Ощущение, что страдания других невыносимы, также придаёт вам мужества и усердия в практике Дхармы.

### **Памятование, осознанность и осмотрительность**

Далее лама Атиша говорит:

*С памятованием, осознанностью и осмотрительностью  
Всегда охраняй врата своих чувств.  
Трижды утром и вечером, снова и снова,  
Исследуй поток своего ума.*

Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» Шантидева приводит следующий пример. Вам нужно идти, неся сосуд,

наполненный драгоценным напитком. Рядом с вами – человек с мечом в руке, и если вы прольёте напиток, он поразит вас мечом. Когда вы идёте, вы не только смотрите на дорогу, но и следите за сосудом, стараясь не пролить напиток. Иначе вам грозит опасность<sup>33</sup>.

Это говорит о том, как важно в повседневной жизни следовать ламриму, добродетели. Если вы не следуете добродетели с памятованием, осознанностью и осмотрительностью, вам грозит опасность создания неблагой кармы. У вас возникнут дурные мысли, и вы создадите неблаговую карму. Тогда вы падёте в низшие миры и будете страдать там много калп. Даже позже, когда вы вновь родитесь человеком благодаря другой благой карме, вы также испытаете массу страданий в мире людей. Вы будете вновь и вновь воплощаться в сансаре, испытывать все страдания сансары. Осмотрительность заставляет вас быть внимательными, как человека, которому угрожают мечом.

При наличии памятования и осознанности у вас может возникнуть и осмотрительность. Памятование означает поддержание в уме добродетелей – преданности гуру, отречения, бодхичитты и правильного воззрения. И, если вы практикуете тантру, это означает следование тантрическому пути. Осознанность – это способность узнавать, когда ваш ум отвлекается, когда в нём нет Дхармы. Например, когда вы медитируете, памятование – это удержание объекта медитации, а осознанность – узнавание отвлечения ума на другой объект. Совершенство медитации достигается этими двумя качествами – памятованием и осознанностью. Если вы не понимаете, что ваш ум отвлёкся от объекта медитации, вы потратите впустую много, много часов, затем много дней и в итоге – всю жизнь. Вы будете пытаться медитировать, но большую часть времени ваш ум будет слишком отвлечён на другие объекты. Если вы попытаетесь обрести шаматху, или безмятежность ума, вам этого не достичь. Даже если вы просто попытаетесь жить добродетельно, у вас ничего не выйдет.

---

<sup>33</sup> Шантидева. «Бодхичарья-аватара». Гл. 7, строфа 71.

31 декабря 2006 года

### **Защита ума**

«Всегда охраняй врата своих чувств» означает, что вы закрываете врата ваших чувств перед любым объектом, вызывающим привязанность или любую другую неблагоприятную мысль. Вы защищаете себя от видения, слышания, обоняния, вкушения или осознания объектов, вызывающих привязанность, гнев или любые другие негативные эмоции.

В следующей части строфы объясняется, как этого добиться. Вы сможете защитить себя, только если будете трижды утром и вечером, снова и снова, исследовать поток своего ума. Вам необходимо исследовать свой ум, своё отношение к жизни. Вы должны постоянно наблюдать за тем, что происходит в вашем уме. Если вы не наблюдаете за умом, не развиваете памятование, вы не сможете понять, есть ли в вашем уме Дхарма или нет, есть ли в нём добродетель или нет. Ум может стать опасен из-за ваших неблагоприятных мыслей. Тогда вы превращаетесь в злодея, губя себя и подвергая опасности других живых существ, причиняя им вред. Это может произойти, если вы не исследуете свой ум, не практикуете памятование о том, что творится в вашем уме.

### **31 декабря**

Подумайте: «Цель моей жизни – освободить всех живых существ от страданий и привести к просветлению. Следовательно, я должен сам достичь просветления. Сколько бы на это ни ушло времени – жизнью, калп – и как это ни было бы трудно, я это сделаю; буду трудиться ради просветления, чтобы освободить бесчисленных живых существ от океана сансарического страдания и привести их к просветлению».

Вчера мы рассмотрели строфу из «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы» о необходимости всегда охранять врата своих чувств с помощью памятования, осознанности и осмотрительности.

Кадампинский геше Кхарак Гомчунг советует:

*Когда возникает желание совершить что-то несправедливое,  
воздержись телом и речью от этого порыва. Благо от этого*

*в том, что тем самым ты избавишь от препятствий себя и других и обретёшь обычные и высшие свершения.*

«Этот порыв» означает совершение нежелательного поступка.

Есть свод советов Кхарака Гомчунга, где каждый его совет заканчивается словом «анг» – например, «Гом дже анг», что означает «медитируй на это». Всего там около шестидесяти ангов, и каждый анг умоляет вас о практике<sup>34</sup>.

Вам нужно понять, что, воздерживаясь телом и речью от совершения несправедливых поступков, вы обретёте эти особые блага, или преимущества.

Для вас обретение высших свершений – величайшее благо. Очень важно размышлять обо всех особых преимуществах, иными словами, о пользе, которую вы обретёте, потому что это вас вдохновит и наполнит радостью благодаря воздержанию от совершения телом и речью несправедливых поступков.

Например, чем больше мы медитируем, тем яснее видим, как драгоценно и значимо это тело, наделённое восемью свободами и десятью дарованиями, и что мы обрели его, возможно, лишь в этот единственный раз, и его будет трудно обрести вновь. Особенно важно медитировать на непостоянство и смерть, на природу бытия. Смерть может нагрянуть в любой момент, но и то, что произойдёт затем, связано с кармой. Хотя мы пытаемся практиковать, за один день мы создаём больше неблагоприятной кармы, чем благой, потому что наш ум так необуздан, что

---

<sup>34</sup> Мы спросили геше Тхубтена Джинпу об ангах геше Кхарака Гомчунга, и он ответил: «Я знаю про семьдесят ангов Кхарака. Это прекрасные советы в стихотворной форме, где каждая строфа заканчивается словом 'анг'. (Ангам предшествуют не только глагол 'гом', но и многие другие глаголы). Собственно, я ссылаюсь на них в своей книге Mind Training: The Great Collection. [См. стр. 639-640, конец Примечания 848: «Он лучше всего известен своей краткой поэтической работой «Тренировка ума с семьюдесятью призывами...».] Полный текст можно найти в сочинении Тхойона Еше Дондупа Treasury of Gems [стр. 257-264], но, насколько мне известно, не существует ни одного его перевода на английский язык». Подробнее об этом учителе см. в The Book of Kadam, стр. 661, Примечание 547, где приведена информация о его биографии, а его другие высказывания см. на стр. 601-608.

омрачения льются на нас мощно и неотвратно, словно водопад или град. Мы создали больше неблагод кармы, чем благой, не только за день, но за всю эту жизнь и с безначальных пере-рождений. То, где мы переродимся, – в низшем или в высшем мире, в теле страдающего или счастливого скитальца, определя-ется кармой. Это зависит от кармы; от той кармы, которой мы накопили больше. Если мы не очистим нашу неблагод карму совершенным, чистым раскаянием или осуществлением пути, и наша смерть наступит сейчас, мы переродимся в низших ми-рах с самым чудовищным страданием и отсутствием свободы для практики Дхармы.

### **Пороки сансары**

Чем больше мы размышляем об этих темах и на них медитируем, тем больше понимаем, что вся сансара невыносима. Не только мир желаний, но и миры форм и без форм по своей природе – сплошное страдание. Вся сансара по природе – лишь страдание. Мысль о необходимости вновь переродиться в одном из этих миров просто отвратительна, ужасающа. Это словно прыгнуть в бак с нечистотами... Вы не хотите прыгать в бак с нечистота-ми, где столько всяких дурно пахнущих, интересных вещей... Вам также не хочется прыгать в центр бушующего пламени или в гнездо ядовитых змей. Это было бы ужасно! Вы не хотите это-го ни на секунду. Поскольку вам очень хорошо известно обо всех опасностях, неприятных ощущениях и мучениях, которые вас там ждут, у вас нет ни малейшего желания попасть в бак с нечистотами, в огонь или в гнездо ядовитых змей.

То же самое относится даже к мирам богов в мирах желан-ний, форм и без форм. В мире желаний существует страдание от боли, страдание перемены (то есть сансарические удовольствия) и всепроникающее страдание обусловленности – психофизиче-ские совокупности, находящиеся во власти кармы и омрачений. Одно значение слова «всепроникающее» в том, что совокупно-сти – плод нечистой причины, кармы и омрачений, и из-за этого они, естественно, пронизаны страданием. Также совокупности находятся во власти кармы и омрачений, и поэтому по своей природе они – страдание. Это второе значение слова «всепро-

никающее». Кроме того, совокупности загрязнены семенами омрачений, что составляет третье значение слова «всепроникающее». Поскольку есть семена омрачений, из них в любой момент могут проявиться психические и физические проблемы. Семена приносят страдание в этой жизни и также порождают омрачения, оставляя кармические семена в потоке шестого вида сознания – ментального сознания; затем кармические семена порождают будущее перерождение, будущую сансару.

Эти психофизические совокупности – всепроникающее страдание обусловленности, составляющее страдание в этой и в будущей жизни, порождая будущее рождение. Это основополагающее страдание сансары. На основе этих совокупностей мы затем испытываем страдание от боли, все мучения, которые отвратительны даже для животных. Даже животные не хотят страдать; им не хочется терпеть жару, или холод, или любую другую боль. Временные сансарические удовольствия, которые являются следствием всепроникающего страдания обусловленности, совокупностей, – ещё одно страдание сансары, страдание перемены. Все эти страдания испытывают в мире желаний и люди, и боги.

У богов мира желаний нет страдания или боли, но, согласно геше Сопе Ринпоче, они подвержены страданию перемены и, конечно же, всепроникающему страданию обусловленности. Совокупности богов мира желаний находятся во власти кармы и омрачений и, разумеется, по своей природе являются страданием, а также осквернены семенами омрачений.

У богов мира без форм нет двух других видов страдания, но у них остаётся всепроникающее страдание обусловленности. Такова природа их совокупностей. Также, когда у них заканчивается карма пребывания в мире без форм, им приходится переродиться в аду, мире голодных духов или в другом мире.

В прошлом мы были богами в мирах желаний, форм и без форм бесчисленное количество раз. Даже эти высшие области сансары – не новый для нас опыт. Однако все эти миры отвратительны. Мы, люди в мире желаний, думаем, что чувственные удовольствия мира желаний прекрасны и в них состоит настоящее счастье, потому что не видим: по своей природе они – стра-

дание; но существа в мире форм видят удовольствия мира желаний совершенно отвратительными, являющимися по самой своей природе страданием.

Благодаря шести размышлениям, или видам анализа, вы движетесь от мира желаний к миру форм. В ходе первого размышления, анализа индивидуальных свойств, вы смотрите на мир желаний только как на страдание по своей природе. Вы исследуете все чувственные удовольствия человеческого мира желаний – сон, секс, пищу и прочее – и обнаруживаете, что они по своей природе – лишь страдание. Затем вы сравниваете мир желаний с миром форм, где жизнь длится очень долго и больше покоя и счастья. Посредством анализа вы выясняете, что наш мир, мир людей, и все человеческие удовольствия по природе – одно страдание. Вы смотрите на мир форм как на лучший, и ваша привязанность заставляет вас к нему устремиться. Однако для этого вначале вам нужно обрести шаматху, или безмятежность ума. Это основа. При наличии этого предварительного условия вы достигаете первого из четырёх уровней погружения<sup>35</sup>.

Родившись в мире форм, вы увидите, что мир желаний, в котором обитают люди, отвратителен. Какими бы прекрасными нам ни казались наши удовольствия, те, кто находится на первом уровне погружения в мире форм, считают их совершенно отвратительными. У них нет ни малейшего влечения к этим удовольствиям, даже ни на миг. Все те удовольствия, что для нас так желанны, они видят как сплошное страдание.

Это подобно тому, как мы воспринимаем болезни и прочие проблемы в нашем мире. Когда мы думаем об Африке или другом месте, где много заразных заболеваний и множество людей умирает во время эпидемий или от голода, у нас нет желания находиться в таких местах, даже на один день – или на минуту. Мы боимся заразиться этими болезнями. Именно так существа в мире форм воспринимают даже очень богатых или живущих

---

<sup>35</sup> Более подробно об этом см. в *Meditative States in Tibetan Buddhism: Opening the Eyes of New Awareness*, стр. 60-66, или *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, том III, стр. 96-103.

в свое удовольствие людей. Здесь мы не говорим о том, как они видят арьев или медитирующих, вступивших на путь и отрёкшихся от всей сансары. Речь о том, как боги мира форм видят то, что мы, люди, считаем великим наслаждением. Они видят это как нечто совершенно отвратительное, как большое страдание. У них нет к этому ни малейшей привязанности.

Боги мира форм прибегают ко всем шести размышлениям. Второе – это размышление, возвращенное на веру. Начиная со следующего, размышления отделения, они начинают устранять грубые омрачения; на самом деле они избавляются от видимых омрачений, а не от их отпечатков, или семян. Для устранения отпечатков необходимо достичь прямого постижения пустоты, а оно, конечно же, связано с отречением от всей сансары, которого нет у бога мира форм.

После этого, так как они устранили видимые омрачения, иногда они чувствуют счастье, иногда впадают в уныние. Тогда они переходят к размышлению радости, или ухода, во время которого устраняют три средних омрачения. Пятое – это размышление с анализом. Во время шестого, размышления окончательного применения, они устраняют три тонких омрачения. Но всё это – видимые омрачения.

Именно благодаря этим шести размышлениям вы переходите из мира желаний в мир форм. Оттуда вы переходите на четыре уровня погружения. Находясь на первом уровне, вы сравниваете его со вторым и видите, что второй – лучшее состояние, где жизнь длиннее и покоя больше, чем на первом. В ходе анализа вы выясняете, что на первом уровне погружения страданий больше. Тогда вы проходите через шесть размышлений и достигаете второго уровня погружения. Вы вновь прибегаете к анализу и обнаруживаете, что второй уровень погружения по природе – страдание, и что на третьем уровне погружения покоя и счастья больше. Тогда вы к нему привязываетесь и ищете третий уровень погружения. После завершения медитации посредством шести размышлений вы достигаете третьего уровня погружения. Затем вы подобным же образом переходите на четвёртый уровень погружения.

Тогда вам становится скучным даже внутреннее счастье, получаемое благодаря медитации, и вы ищете безразличия.



Вы смотрите на мир форм как на имеющий природу страдания, в то время как мир без форм кажется вам лучше. Вы вновь проходите через медитацию на шесть размышлений. После достижения первого уровня мира без форм, безграничного пространства, вы вновь видите это состояние как лишь страдание по своей природе, и воспринимаете второй уровень, безграничное сознание, как лучшее состояние. С привязанностью ко второму уровню вы смотрите на него как на лучший и совершенно отстраняетесь от первого – безграничного пространства. Затем вы проходите через медитацию на шесть размышлений и достигаете второго уровня – безграничного сознания. Достигнув этого этапа, вы вновь видите его как страдание по природе и начинаете считать следующий этап, ничто, лучше прежнего. Тогда вы исследуете этот этап. Вы вновь проходите через шесть размышлений и достигаете третьего этапа – ничто. Затем вы и его видите страданием по природе и начинаете считать вершину сансары лучшим, более спокойным состоянием. Вы осознаёте, что по сравнению с вершиной сансары состояние «ничто» по своей природе – лишь страдание. Затем посредством медитации на шесть размышлений вы достигаете вершины сансары.

На этом этапе не останется другого, высшего сансарического мира, с которым его можно сравнить и выяснить, что вершина сансары по своей природе – лишь страдание. Нет высшего, более спокойного мира. Здесь у вас уже есть полное отчуждение от всех удовольствий мира желаний, и вы воспринимаете их по природе лишь страданием. Вы видите все эти наслаждения совершенно отвратительными. Удовольствия, которые мы считаем прекрасными, – галлюцинация. Вы также видите всё счастье в мире форм по природе лишь страданием; такими же вы видите даже первый, второй и третий уровни мира без форм. Единственное, чего вы не понимаете, это того, что и вершина сансары по своей природе – одно страдание. У вас не происходит этого открытия, потому что нет высшего мира, с которым её можно сравнить. Проблема в том, что, хотя у вас есть полное отречение от миров желаний и форм и трёх уровней мира без форм, и вы видите, что всё, за исключением вершины сансары, по своей природе – лишь страдание, когда

карма вашего пребывания на вершине сансары заканчивается, вам приходится вновь переродиться в одном из низших миров. Иногда существо верит в то, что достигло освобождения, когда много видимых омрачений уже устранено. Когда его карма пребывания на вершине сансары истощается, и оно видит, что ему предстоит вновь переродиться в одном из тех миров, возникает еретическая мысль: «Неправда, что есть такая вещь, как освобождение».

Здесь важно понять, что хотя эти существа обрели отречение от мира желаний, мира форм и даже первых трёх уровней мира без форм, считая их совершенно отвратительными, им вновь приходится воплощаться, потому что у них нет отречения от вершины сансары – последнего уровня мира без форм. Суть в том, что из-за отсутствия у них отречения от этого последнего уровня они вновь перерождаются. Также у них нет мудрости, напрямую постигающей пустоту. Для прекращения перерождений вы должны пресечь свои омрачения и их семена, имеющие природу отпечатков. Для этого вам необходима мудрость, непосредственно постигающая пустоту. Если у нас её нет, вам вновь придётся переродиться.

Подобное мышление может помочь некоторым людям развить отречение, или непривязанность.

Вам нужно размышлять о том, что вся сансара и все сансарические удовольствия по природе – лишь страдание. Подобно учёному, вы делаете такое открытие в ходе аналитической медитации и обнаруживаете, что страдательная природа сансары и всех её удовольствий вызывает у вас отвращение. Вы чувствуете, что сансара и её радости настолько отвратительны, что вам хочется навсегда от всех них освободиться, в частности, от тех сансарических удовольствий, к которым вы сильно привязаны. Медитируя на них, вы выясняете, что они по своей природе – лишь страдание. Вы также видите преимущества обретения высшего счастья освобождения, вечной свободы от всего страдания. И, разумеется, также существует великое освобождение, или просветление. Открытие для себя страдательной природы сансары дарит вам великую радость воздержания от создания неблагой кармы, совершения несправедливых поступков.

Чем больше вы медитируете, тем больше убеждаетесь, что сансара и сансарические удовольствия по природе – только страдания, и тем больше отворачивания к ним испытываете. Тогда ваше желание достичь освобождения укрепляется.

После этого вы принимаете обеты — либо обеты мирянина, такие, как пять или восемь обетов, либо обеты монаха или монахини, где существуют тридцать шесть или двести пятьдесят три обета. Вы очень счастливы при принятии обетов, и с радостью их соблюдаете. Вам не кажется, что вы сидите в тюрьме. Чем больше вы занимаетесь аналитической медитацией, тем больше обнаруживаете страдательную природу сансары и сансарических удовольствий, особенно тех, к которым вы сильно привязаны. Чем больше вы видите, что это страдание, тем больше у вас к ним отворачивания и тем сильнее ваше желание от них освободиться. Основное средство достижения освобождения, избавления от страдания, – это соблюдение обетов мирянина или монашеских обетов. Вы это делаете с большой радостью, потому что знаете, что этот путь вас защищает. Это ваша главная защита, защита от омрачений, от неблагодной кармы и от всех страданий сансары.

Чем сильнее ваше желание достичь освобождения, тем с большей радостью вы будете хранить свои обеты. Вас никто к этому не принуждает; это исходит от вашего сердца. Вы словно внезапно вышли на свободу после длительного тюремного заключения. В день освобождения вы так счастливы! Точно так же вы счастливы днём и ночью, зная, что соблюдение обетов – способ выбраться из сансары. Вы словно человек, который неустанно трудился весь год напролёт и сейчас уезжает в отпуск. После долгих трудов пришло время покататься на лыжах в горах или на воде! Вы так счастливы, что у вас есть несколько дней отпуска, но в данном случае вы гораздо счастливее, ведь вы можете осуществить путь и достичь освобождения. Вы можете устранить причину страдания, карму и омрачения, и достичь вечного освобождения. Обратной дороги к страданиям не будет.

Вам нужно думать обо всех пороках, обо всём вреде и страдании, которые ждут вас и других в этой жизни и во всех будущих рождениях, если вы телом и речью будете совершать неблагие действия. Затем подумайте обо всех преимуществах

избавления от препятствий себя и других и обретения обычных и высших свершений.

Эта строфа из Кхарака Гомчунга напоминает третью из «Восьми строф для тренировки ума»:

*Я научусь во всех делах исследовать свой ум,  
И лишь в нём омрачения рождаются,  
Опасные и для меня, и для других,  
Узрею их и устраню со всей решимостью.*

Возьмём, к примеру, гнев. Когда вы гневаетесь, это также заставляет гневаться других. Кроме того гнев разрушает ваши заслуги. Разрушая свои заслуги, вы губите не только своё просветление, своё освобождение, счастье в своих будущих жизнях и покой вашего ума, но и всё это у других. Когда вы гневаетесь, вы заставляете и других огорчаться и гневаться на вас, что также губит ваше просветление, освобождение, счастье в будущих жизнях и покой ума. Это подвергает вас опасности, делая из вас злодея, и также превращает в злодеев других. Помимо вас опасность грозит и многим другим живым существам. Это создаёт препятствия к достижению освобождения и просветления и неблагую карму – причину перерождения в низших мирах.

Когда возникает привязанность или любое другое омрачение, вы должны решительно его пресечь без малейшего промедления. Если вы опоздаете даже на секунду, вы уничтожите все свои заслуги. Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» Шантидева говорит, что если вы на миг разгневаетесь на бодхисаттву, который является гораздо более высоким, чем вы, существом, вы уничтожите заслуги, накопленные в течение тысячи кальп практиками даяния, нравственности и так далее<sup>36</sup>. Одно мгновение гнева разрушает все эти добродетели, созданные в течение тысячи кальп. Итак, если вы отложите обуздание своего гнева всего на мгновение, вы уже потерпели поражение; вы уже уничтожили свои заслуги, своё освобождение и просветление.

---

<sup>36</sup> Шантидева. «Бодхичарья-аватара». Гл. 6, строфа 1.

Как эффективно пресечь омрачения без малейшего промедления? Двумя способами – методом и мудростью. Применение медитаций ламрим сводится к методу и мудрости.

В целом, не рассматривая конкретные медитации, Кхарак Гомчунг говорит здесь о воздержании от совершения неблагих действий телом, речью и умом. Затем он упоминает о преимуществах такого поведения: вы устраняете препятствия, и свои, и других людей. Это напоминает третью строфу из «Восьми строф для тренировки ума», где сказано о том, что превращает вас и других в злодеев. Кхарак Гомчунг ведёт речь об устранении ваших препятствий и препятствий у других.

Если над вами властвуют омрачения и вы создаёте неблаговую карму, вы также вынуждаете других порождать омрачения и совершать проступки. Это основное препятствие.

Далее Кхарак Гомчунг говорит, что вы обретёте обычные и высшие свершения. Обычные свершения – это восемь сиддхи<sup>37</sup>. Высшее свершение, или сиддхи, – это просветление. Здесь вас вдохновляет размышление о пороках необузданности тела, речи и ума, приводящей к неблагим поступкам, и о преимуществах их обуздания. Это крайне важно.

### **Обуздание омрачений**

Поскольку эта тема очень важна, я бы хотел подробнее разъяснить третью строфу «Восьми строф для тренировки ума» и строки из «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы»:

*Трижды утром и вечером, снова и снова,  
Исследуй поток своего ума.*

Когда есть опасность возникновения омрачения, вы должны применить медитацию, чтобы обуздать свой ум. Если вы не победите свои привязанность, гнев и прочие омрачения, если вы

---

<sup>37</sup> Восемь сиддхи: магический меч, магические пилюли, магическая мазь для глаз, дарующая силу видеть объекты на большом расстоянии, сила быстрой ходьбы, эликсир юности, магическое преобразование физической формы, сила исчезновения, сила прохождения через материальные преграды.

всегда будете отдавать омрачениям победу и принимать на себя поражение – иными словами, если вы не практикуете Дхарму, сейчас и в будущем ваши омрачения будут возрастать и им будет труднее положить конец. В сутре сказано, что у тех, кто привязан ко сну, сон становится всё крепче и глубже, и тогда их жизнь очень осложняется.

То же самое относится к людям, сильно привязанным к алкоголю. Они пьют всё больше, что затем создаёт массу препятствий и губит их жизнь. Они даже неспособны выполнять свою работу, не говоря о множестве других проблем.

Если вы вечно потворствуете своим омрачениям, отдаёте им победу и принимаете на себя поражение, если вы всегда позволяете себе находиться во власти омрачений, если вы позволяете цунами омрачений бушевать в вашем уме, вы оставляете множество неблагоприятных отпечатков в потоке своего сознания. Каждый раз, когда возникает привязанность, она оставляет в потоке вашего ума отпечаток, который всё углубляется. Если вы не практикуете терпение, каждый раз, когда возникает гнев, он оставляет в потоке вашего ума отпечаток, и этот отпечаток становится всё глубже. Это сильно осложняет ваши будущие жизни. Вам становится очень трудно практиковать Дхарму, предотвращать или отбрасывать омрачения. То же самое относится к гордыне и любым другим омрачениям. В будущем вам будет очень тяжело, потому что чем глубже неблагоприятный отпечаток, тем труднее обуздывать омрачения.

Неблагоприятные отпечатки гораздо ужаснее страданий в аду. В аду вы страдаете, но когда карма пребывания в аду истощается, страдание прекращается. Однако неблагоприятные отпечатки заставляют омрачения порождаться снова и снова. Если у вас есть неблагоприятный отпечаток, омрачение будет самопроизвольно возникать из этого отпечатка снова и снова. Даже если вы отлично владеете техниками медитации и способны их объяснить, но не можете практиковать их, когда возникают омрачения, ваша жизнь становится совершенно необузданной. Вашей жизнью правят омрачения, и тогда вы будете невольно создавать неблагоприятную карму. Следовательно, вам нужно думать о неблагоприятных отпечатках, когда в повседневной жизни вам грозит опасность порождения

сильных омрачений. Обуздать омрачения нелегко, непросто, но если омрачение оставит неблагой отпечаток в вашем уме, это крайне вредоносно, поскольку осложнит вашу жизнь сейчас и в будущем, вынуждая вас вновь и вновь создавать тяжкую неблагую карму.

Очень важно помнить о сказанном в сутре «Сто карм», где описано, что происходит, когда мы не обуздываем свой ум и создаём дурную карму. Это очень важно понять и записать в тетрадке, сборнике ежедневных молитв или в дневнике.

*Каждый раз, когда ты создаёшь неблагую карму, ты привыкаешь к недобродетели.*

Вы привыкаете к недобродетели, как человек, зависимый от наркотиков или алкоголя. Обычно тибетское выражение, которое я перевёл словом «привыкаешь», означает ознакомление с чем-то, но здесь у него может быть несколько иной смысл. Думаю, оно означает, что вы привыкаете к необузданности.

*Что произойдёт? Не только сейчас, но и в будущем (в этой и последующей жизнях) ты будешь вновь зависеть от недобродетелей. В будущем (в этой и последующих жизнях) ты будешь вновь создавать ту же самую неблагую карму. Следуя за неблагой кармой, ты будешь вновь и вновь перерождаться.*

Это напоминает строфу из «Основы всех достоинств», где говорится о том, что перерождение следует за неблагой кармой, как тень – за телом<sup>38</sup>. Вы вновь и вновь перерождаетесь, потому что следуете за дурной кармой.

Очень важно помнить эту цитату из учения Будды, из сутры «Сто карм», когда вам грозит опасность порождения омрачений и создания неблагой кармы в повседневной жизни. Помните, что этот процесс непрерывен не только в этой, но и в будущих

---

<sup>38</sup> После смерти, словно тень, следующая за телом,  
Меня будут сопровождать плоды чёрной и белой кармы.  
Дже Цонкапа. «Основа всех достоинств».

жизнях. Это всё сильно осложняет. Вы постоянно создаёте неблагую карму, постоянно перерождаетесь и бесконечно страдаете, особенно в низших мирах и в мире людей. Думая об объяснениях Будды относительно всех этих опасностей, вы не захотите создавать неблагую карму даже на миг. Вы тотчас же захотите прекратить создание неблагод кармы. Вам не захочется заключать себя в темницу страдания во всех ваших будущих жизнях.

Если вы пытаетесь отбросить или уменьшить свои омрачения, когда они вот-вот возникнут или уже возникли, вы также оставляете меньше отпечатков в потоке своего ума. Неблагод отпечаток, причина омрачений, становится всё тоньше.

Я хочу упомянуть здесь о пяти положениях, связанных с обузданием ума, из «Вступления на путь деяний бодхисаттвы».

Первое положение состоит в том, что если вы потакаете своим омрачениям и не практикуете Дхарму, не опираетесь на учения, ваши омрачения будут становиться всё тяжелее, а неблагоприятные отпечатки будут всё больше углубляться, что сильно осложнит вашу жизнь сейчас и в будущем. Памятование об этом – первый способ обуздать свой ум, перестать создавать неблагую карму.

Второй способ – видеть в омрачениях своего врага. Тогда у вас появится противоядие от омрачений. Крайне важно смотреть на омрачения как на своего врага. Если вы считаете гнев своим другом (или, как говорит Его Святейшество Далай-лама, принимаете его за стоящего за вашей спиной помощника и защитника), а не врагом, он причинит вред и уничтожит и вас, и других. Это сходно тому, о чём я упоминал раньше в связи с цитатами из «Восьми строф» и наставлений Кхарак Гомчунга. То же самое относится к привязанности.

Самое главное в повседневной жизни – рассматривать омрачение как своего врага или как психическую болезнь, хроническую болезнь ума. Вы должны распознать в нём болезнь, то, что нужно устранить или отбросить. Если бы у вас был рак, вы бы искали по всему миру любой способ его излечения. Здесь похожая ситуация. Омрачения ужасны. Если вы поймёте, какой чудовищный вред причиняют вам омрачения, вы будете видеть в них своего врага, и тогда возникнет мужество, чтобы начать применять от них противоядие. Вы перестанете следовать за



омрачениями и сможете победить, устранить их. Именно так, видя в омрачениях врага, нужно обрести силу.

Мне вспоминается, как я однажды давал советы члену Сангхи в связи с проведением затворничества или соблюдением обетов. Я не помню всего, что сказал, но я сравнил его положение с войной в Ираке. (Это относится не только к войне в Ираке, но и к любой войне). На войне вы убиваете других живых существ, которые на самом деле самые драгоценные существа: ведь от них вы получаете всё своё прошлое, нынешнее и будущее счастье, освобождение и просветление. Вы убиваете этих драгоценных существ – источник всего вашего счастья. Однако когда вы живёте, соблюдая свои обеты, вы воюете со своими омрачениями, а не с Ираком. Ради соблюдения обетов вы медитируете на войну с омрачениями, на поражение врага, вредящего вам и другим живым существам жизнь за жизнью. Вы думаете о том, что ваши омрачения прямо или косвенно вредят всем живым существам жизнь за жизнью. Объявление войны своим омрачениям и победа над ними – это настоящая война, самая важная война, а истинный герой – тот, кто побеждает свои омрачения. Герой войны – лжегерой, потому что убивает живых существ, от которых получает всё своё прошлое, нынешнее и будущее счастье.

Здесь Шантидева говорит:

*Пусть меня сожгут, даже отрубят мне голову, даже убьют, я никогда не сдамся врагу своих омрачений.<sup>39</sup>*

Это для придания вам мужества.

Следующее положение в том, что внешний враг не вредит вам всё время, жизнь за жизнью, а омрачения – вредят. Ваш внутренний враг, омрачения, вредил вам с безначальных времён и по сей день, вредит вам сейчас и будет непрерывно вредить вам в будущем, если вы его не устраните. Он вредит вам всё время, во всех жизнях.

Подумайте: «У моего врага, омрачений, нет ни начала, ни конца. Другие враги не могут быть моими врагами так долго.

---

<sup>39</sup> Шантидева. «Бодхичарья-аватара». Гл. 7, строфа 62.

Ни один внешний враг не вредит мне во всех жизнях». Думая об этом, вы видите, что внешний враг не имеет значения, и именно омрачения – ваш настоящий враг. Такие размышления побудят вас что-то сделать для того, чтобы одержать победу над омрачениями. Вы не хотите позволить омрачениям возникнуть, или, если они возникают, хотите сделать что-то для их устранения. Это вторая часть второго положения.

Здесь Шантидева говорит:

*Если ты поможешь внешнему врагу, он будет рад. Но чем больше ты дружишь с омрачениями, тем больше они тебе вредят<sup>40</sup>.*

Помощь внешнему врагу приносит счастье и покой, как вам, так и окружающим вас людям. Но если вы перейдете на сторону омрачений, если подружитесь с ними, омрачения окрепнут и заставят вас всё больше страдать.

Это иллюстрирует одна история.

Много лет назад на ужине в Сиднее один ученик стал рассказывать, как его сосед, который был расстроен или позабывал ему, поцарапал его новую машину. Ученик не знал, как ему поступить. Джордж Фарли, который в то время был членом совета директоров ФПМТ, сказал: «Если бы на твоём месте был лама Сопа, он бы сделал ему подарок». Я не знаю, откуда у него возникла такая идея.

Тогда семья, чью машину поцарапали, стала думать, что подарить своему соседу. Они узнали, что он любит играть в гольф, и купили ему дорогие мячи для гольфа. Когда они пришли к нему в дом и подарили ему эти мячи, он казался очень довольным, хотя не думаю, что что-то сказал. В тот же день или на следующий день, однако, он нанёс им ответный визит и сообщил, что очень благодарен им за то, что они сделали. Поскольку он был рад, обрадовалась и вся та семья. Все были счастливы.

Это в точности соответствует словам Шантидевы: если вы живёте в гармонии с внешним врагом и ему помогаете, это всем

---

<sup>40</sup> Шантидева. «Бодхичарья-аватара». Гл. 4, строфа 33.

приносит покой и счастье. Это истинная правда. Но с омрачениями всё происходит ровно наоборот. Чем больше у вас гармонии с омрачениями, тем вредоноснее они становятся. Итак, это ещё одна медитация для того, чтоб вдохновить вас на победу над омрачениями.

Четвёртое положение в борьбе с омрачениями – помнить о том, что внешний враг вредит лишь вашему имуществу, вашему телу или жизни. Даже если враг вас убьёт, он всего лишь отделит ваше сознание от тела – не более того. Это самый большой вред, который он может вам причинить. Но если вы последуете за омрачениями, займёте их сторону, омрачения заставят вас постоянно перерождаться в сансаре и испытывать невообразимые океаны сансарических страданий.

Здесь Шантидева говорит:

*Даже если полубоги, боги и все остальные живые существа шести миров станут вашими врагами, они не смогут отпратить вас в огонь Ада неистощимого страдания<sup>41</sup>.*

В Аду неистощимого страдания – восьмом, или низжайшем, горячем аду – самое тяжелейшее страдание из всех низших миров, из всей сансары, и самая долгая продолжительность жизни, одна промежуточная кальпа. Омрачения разрушают всё, что встречают на своём пути. Ваш мощный враг, омрачения, ввергает вас в низшие миры, даже в Ад неистощимого страдания, где вы испытываете невообразимые мучения. Огонь Ада неистощимого страдания может в момент дотла испепелить даже великую гору Меру<sup>42</sup>.

Даже если вас никто не убьёт, потакание омрачениям заставляет вас создавать неблагую карму, которая затем ввергнет вас в низшие миры, в миры ада. Но если вы не накопили неблагую карму, даже если другое живое существо вас убьёт, у вас не будет причины рождаться в аду, неблагой кармы, и вы не попадёте в низшие миры.

---

<sup>41</sup> Шантидева. «Бодхичарья-аватара». Гл. 4, строфа 30.

<sup>42</sup> Там же. См. Гл. 4, строфа 31.

В отношении внешнего врага люди думают: «О, мой враг мне так вредит! Сначала он меня оскорбил, а на другой день смотрел на меня с ненавистью». Мы можете рассказывать много историй о том, как кто-то причинил вам вред, и каждая из них становится доказательством того, что этот человек – плохой. Здесь же вы можете рассказывать подобные истории о вашем внутреннем враге – омрачениях.

Эти техники медитации помогают вам увидеть омрачения как своего врага, чтобы вы набрались сил и мужества не следовать за ними и их победить. Если вы храните свои обеты, проводите затворничество или практикуете Дхарму, вы всё время слышите о том, что должны быть сильны. Вам нужна сила, потому что если вы слабы, омрачения вас победят и вы не сможете практиковать Дхарму. Вы не сможете достичь освобождения и просветления, даже счастья в будущих жизнях. Так как у вас не будет покоя в повседневной жизни, вы не сможете помогать другим. Здесь всеми этими словами Шантидева вдохновляет вас на мужество и силу. Об этом помнить очень важно. Вы должны стать очень сильными, сильнее омрачений, и одержать над ними победу, заставив их проиграть. Вам это нужно для того, чтобы омрачения не могли оставлять всё больше неблагоприятных впечатлений в вашем уме, которые потом сильно осложнят вашу жизнь.

Пятое положение состоит в том, что вам нужно исполниться силы и мужества, чтобы суметь одержать победу над омрачениями. Внешний враг, даже если вы выгоните его из вашей местности или страны, позже вернётся, чтобы причинить вам вред. Но как только вы избавитесь от этого внутреннего врага, он больше не сможет возникнуть<sup>43</sup>. Подобно зерну, которое, сгорев, не может вырасти снова, как только вы победите вашего внутреннего врага, омрачения, он не сможет вернуться.

Размышления о вышеупомянутых приёмах придадут вам мужества и вдохновения на то, чтобы отбросить омрачения.

Позже, устранив препятствие в виде омрачений, вы сможете постепенно осуществить путь к просветлению, и тогда избавитесь даже от причины омрачений – неблагоприятного впечатления, тем самым сделав невозможным возвращение омрачений.

---

<sup>43</sup> Шантидева. «Бодхичарья-аватара». Гл. 4, строфа 45.

### **Памятование о непостоянстве и смерти**

Ещё одна техника обуздания омрачений – медитация на учения о непостоянстве и смерти. Важный анализ этой темы сделал Гунгтанг Ринпоче, очень высокий амдосский лама. Я встретил перерожденца Гунгтанга Ринпоче, великого ламы из Амдо, в чистоте сохранившего учения ламы Цонкапы, на конференции Всемирного буддийского братства в Непале. Его Святейшество Панчена Ринпоче привезли в Непал на эту конференцию китайские власти, и Ринпоче всегда был окружён множеством китайских правительственных чиновников. Во время конференции Ринпоче встал и сказал всего несколько слов: «Да распространятся деяния Трёх Драгоценностей в десяти сторонах света!» Тогда я подумал, что эти слова могли быть связаны с деяниями Его Святейшества Далай-ламы, распространяющимися по всему миру.

Во время приветствия царя Непала Всемирным буддийским братством тхеравадинские монахи хотели, чтобы тибетские ламы отошли назад, так как им не нравилось, что тибетские ламы стоят впереди них. Гунгтанг Ринпоче даже не шелохнулся; он просто остался стоять там, где был. Таким мне запомнился Гунгтанг Ринпоче.

Я также видел Гунгтанга Ринпоче в Тибете, в Таши Кьиле, крупнейшем монастыре Амдо. Это огромный монастырь, где многие тысячи монахов получают превосходное образование. Во время моего второго паломничества в Тибет я отправился в Таши Кьил и встретил там Гунгтанга Ринпоче. Ринпоче сказал, что основной храм монастыря сожгли китайцы, но учение Будды сохранилось. За двадцать лет до того там не было монахов, так как они все подверглись пыткам или были убиты, и в монастыре ничего не происходило. Но после смерти Мао Цзедуна власть перешла к Ден Сяопину, и тогда все великие мастера и учёные, которым удалось выжить, смогли вернуться в монастырь и обучать юных монахов. По словам Ринпоче, шестьдесят или семьдесят тамошних великих учёных были знатоками сутры, и около двадцати из них – также знатоками тантры. Таши Кьил – невероятно вдохновляющий монастырь.

Я думаю, эти учения о непостоянстве и смерти исходят от предыдущего воплощения Гунгтанга Ринпоче. Следующие наставления очень важны.

*Дурной друг, друг неблагой кармы, – не тот, у кого на голове рога. Дурной друг – тот, кто ведёт себя так, словно искренне вас любит, как мать – своего ненаглядного ребёнка. Ребёнок, который знает, что его мать (или отец) так добра, очень ею дорожит.*

Дурной друг, друг неблагой кармы, приходит к вам не с рогами на голове или в иной страшной форме. Он вам улыбается и ведёт себя так, словно очень вас любит. Он становится вашим другом и с любовью и смехом поддерживает вас в разнообразных отвлечениях, в действиях, противоположных осмотрительным поступкам. Будучи вашим другом, он вас отвлекает и вынуждает вести себя беспечно. Таков друг неблагой кармы. Подобно заразной болезни, его влияние постепенно распространяется.

*Отбрось того неблагого друга, похожего на улыбающегося людоеда или растение хала.*

Людоед намерен вас сожрать, но чтобы вас заполучить, он вам улыбается и притворяется, что вас любит; узнав об этом, вы перестаете за ним следовать, вы от него сбегаеете. То же самое с растением хала. Узнав, что оно ядовито, вы держитесь от него подальше.

Вы должны записать этот совет Гунгтанга Ринпоче в своей тетрадке или в сборнике ежедневных молитв в качестве напоминания, чтобы не стать жертвой обмана. Тогда вы сможете защитить себя и продолжать практику Дхармы. Вы будете беспрепятственно охранять свои обеты и достигать свершений. Множество препятствий возникает, если вы не способны понять это объяснение Гунгтанга Ринпоче.

Также полезно думать так, как объясняет Кхарак Гомчунг:

*В настоящее время у нас есть выбор между счастьем высших миров и страданиями дурных уделов. Размышляй об этом.*

Сейчас вы можете выбирать между счастьем за пределами этой жизни вплоть до просветления и страданиями трёх низших миров. Вы должны одновременно размышлять об этих двух вещах.

У вас есть выбор. Хотите ли вы обрести счастье за пределами этой жизни вплоть до просветления или страдать в низших мирах? Каждый день у вас есть выбор, к чему идти, как мыслить. Если вы хотите счастья за пределами этой жизни вплоть до просветления, сегодня вам нужно приступить к практике Дхармы; телом, речью и умом вы должны жить Дхармой, ламримом, и особенно бодхичиттой. Вам нужно практиковать три основы пути и, кроме того, тантру (если у вас есть полномочия на практику тантры). За один день, один час, одну минуту или даже одну секунду вы можете выбрать между страданиями низших миров и счастьем в будущих жизнях. Даже за одну секунду у вас есть выбор между адом и просветлением, между сансарой и нирваной. Как я упоминал вчера, счастье и страдание зависят от того, как мы мыслим. Если вы хотите не страдания, а просветления, вам нужно хранить в уме бодхичитту. Если вы хотите освобождения от сансары, хотите обрести свершения, хотите счастья в будущих жизнях, вступите на путь ламрим. Породив бодхичитту, вы обретёте всё это счастье: счастье в будущих жизнях, освобождение от сансары и просветление.

Когда у вас вот-вот возникнут омрачения или вы готовы создать неблагую карму, сразу же вспомните этот совет и спросите себя: «Чего я хочу?» Тогда вы поймёте, что у вас есть выбор. Это напомнит вам о том, что если вы отбросите омрачения и неблагую карму, вас ждут счастье в будущих жизнях, освобождение и просветление. Тогда вы сможете удержать свой ум на пути.

Также полезно думать: «Если я выберу эти несколько мгновений удовольствия, то откажусь от высшего счастья освобождения и просветления. Выберу ли я это мелкое, мимолётное удовольствие, тем самым пожертвовав всем остальным? Или же я откажусь от этой приятной мелочи, чтобы достичь освобождения и просветления?» Если вы откажетесь от нескольких мгновений удовольствия, вы получите всё высшее счастье освобождения и просветления. Но если вы стремитесь к нескольким мгновени-

ям временного удовольствия, вы потеряете освобождение и просветление. Это также полезный способ побороть омрачения.

В своём сочинении «Благие объяснения» Сакья Пандита говорит:

*Тот, кто привязан к мелким удовольствиям, не обретёт великое счастье.*

Если вы привязаны к мелким мимолётным сансарическим радостям, вам не обрести великое счастье, которое означает не только счастье во всех ваших будущих жизнях, но, в особенности, освобождение и просветление.

Это также означает, что тот, кто привязан к сну, еде и другим мимолётным удовольствиям, не может вынести трудности в практике Дхармы. Он не способен вытерпеть трудности в достижении освобождения и просветления и в приведении к просветлению всех живых существ. Он не может достичь всего этого великого успеха. Тот, кто привязан к мелким быстротечным удовольствиям, не может вынести препятствия в практике Дхармы ради долгосрочного счастья во всех будущих жизнях, освобождения и просветления и затем стать способным привести к просветлению всех живых существ. Этот совет также поможет преодолеть омрачения. Он вдохновляет вас на обретение силы в победе над вашим врагом – омрачениями.

В свою очередь, кадампинский геше Кхарак Гомчунг дал следующий совет, основанный на строфе из «Вступления на путь деяний бодхисатвы»:

*Опираясь на лодку человеческого тела,  
Ты пересекаешь великую реку страдания.  
Эту лодку будет трудно найти вновь,  
Поэтому, пока есть у тебя она, не ленись.*

В этой строфе указано, что вы можете сделать с обрётённым вами человеческим телом: вы можете пересечь океан сансарического страдания, освободиться от него. Поскольку вы обрели это тело почти лишь единожды и его будет трудно обрести



вновь, не отвлекайтесь. Вместо того, чтобы привязываться к мелким радостям, стремитесь к обретению великого счастья.

Также во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» сказано:

*Неизвестно, что наступит быстрее – завтрашний день или следующая жизнь. Поэтому лучше трудиться не ради завтрашнего дня, а ради следующей жизни.*

Эти великие советы напоминают нам о непостоянстве и смерти. Что будет завтра, неизвестно, но наша следующая жизнь, несомненно, наступит, и это может произойти в любой момент. Следовательно, нам нужно трудиться ради счастья в той будущей жизни. Именно поэтому так важно практиковать Дхарму.

Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» сказано:

*Я не могу сидеть сложа руки, думая: «Сегодня не умру».*

Если вы искренне и глубоко задумаетесь об этом, вы не сможете гарантировать, что сегодня не умрёте. Вы на самом деле не видите, что с вами произойдёт даже через час или через минуту. Будущее в сплошном мраке. Раз вы не видите, что случится, как вы можете гарантировать, что сегодня не умрёте?

Мысль о том, что вы проживёте ещё долго, останется с вами до дня вашей смерти. Мысль, что вам предстоит жить ещё долгие годы, будет с вами утром того самого дня, когда произойдёт несчастный случай или сердечный приступ, который вас убьёт (или даже непосредственно сразу после этого). Это заблуждение вас дурачит. Советы о различных способах размышления о непостоянстве и смерти вдохновляют вас так, что затем вы способны побороть омрачения и тем самым положить конец вашей сансаре и вашему страданию. У вашего страдания нет начала, но вы можете с ним покончить. Конечно, ваша высшая цель – достижение просветления ради живых существ, но по крайней мере вы можете сначала прекратить свои собственные страдания в сансаре.

**«Драгоценная гирлянда бодхисаттвы»**

Сейчас я дам вам устную передачу «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы», быстро прочтя английский перевод этого текста, что и будет устной передачей; и если вы поймёте смысл, то тогда также получите и комментарий. Если английский перевод верен, можно делать устную передачу текста на английском языке. Но если в него вкрались ошибки, лучше читать его на тибетском; иначе вы упустите какие-то слова, а другие слова будут ошибочны.

*«Драгоценная гирлянда бодхисаттвы»  
Поклоняюсь великому состраданию!  
Поклоняюсь всем моим духовным учителям!  
Поклоняюсь моим божествам веры!*

*Отринув все сомнения  
В ценности духовной практики,  
Я стану усердно осваивать  
Путь бодхисаттвы.*

*Отбросив сонливость, лень и тупость,  
Я всегда буду с радостью вершить  
Эти невообразимые деяния.*

*С памятованием, бдительностью  
и осмотрительностью  
Я буду охранять врата тела, речи и ума  
От любых проступков, исследуя ум  
Снова и снова, денно и ночью.*

Слово «бдительность» широко употребляется в Соединённых Штатах. После терактов, организованных бен Ладеном, слово «бдительность» произносили много раз, но не думаю, чтоб многие это делали по отношению к настоящему врагу – омрачениям и неблагой карме.

Поскольку по-тибетски здесь написано «дрен па ше шин баг йо», нужно знать, как все эти три термина переводятся на ан-

31 декабря 2006 года

глийский. «Баг йо», или «осмотрительность», можно перевести и как «бдительность», но «дрен па ше шин» означает «памятование и осознанность». Эти два качества необходимы во время практики шаматхи. Поскольку у каждого из них своя функция, я думаю, что все эти три термина нужно переводить по отдельности.

*Я буду охранять врата тела, речи и ума  
От любых проступков, исследуя ум  
Снова и снова, денно и ноцно.*

*Я буду провозглашать свои пороки, не высматривая их у других,  
Скрывать свои достоинства и восхвалять их у других.*

Хотя это нелегко, мы должны попытаться этого достичь, даже если это происходит всего раз или два в день. Если мы постараемся сделать это один раз, у нас может получиться, и тогда мы добьёмся успеха и во второй раз, и в третий...

*Не стремясь ни к стяжанию, ни к почёту,  
Я отброшу все мысли о славе, довольствуюсь тем,  
что имею.  
Не забывая благодарить других за доброту,  
Я буду возвращать любовь и сострадание,  
Всегда помня о бодхичитте –  
Альтруистическом помысле о просветлении.*

*Я отброшу десять недобродетелей,  
Укрепляя веру в духовную практику.  
Не буду кичиться своими достоинствами  
Или презирать других.  
Всегда исполненный смирения,  
Оставляю неправедный образ жизни и приму  
праведный.*

*Отказавшись от всей мирской суеты,  
Я украшу себя внутренними драгоценностями  
святых.*

*Отбросив все бессмысленные дела,  
Я пребуду в уединении,  
Прекращу пустые разговоры  
И обуздаю свою речь.*

*Когда б ни видел я своего наставника,  
Я буду всем сердцем его почитать,  
И с тем же почтением буду видеть  
И в обычных существах, и в высших,  
Своих великих учителей.*

Много лет назад, когда я был в Мельбурне, в Австралии, один тибетец по имени Самдуп Церинг, который долгое время служил переводчиком геше Доги, рассказал мне интересную историю. Самдуп нашёл работу в японском магазине, и, по его словам, босс велел всем работникам магазина обращаться с каждым клиентом как с драгоценностью и проявлять к нему большую доброту. Это очень любопытно. Конечно, это было сделано не ради счастья других живых существ; полагаю, это была политика, направленная на успех в торговле и получение прибыли. Я не могу утверждать наверняка, какой была мотивация босса, но она могла быть эгоцентричной, хотя внешне он казался добрым.

Конечно же, в Дхарме, в тибетском буддизме Махаяны, мы проявляем доброту не ради собственного счастья, а ради счастья других живых существ. Вы думаете, что другие драгоценны, и тогда относитесь к ним с уважением и добротой. Вы думаете, что они драгоценны и добры, а затем помогаете им телом и речью. Вы говорите с ними уважительно и почитаете их физически. Вы это делаете не ради своего счастья, но ради них. Ваша доброта искренна, не лицемерна. «Дипломатичная» доброта на самом деле заставляет вас действовать в своих корыстных интересах, но притворяться, что вы что-то делаете ради других. Тогда ваша доброта – сплошное притворство.

Думаю, что этот босс был очень умён и научил своих сотрудников интересному приёму. Однако по-моему вам лучше практиковать заботу о других так, как это объясняется в «Драгоценной гирлянде бодхисаттвы» или в практиках буддизма Махаяны.

Нагарджуна объяснил, что в жизни у вас должно быть два устремления – не только к собственному счастью, но и к счастью всех бесчисленных живых существ. Вот это устремление должно быть у вас первоочередным: «Этот человек (или животное) – моя драгоценность исполнения желаний. Я получаю от него всё моё неисчислимое счастье в прошлом, настоящем и будущем, а также освобождение и просветление. Он – моя высшая драгоценность, и добрее его никого нет».

После того, как вы обнаружите, что этот человек – самый драгоценный, по словам Нагарджуны, вам надо подумать о следующем: «Я сам подобен драгоценности исполнения желаний, ведь я исполняю желания живых существ». По сути, вначале вы думаете, что каждое живое существо – наивысшая драгоценность, исполняющая все ваши желания счастья вплоть до просветления. Затем вы думаете, что сами станете подобны драгоценности исполнения желаний, осуществляя все чаяния живых существ о счастье.

Вы также можете думать о том, что становитесь подобны дереву исполнения желаний. Когда вы возносите молитвы перед деревом исполнения желаний в чистой земле, всё, о чём вы молитесь, становится явью. Оно исполняет все ваши желания.

Вы думаете: «Да стану я подобен драгоценности исполнения желаний всех живых существ. И да стану я подобен дереву исполнения всех их желаний и надежд!» Вы сами становитесь подобны драгоценности и дереву исполнения желаний живых существ, и благодаря вам сбудутся все их мечты о счастье.

Сначала подумайте о другом живом существе, таком добром и драгоценном, подобном драгоценности исполнения желаний, от которого вы получаете всё счастье в трёх временах. Затем подумайте, что вы сами становитесь подобны драгоценности и дереву исполнения желаний, осуществляя чаянья всех живых существ о счастье.

Даже если вы живёте в одиночестве, вам нужно заниматься именно такой практикой; и особенно важно это практиковать, когда вы имеете дело с людьми, где бы вы ни работали – в школе, в офисе, в гостинице или в Дхарма-центре. В вашей жизни должно быть как можно больше такого настроения. Когда вы вспоминаете о том, что каждое живое существо – самое драгоценное и доброе, вы непроизвольно испытываете к нему уважение и разговариваете с ним очень дружелюбно и приветливо. Вы всем сердцем дорожите этим существом и обращаетесь с ним уважительно. Вы становитесь очень добры и готовы сделать что угодно, чтобы помочь этому человеку или животному.

Мне хотелось бы сказать вот ещё о чём. Любая помощь, даже самая малая, которую вы оказываете животному или человеку с таким добросердечием, – это подношение всем буддам. Это лучшее подношение всем буддам и бодхисаттвам. Даже если вы лишь немного утешите или порадуете это живое существо, человека или не человека, это подношение будет приятнее всего для всех будд и бодхисаттв. Почему? Потому что это живое существо, даже если это насекомое, дороже всего для бесчисленных будд и бодхисаттв; они хранят его в своём сердце. Подобно матери, всем сердцем любящей своего ребёнка, все бесчисленные будды и бодхисаттвы больше всего дорожат этим живым существом, будь даже это комар или любая другая букашка. Бесчисленные бодхисаттвы дорожат этим насекомым, этим нищим или человеком, который на вас гневается или вас оскорбляет, как своим сердцем. Денно и ночью бесчисленные бодхисаттвы молятся об этом существе. Они трудятся, посвящают свои заслуги и пытаются обрести все свершения, включая просветление, ради этого живого существа.

Ради кого бесчисленные будды обрели просветление? Ради живых существ, ради этого человека, ради этого насекомого. Гуру Будда Шакьямуни ради этого живого существа накапливал заслуги в течение трёх неисчислимых кальп; ради него Будда достиг просветления. Он пожертвовал всем – своим богатством, когда был царевичем, своим телом и жизнью – ради этого живого существа. Он жертвовал собой бесчисленное количество раз в течение неисчислимых великих кальп, чтобы совершать

даяние и практиковать остальные из шести парамит ради этого живого существа. Будда трудится ради всех живых существ, включая и это существо. Итак, этим живым существом больше всего дорожат Гуру Будда Шакьямуни и все остальные бесчисленные будды.

Следовательно, даже если вы можете предложить лишь небольшую помощь в решении мелкой проблемы, это лучшее подношение бесчисленным буддам и бодхисаттвам. Это подношение порадует их больше всего. Это всё равно что сказать несколько слов похвалы любимому ребёнку; мать радуется даже несколькими приятным словам в адрес её сына. А если вы осуждаете этого ребёнка или говорите ему грубость, его мать очень огорчается.

Будда сказал в «Аватамсака-сутре»:

*Любой вред живому существу – это великий вред мне. Любая помощь живому существу – высшее благо для меня. Я и живые существа равны в счастье и страдании. Я обрёл Рупакаю ради блага живых существ.*

Об этом очень важно помнить в повседневной жизни. Не менее полезно помнить, что всё, что вы делаете для живых существ, влияет на бесчисленных будд и бодхисаттв, тех, кому вы молитесь о благословениях, чтобы осуществить путь, тех, кем вы пытаетесь стать. Помня об этом, вы непроизвольно будете делать всё, что в ваших силах, чтобы помогать живым существам. Вы будете наилучшим образом обращаться с каждым живым существом, с каждым человеком и даже с насекомым.

Вы должны делать эту практику, особенно если работаете или ежедневно общаетесь с людьми, и даже если живёте один и не работаете ни в какой организации. Не забывайте об этой практике. Работа в Дхарма-центре означает, что вы должны быть добры ко всем. Не стоит грубить. Я не говорю, что вы можете дать людям всё, в чём они нуждаются. Вы не способны сотворить чудо и раздать всем по миллиарду долларов. Однако даже если вы можете оказать другим лишь небольшую помощь, по крайней мере ваше поведение и речь должны быть уважительными и добрыми. Вы не должны обижаться на людей, тогда

они это увидят и оценят. Даже если вы не можете кому-то помочь, вам нужно почтительно объяснить человеку, почему.

Вы должны это делать, потому что работаете в так называемом Дхарма-центре, в медитационном центре. Медитация – это тренировка ума; медитация означает укрощение, обуздание ума. Конечно, Дхарма-центр совершенно отличается от обычной организации, не основанной на учениях Дхармы. Как я объяснял на примере менеджера японского магазина, хотя мотивация может быть эгоистичной и неискренней, всё равно нужно внешне проявлять к другим уважение и доброту. Это главное.

Если вы можете кому-то помочь, сделайте это. Разумеется, вы обычный человек, и у вас нет сверхспособностей, позволяющих дать людям всё, в чём они нуждаются; но вы можете делать всё, что в ваших силах. Однако если вы не можете помочь, по крайней мере не грубите. Вы должны быть добры к другим, проявлять к ним уважение, дорожить ими. Как советует Нагарджуна, нужно дорожить другим человеком, считая его самым драгоценным и добрым. Если вы так к нему относитесь, вы непроизвольно будете в общении с ним проявлять к нему уважение и доброту. Дхарма-центр коренным образом отличается от компании или фирмы, основанной на финансах. Вы платите кому-то деньги, а если люди как следуют не делают свою работу, их выгоняете. Это просто, потому что вы им платите. Организация, связанная с Дхармой, функционирует совершенно по-другому.

Кроме того, Дхарма-центр должен подавать пример. Он должен вдохновлять людей на практику Дхармы, на практику добросердечия. Являетесь ли вы опытным практикующим или новичком, мало что знающим о Дхарме, вы должны быть вдохновляющим примером, чтобы люди видели признаки практики тибетского буддизма Махаяны. Это очень важно.

*Когда бы других я ни встретил,  
Старших я буду считать родителями,  
А сверстников или младших –  
Братьями, сёстрами или родными.*



31 декабря 2006 года

*Выйдя из-под дурного влияния,  
Я последую за духовными друзьями,  
И, куда бы ни шёл, всегда буду счастлив,  
Не тая на других зла и не жалуясь на жизнь.*

*Я отброшу привязанность к желанному  
И буду пребывать в бесстрастии,  
Ибо любое влечение никогда  
Не даст благое перерождение,*

*Но похитит жизненную силу  
Освобождения от страдания.*

*Я буду усерден в любой добродетели,  
Ведущей к высшему счастью.  
Первым делом доводя до конца уже начатое,  
Я смогу завершить все свои практики,  
А иначе не достичь мне ни единой цели.*

*Меня не прельстят занятия,  
Вредоносные для других,  
И, когда б из-за моих достоинств ни возникала  
гордыня,  
Я буду гнать её прочь,  
Всегда памятуя о наставлениях учителя!*

*Как только меня одолеет уныние,  
Я сумею воспрянуть духом.  
Как только мой ум омрачат себялюбие  
И ненависть к другим,  
Я постигну, что и я, и другие  
Пусты от самобытия,  
И увижу, что и я, и другие  
Подобны иллюзии и магическому творению!*

*Если я услышу обидные слова,  
То сочту их подобными эху.*

### УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ III

*Если моему телу причинят вред,  
Увижу в этом плод моей прошлой дурной кармы.*

*Я пребуду в полном одиночестве,  
Уподобившись трупу дикого зверя,  
Удалюсь от соблазнов бессмысленных дел  
И буду жить без желаний,  
Всегда помня о своём йидаме.  
Если завладеют мною лень или вялость,  
Я мгновенно их устраню, неизменно помня  
О сути практики обуздания ума.*

*Когда бы я ни встречался с другими,  
Я избавлюсь от всех проявлений гнева  
И буду беседовать с ними искренне и прямо,  
Сохраняя на лице улыбку.*

Эта улыбка не имеет ничего общего с лицемерной улыбкой политика или дипломата. Иногда вы не способны по-настоящему улыбнуться и просто приподнимаете уголки рта, но это выглядит некрасиво. Вы знаете, что это неестественно, и сами этому не рады. Здесь же речь не об «улыбке вежливости», а об улыбке, исходящей от доброго сердца. Эта улыбка нужна не для вашего счастья, а для счастья других.

Если ваша улыбка такова, это Дхарма, чистая Дхарма. Когда мы улыбаемся другим мягко и по-доброму, это их радует. Эта улыбка нужна не для вашего счастья, а для счастья других. Ваша улыбка ради счастья других станет причиной того, чтобы в будущих жизнях у вас было красивое тело. Таково временное благо, которое за этим последует.

*Когда бы я ни встречался с другими,  
Я отброшу всякую зависть,  
Всегда проявляя к ним щедрость.  
Я оставлю с ними всяческие споры  
И буду думать об их благополучии.*

31 декабря 2006 года

*Я не буду с другими изменчив,  
Но всегда останусь им верен.  
Я не стану других унижать,  
Но всегда почитителен буду с ними.*

*Когда б ни наставлял я других,  
Я буду искренен и сострадателен.  
Я откажусь от презрения к иной духовной  
практике,  
Цня любые религии, важные для других.  
Я буду денно и ноцно вершить десять  
добродетелей  
И все заслуги, созданные в трёх временах,  
Посвящать благу других живых существ.*

*Совершая семичленное подношение,  
Я буду молиться о счастье всех живых существ!  
Так я смогу завершить накопления благих заслуг  
и мудрости,  
И, избавившись от всех омрачений,  
Наполню великим смыслом  
Свою драгоценную человеческую жизнь  
И достигну просветления ради блага всех  
живущих!*

*Вот семь внутренних драгоценностей,  
украшающих ум бодхисаттвы:  
Драгоценность веры,  
Драгоценность наставления,  
Драгоценность размышления,  
Драгоценность мудрости,  
Драгоценность нравственности,  
Драгоценность скромности  
И драгоценность даяния.*

*В этих семи драгоценностях – неисчерпаемые  
добродетели.*

### УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ III

*Практикуя эти внутренние драгоценности,  
Я не должен открывать их тем,  
Кто не созрел ещё для практики этих  
превосходных достоинств.  
Находясь в обществе, я буду следить за речью,  
Находясь в одиночестве, буду следить за умом.*

Этот перевод «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы» сделал геше Намгьял Вангчен, великий учёный и учитель в монастыре Дрепунг Лоселинг, обучающий перерожденца Его Святейшества Линга Ринпоче и много других перерожденцев, которые в своих прошлых жизнях были выдающимися учёными в крупнейших монастырях Тибета. Много лет он был резидентным учителем в «Буддийском центре Джамьянг», нашем лондонском центре. Кажется, он жил там семь лет или даже дольше. Он был там один. В этом большом городе, в Лондоне, где происходит взрыв омрачений – или по крайней мере всю рекламируются омрачения – других членов Сангхи тогда не было. Он много лет жил в этом большом городе совершенно один.



*Геше Чекава (1101-1175)  
Изображение предоставлено Джерри Пауэрсом*

**УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ IV**

---

*Бодхгая, декабрь 2007 года*

## УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ IV

27 декабря

Существует много учений, относящихся к традиции кадам. «Тренировка ума: Великое собрание» – это собрание около пятидесяти учений и наставлений различных кадампинских лам, которые перевёл на английский язык<sup>44</sup> геше Тхубтен Джинпа, переводчик Его Святейшества Далай-ламы. Вот этот текст, «Сердечные советы из учений кадам: Прекрасный сосуд с нектаром», написал Качен Еше Гьялцен, но он считается кадампинским учением. Это учение кадам<sup>45</sup>.

Я попросил предыдущих директоров «Коренного института» приобрести статуи некоторых кадампинских геше. Обычно нигде не увидишь эти священные объекты. Статуи ламы Атиши еще встречаются, а статуи других кадампинских наставников – большая редкость. У меня возникла идея дать учения по различным кадампинским текстам. Таково было моё намерение, хотя это могло оказаться всего-навсего ловушкой моего эго.

На сей раз я хотел дать просто устную передачу этого сочинения Качена Еше Гьялцена, так как недавно я получил устную передачу почти всех учений этого великого ламы в доме ламы Осела в монастыре Сера на юге Индии. Там присутствовало довольно много монахов, в том числе несколько лам-перерожденцев и экс-настоятелей, включая бывших настоятелей монастыря Таши Лхунпо, монастыря Панчен-ламы и тантрического колледжа. Я пропустил около трёх дней учений, так как мне пришлось поехать в Бомбей, куда мы пригласили Его Святейшество Далай-ламу даровать учения индийцам.

Однако недавно в Нью-Йорке я получил учения, которые пропустил, от Кхьонгла Рато Ринпоче, пожилого ламы, который

---

<sup>44</sup> После того, как Ринпоче дал это учение, геше Тхубтен Джинпа также опубликовал *The Book of Kadam*, сборник текстов, тесно связанных с Атишей и Дромтонпой.

<sup>45</sup> См. *The Book of Kadam*, стр. 529-558, или Приложение 4 этой книги, где приведён перевод первой главы.

стал геше в Тибете, но позже принял аспект мирянина. Он живёт в Нью-Йорке много лет. Ринпоче – великая сокровищница линий преемственности, держатель линии всего учения Будды, Кангьюра и Тенгьюра, а также линий собраний учений и комментариев всех пандитов, всех великих учёных. Ринпоче дважды получал устную передачу Кангьюра, сначала от своего учителя на родине, а во второй раз, думаю, от Пари Дордже Чанга, одного из сердечных учеников великого просветлённого Пабонки. Тот, кто в прошлой жизни был Пари Дордже Чангом, в нынешнем воплощении – Пари Ринпоче<sup>46</sup>. Полагаю, Кхьонгла Рато Ринпоче мог также дважды получить устную передачу всего собрания учений ламы Цонкапы. В Тибете и позже, за его пределами, Ринпоче получал устные передачи от многих великих лам, которые были подобны восходящему солнцу в нашем мире, принося невообразимое благо живым существам и учениям Будды. Я и другие ламы-перерожденцы, у которых есть время, пытаемся получить линии передачи множества учений, особенно редких, и не только от Кхьонгла Рато Ринпоче. Иначе через какое-то время эти линии преемственности могут прерваться.

### Как начинались курсы в Копане

Сперва я хочу сказать, что курсы в Копане начались, по сути, благодаря великому учению о тренировке ума, «Лоджонг ченмо» Качена Еше Гьялцена, которое я читал несколько лет, занимаясь строительством монастыря в Лавудо. (В то же время лама Еше строил монастырь Копан). Я должен был сидеть на улице и следить за тем, чтобы рабочие делали свою работу – я имею в виду, что они мало что могли делать кроме работы по строительству монастыря, но большую часть времени я проводил в пещере, читая сочинение Качена Еше Гьялцена. Иногда, выходя из пещеры в уборную, я проверял, чем они занимаются, работой или болтовнёй. Но даже если они праздно болтали и ничего не делали, я просто шёл в уборную и возвращался обратно.

Я несколько лет провёл за чтением «Лоджонг ченмо», весьма обширного труда о кадампинском лоджонге, или преобразовании ума. Как ко мне попал этот текст?

---

<sup>46</sup> Или Дакри Ринпоче.



Нашей первой западной ученицей была Зина Рачевски, у которой в России был титул «княгиня». Как-то я заболел туберкулёзом, и поэтому долго жил в Дарджилинге, проходя лечение и отдыхая. Там я и познакомился с Зиной.

У меня был учитель, который заботился обо мне в Тибете и помог мне стать монахом в монастыре Домо Геше Ринпоче. Домо Геше Ринпоче, великий лама, был гуру ламы Говинды. Лама Говинда, немецкий профессор, отправился в Тибет и там встретил Домо Геше Ринпоче<sup>47</sup>. Это был не тот Домо Ринпоче, что скончался в США [в январе 2001 года], а его предыдущее воплощение. Я не знаю, сколько учений получил лама Говинда, но, похоже, он действительно встретился с великим йогином Домо Геше Ринпоче.

Там было несколько лам, в том числе Домо Геше Ринпоче, который получил полные учения о пути к просветлению от гуру в Цанге, верхнем Тибете. Они жили и практиковали со своим гуру, пока однажды гуру не дал предсказания каждому ученику и затем не послал их в различные регионы Тибета. Одному из них гуру сказал: «Ты отправишься в этот район Тибета, и тебе этого будет достаточно, чтобы практиковать самостоятельно». Домо Геше Ринпоче он велел: «Отправляйся в восточный Тибет, и сможешь принести благо множеству живых существ».

Тогда Домо Геше Ринпоче пошёл в восточный Тибет и там поселился в лесу. Однажды пастух из соседнего селенья увидел, как огромный йети, отвратительный на вид снежный человек, несёт пищу в пещеру монаху. Когда он рассказал об увиденном семье, у которой находился в услужении, они попросили его пригласить того монаха в их дом. Кажется, это была одна из самых богатых семей в той местности. Пастух пошёл в пещеру и попросил ламу спуститься. Лама покинул пещеру и поселился в их доме. Около года та семья о нём заботилась, и когда он попросил их возвести монастырь, они построили монастырь Домо Геше возле Пхагри.

У основного монастыря было много отделений в Тибете, а также филиалы в Дарджилинге и Сиккиме. После кончины

---

<sup>47</sup> Анагарика Говинда. «Путь белых облаков».

Домо Геше переродился в Сиккиме, и именно этот перерожденец скончался в США. В районе Дарджилинга было два отделения этого монастыря, одно из которых находилось в Гхуме, небольшом городке в нескольких километрах от Дарджилинга. Я часто посещал монастырь в Гхуме и проводил там довольно много времени.

Похоже, Домо Геше Ринпоче за свою жизнь принёс благо многим живым существам. Я не слышал, чтобы он давал много учений, но он изготавливал особые благословлённые пилюли, которые были знамениты в Тибете. Пилюли очень помогали людям, которые по ошибке съедали отраву, а также исцеляли от многих других недугов. Они были очень мощным средством благословления тела, чакр и, разумеется, ума. И если эти пилюли как следует хранили, с хорошими самаями, их количество возрастало.

Я стал монахом именно в монастыре Домо Геше Ринпоче в Тибете. Старший монах того монастыря, который позже стал его управляющим, заботился обо мне и меня воспитывал.

Рассказ об этом становится все дольше и обрастает подробностями. Вовсе не предполагал, что так получится...

Я точно не помню, зачем я в детстве поехал в Тибет. У меня было много дядьёв: по отцовской линии, или аку, и по материнской, или ашанов, тоже было много. Один дядя жил в Тибете, в Пхагри – местечке, расположенном очень близко к монастырю Домо Геше и к Бутану. Я слышал, что этот дядя раньше служил в индийской армии, а затем перебрался в Тибет и женился на тибетке из Цанга. Он стал предпринимателем в Пхагри и пригласил нас к себе в гости.

В те времена я не жил дома с матерью, а уже находился вдали от дома, в Ролвалинге, около семи лет. Джинпа<sup>48</sup> оттуда же родом — из Ролвалинга.

Эта часть Солу Кхумбу гораздо беднее района Намче Базар. Это тайное место Падмасамбхавы, но, надо сказать, там очень дико, глушь.

Меня повезли в Ролвалинг, потому что из монастыря Тхангме я то и дело сбегал домой. Когда меня отдали в мона-

---

<sup>48</sup> Тхубтен Джинпа, монах из Копана, – один из помощников Ринпоче.

стырь Тхангме из моего деревенского дома, я был ещё маленьким ребёнком, мне было четыре и пять лет. Там мне пришлось обучаться алфавиту у моего аку, дяди по отцовской линии, который был монахом в монастыре Тхангме. Я жил там несколько дней, а потом сбежал обратно домой. Мне нужно было всего лишь пробежать вниз по холму. Поскольку у обочины дороги попадались пещеры и тёмные места, я мчался не останавливаясь, пока не добегал до дома. Через несколько дней кто-нибудь опять относил меня в монастырь. Так было несколько раз.

Поскольку я был нерадивым учеником, меня отправили в Ролвалинг. Чтобы добраться до Ролвалинга, нужно было пересечь опасные снежные горы, где были обвалы, расщелины и много других препятствий. Я переходил через эти горы несколько раз, но не один, и ничего особого не происходило. Лишь однажды с гор сошла лавина.

Мне не нужно было идти пешком: меня всегда кто-то нёс. Однажды меня нёс мой учитель, Аку Нгаванг Гендун, дядя, который обо мне заботился и учил меня чтению текстов в Ролвалинге. Мой учитель нёс меня на спине и через плечо передавал мне еду.

По пути из Ролвалинга в район Намче Базар Солу Кхумбу нужно пересечь одну опасную гору. Помнится, я переходил по ней несколько раз. Я не помню, чтобы пересекал её по пути обратно в Ролвалинг, так что, возможно, была ещё одна дорога. Перед восхождением на эту гору все люди опускали свой тяжёлый груз на землю. Они выпивали всё спиртное, что у них было при себе, и тёрли ладони, чтобы согреться. Все тащили огромные мешки. Иногда они навьючивали мешки на яков, но поскольку хорошей дороги не было и путь преграждали большие камни, справляться с яками было невероятно трудно. На некоторых участках пути им приходилось толкать яков.

В этом месте с горы сыпались большие и маленькие камни, и никто не знал, когда они посыплются. Перед перевалом мы отдыхали, и когда всё вокруг затихало, все взваливали на себя свой груз и быстро шли. Ждать было нельзя: могло произойти что угодно. Вначале слышался звук, похожий на «вуул», но я не знал, что это такое. Позже я понял, что все читали мантры и мо-

литвы. Поскольку шерпы, как правило, ньянгдапинцы, все они непрерывно читали мантру Падмасамбхавы, пока не проходили перевал. Думаю, это признак хорошего Прибежища.

Если бы у нас было постижение Прибежища, непостоянства и смерти, мы никогда бы не тратили наше время впустую; мы никогда бы не прожили жизнь зря. Будь у нас эти свершения, наш ум был бы таким, как у тех шерпов. В тот день из-за обвала камней шерпы боялись за свою жизнь, но дело в том, что смерть может наступить в любой день, в любой момент. Если бы мы постигли, что смерть может прийти когда угодно, наш ум был бы в том же состоянии постоянно. Будь у нас постижение непостоянства и смерти, мы бы непрерывно практиковали Дхарму телом, речью и умом в соответствии с уровнем нашей мотивации – ради счастья в будущих жизнях, освобождения от сансары или достижения просветления. Зная о том, что смерть может наступить сегодня, в любой момент, мы бы к ней готовились. Состояние нашего ума было бы как у шерпов на перевале, хотя у них-то оно было таким из-за камнепада.

Если бы у нас было постижение Прибежища, того, что Будда, Дхарма и Сангха могут полностью нас защитить, мы бы совершенно на них положились, обращались бы к ним с молитвой и восхваляли бы их достоинства. Мы бы также читали могущественные очистительные мантры. С преданностью Будде, Дхарме и Сангхе мы бы непрестанно совершали эти действия телом, речью и умом. Испытывая благотворный страх перед сансарой и особенно перед неблагодой кармой и страданиями низших миров, мы бы постоянно выполняли практики ради очищения наших омрачений и накопления обширных заслуг; мы бы делали практики, становящиеся причиной достижения просветления, освобождения от сансары и обретения счастья в этой жизни. Мы бы никогда не захотели прожить свою жизнь впустую. Непрестанно, денно и ночью, мы бы занимались только практикой. И, разумеется, во сне мы бы также поддерживали в себе добродетель. Благодаря нашей добродетельной мотивации даже сон был бы добродетельным. Всё становилось бы Дхармой, чистой Дхармой. Даже если бы у нас не было бодхичитты или отречения от сансары, мы не были бы привязаны к этой жиз-

ни и стремились бы к счастью в будущих рождениях. Это самая минимальная мотивация, относящаяся к Дхарме.

Возвращаюсь к моей истории. Самое интересное, что каждый раз, когда наша группа проходила опасное место, с гор опять начинали сыпаться камни. Мелкие камушки падали со звуком «ка!». Валились и крупные камни. После перевала я думал: «Должно быть, кто-то погиб!», но все члены нашей группы оставались в живых. И так происходило каждый раз. Возможно, это было благодаря их сильной преданности Падмасамбхаве, а также Будде, Дхарме и Сангхе; но я думаю, скорее всего, их охранял защитник или божество того места.

Я прошёл через тот перевал четыре раза, но ни разу ни один человек из нашей группы не пострадал. Эта тропа была крайне опасна, я не понимаю, зачем им вообще надо было выбирать именно этот путь.

Зачем я вам всё это рассказал? О, верно, я же объяснял вам, почему отправился в Тибет.

Я прожил в Ролвалинге семь лет. Рано утром, на рассвете, я читал наизусть заученные молитвы: различные молитвы Падмасамбхаве, «Семь глав»<sup>49</sup> и другие. Весь день напролёт я читал тексты. Научившись читать, я стал читать другие книги – по лоджонгу. Ближе к вечеру мне разрешалось отдохнуть. Мы ели три-четыре раза в день. Выходя справить малую нужду, я немного слонялся на улице.

В то время мы пили несладкий чай, потому что у нас не было сахара. Меня иногда кормили рисом, который считался деликатесом, но не более двух раз в году. Сейчас в Солу Кхумбу всё сильно изменилось. (Не знаю, как обстоят дела в глубинке, но, скорее всего, и там произошли большие перемены). Всё невероятно изменилось, когда столько новшеств пришло в те места с Запада. Но всё было не так, когда я был ребёнком, до того, как попал в Тибет.

Ролвалинг, где я жил со своим дядей по отцу, был местом, далёким от цивилизации. Рис можно было достать, только когда

---

<sup>49</sup> «Семь глав молитвы» Падмасамбхавы (тиб.: le'u bdun ma). Важнейший текст, относящийся к традиции терма школы нингма и содержащий подлинные наставления Падмасамбхавы о практике в трудные времена.

туда из более жаркой местности приезжал на несколько дней какой-нибудь непалец. Можно было поесть риса на новый год и во время поста ньюнгне. Я никогда не проводил пост ньюингне в Ролвалинге, но мой учитель регулярно сидел в этом затворничестве. Там он съедал половину пицци, а вторую половину относил мне, потому и мне доставался рис. Кажется, я ел рис два раза в год. Не было ни кофе, ни сладкого чая – ничего. Как бы странно это ни прозвучало, до моего отбытия в Тибет Ролвалинг был совершенно чистым местом.

Я прожил в Пхагри три года, и в то время Тибет был захвачен китайцами с материка. Примерно через девять месяцев после оккупации из местности Домо мы бежали в Индию. А в Пхагри мы делали пуджи. Каждый день мы шли делать пуджи в дома разных благодетелей. За весь год, возможно, был лишь один день, когда мы не провели ни одной пуджи. Тот день казался очень долгим, скучным днём. Это был странный день.

Здесь, в «Коренном институте», есть одна тибетка из Пхагри, хотя я не знаю, в гомпе ли она сейчас. Её зовут Декьи-ла, и у неё есть три дочери и сын. Я несколько раз встречал её в Бодхгае. Теперь она живёт в Бутане, где вышла замуж за человека из довольно богатой семьи. Семья Декьи-ла была одной из тех, что поддерживали нас в Тибете. Я и мой учитель проводили пуджи в доме этой семьи не реже раза в месяц, а временами ещё и дополнительные ритуалы. При желании они могли попросить о дополнительных пуджах.

Когда я жил в Тибете, то был ещё мал, но слышал, что все члены семьи Декьи-ла были женского пола – даже коровы и другая живность были женского пола. Одна пожилая женщина в той семье одевалась, как мужчина, и носила при себе маленький кинжал в тибетском стиле, который свисал с её кушака. Ей совместно с другими людьми принадлежал грузовик, и она занималась предпринимательством в Лхасе. Телосложение у нее также было достаточно крепкое, как у мужчины. Лишь позже мой учитель и другие монахи сказали мне, что это не мужчина, а женщина.

В Пхагри действовали отделения различных монастырей. Один монастырь был филиалом монастыря Ганден в Лхасе, другой – филиалом монастыря Таши Лхунгпо, а мой монастырь

являлся ответвлением монастыря Домо Геше. У каждого монастыря в этом городке (впрочем, в Тибете он мог бы считаться большим городом) были благодетели, но одна семья могла поддерживать и сразу два монастыря.

Вот как там проходила моя жизнь. По утрам мне приходилось заучивать тексты, которые обычно читались в монастыре Домо Геше. Затем, около восьми утра, мы складывали в сумки всё необходимое – ваджру, колокольчик, дамару, текст – и шли на пуджу. После пуджи мы опять всё убрали в сумки и возвращались домой. Мы возвращались около четырёх-пяти часов вечера, наевшись до отвала. Это то, что я помню.

Я прожил в монастыре Домо Геше полгода, но, думаю, к тому времени Тибет был уже захвачен материковым Китаем. Затем я бежал в Индию с учителем, который обо мне заботился. После нашего прибытия в Индию, поскольку моего учителя называли «чангдзо-ла», что означает «управляющий», все думали, что он мой управляющий. Но это было не так: он был управляющим монастырём.

Дядя, который жил в Пхагри, пригласил нас из Солу Кхумбу погостить у него в Тибете. Поэтому мы туда и отправились. Целыми днями мы шли пешком, и лишь однажды, когда у двоих тибетцев, ехавших верхом на лошадях, оказалась запасная лошадь, а может быть осёл, они разрешили мне ехать верхом несколько часов. Это был единственный раз, когда мне не пришлось идти пешком. В тот день к месту нашего очередного ночлега я прибыл раньше моих учителей, которым пришлось идти пешком со всеми нашими вещами. Два моих учителя, научивших меня читать по-тибетски, были моими дядьями. Оба были монахами. Старший из них позже изменил свою жизнь и принял аспект мирянина, но в то время был ещё монахом. В нашей группе было ещё двое людей.

Мы добрались до Тибета пешком, перейдя через снежные горы из Солу Кхумбу до Тибета, но с опасностями не столкнулись. Чтобы прибыть в Пхагри, у нас ушло много дней, или, возможно, даже недель. Затем мой дядя, живший в Тибете, повёз двух моих дядьёв-наставников в Лхасу, чтобы посмотреть на монастыри Сера, Ганден и Дрепунг, а также на статую Будды

Шакьямуни в лхасском храме, которую благословил сам Будда. В Лхасе столько бесценных объектов!

Меня оставили в Пхагри, возможно, подумав, что будет слишком обременительно брать меня с собой в Лхасу. Пока они были в Лхасе, я жил в доме моего дяди в Пхагри. Он женился на тибетке, и один из его сыновей был монахом в филиале монастыря Таши Лхунгпо. Однажды утром, когда я слонялся возле дома, благодаря прошлой карме ко мне подошёл высокий монах и спросил меня: «Ты хочешь стать моим учеником?» Я ответил: «Хочу». Тогда он вошёл в дом, где была моя тётя, и сообщил ей: «Он хочет быть моим учеником». Они немного побеседовали. На следующее утро тётя отвела меня в его монастырь, до которого было около пятнадцати минут ходьбы. Моя тётя, отличная кухарка, приготовила мне тибетского чая, налив его в термос, и положила в бутанскую бамбуковую корзинку немного тибетского хлеба. Затем она оставила меня в монастыре.

Тётя отвела меня туда утром, и в тот же день монахи взяли меня с собой на пуджу. В тот первый день меня попросили посидеть снаружи, рядом с собакой. Кажется, мне поручили выучить наизусть садхану Ямантаки, чем я и занимался. На следующий день я опять пошёл с ними, и мы снова провели вместе пуджу.

Предполагалось, что меня отправят в монастырь Сера в Лхасе для освоения искусства диспутов и постижения прочих наук. Учитель, который обо мне заботился, написал об этом перерожденцу Домо Геше Ринпоче. Великого йогина, которого встретил лама Говинда, уже не было в живых, а его перерожденец родом из Сиккима учился в центральном Тибете. Мой учитель также попросил совета у защитника того монастыря, и тот счёл, что мне не следует отправляться в Лхасу, а надо остаться в той местности.

Тогда мы с учителем пошли в маленький монастырь под названием Пема Чолинг, расположенный между Пхагри и Домо. Там было очень красиво: равнину, по которой протекала река, с обеих сторон окружали горы.

Защитник монастыря Домо Геше посоветовал мне провести затворничество по практике гуру-йоги ламы Цонкапы. Я никогда не получал на неё комментария; мой учитель просто дал мне



текст, и я распевал мантру мигцема. Я не помню, но, кажется, я не начал требуемого количества. В завершение затворничества я сделал подношение цог, и той же ночью мы бежали из Тибета.

Несколько монахов из монастыря Домо Геше прибыли из Пхагри с лошастью и повозкой. Они принесли новости о наказании, называемом «перемены путём наказания», которое включало в себя избиение людей. Эти меры почти дошли до Пхагри и через три дня должны были настичь и наш монастырь. Итак, монахи из Пхагри и мы с учителем той ночью оттуда сбежали. В монастыре работало много людей, некоторые из них были шпионами. Мой учитель провёл гадание перед статуей защитника и сказал, что мы сумеем добраться до Индии, хотя и потеряем кое-что из вещей.

Той ночью я был полон радости. У меня не было ни беспокойства, ни страха – ничего подобного. Среди ночи мы прочитали краткие молитвы и, никого не оповестив (в монастыре было мало монахов, но был ещё кто-то из мирян), около десяти из нас украдкой покинули монастырь. На земле было немного снега, поэтому когда мы шли, под ногами раздавался хруст. Перед рассветом мы попали в грязь, и некоторые люди упали, а другие сошли с пути, но неприятностей особых не было. Рано утром следующего дня мы добрались до территории Бутана, немного не доходя до перевала. Затем мы набрали на стоянку каких-то бутанских кочевников. Одна семья кочевников была нам знакома, так как эти люди иногда бывали в Пхагри, поэтому мы остались там на неделю. Оттуда мы направились в Паро, основной город в Бутане, где прожили ещё неделю. Именно в Бутане я начал раздавать людям освящённые шнуры. Когда мы добрались до очень старого храма под названием Кьичу Дзонг, исторически связанного с Падмасамбхавой, монахи из монастыря Домо Геше отправились покупать дешёвую ткань, из которой делают молитвенные флажки, и там начался танец лам, а я раздавал присутствующим освящённые шнуры.

Мои дядя довольно долго были в паломничестве в Лхасе, и, пока я находился в Пхагри, уже начались перемены. Я каждый день проводил пуджи, и, хотя люди не знали, что я лама-перерожденец, об этом поползли слухи. Тогда мой учитель справился

у защитника, и тот ответил, что я и правда лама-перерожденец, и мне нельзя есть ни мяса, ни яиц.

Когда через какое-то время мои дядья-наставники вернулись из Лхасы, я жил со своим другим учителем. Мои дядья спросили, хочу ли я вернуться в Солу Кхумбу. Я ничего не сказал, но написал им свой ответ. Мой старший учитель, тот, что из Ролвалинга, ударил меня в ухо так, что потекла кровь.

Этот дядя много раз бил меня, когда я жил с ним в Ролвалинге. Думаю, что все эти побои были великим благословением, помогавшим мне очистить ум. Временами, когда мой учитель куда-то отлучался, я притворялся, что прочёл часть текста, но просто переворачивал страницы. Вернувшись раньше, чем я ожидал, учитель понимал, что я не прочёл те страницы, что перевернул. Тогда он меня бил. Обычно он бил меня по голове сухой бамбуковой палкой, и от этого палка разлеталась на куски.

Однажды прошёл сильный дождь. Не помню уже, что я натворил, но, должно быть, сильно провинился. Мой учитель потащил меня за дверь и ткнул ртом в дождевую воду на земле. Рядом с дверью снаружи рос куст крапивы, и в другой раз мой учитель схватил меня и стал тереть мою спину о крапиву. Кажется, случившееся не особенно меня расстроило, но дело было так давно, что я мог и забыть! Я помню лишь несколько подобных случаев, но, по-моему, всё это было великим благословением, быстрым способом очистить мою неблагую карму и омрачения. Это был особый искусный метод очищения моего ума.

Мой дядя велел мне читать «Краткую сутру», важный текст по праджняпарамите, а также сутру «Ваджрного отсечения», и я читал их много месяцев подряд. Он не дал мне на эти сутры никаких комментариев, но заставил прочесть эти тексты много раз. Думаю, это привело к большому очищению и накоплению больших заслуг. Полагаю, это помогло мне теперь составить некое представление о том, от чего вещи пусты и о смысле зависимого происхождения. Я считаю, что те крохи понимания, что у меня сейчас есть, исходят от тех времён, от того, как мой учитель меня наставлял.

Разумеется, поскольку по прибытии моих дядьёв из Лхасы я жил со своим другим учителем, всё очень осложнилось. Мои

дядья пошли к секретарю одной богатой и известной семьи из тех мест, чтобы узнать, как им поступить. Секретарь, который также был влиятельным благодетелем монастыря Домо Геше, сказал, что мне нужно вернуться в Солу Кхумбу. Однако это не решило вопрос, и тогда моё дело перешло к окружному судье. Все мои учителя пошли к судье и несколько часов обсуждали с ним, что со мной делать. После этого судья попросил привести меня к нему. У меня забрали одежду и заперли меня в очень холодном месте, так что перед судьёй я дрожал, как лист. (Я не вполне понимаю, зачем они забрали мою одежду). Тогда судья дал мне право решать, остаться ли в том монастыре в Тибете или вернуться в Солу Кхумбу.

Итак, я продолжил заучивание текстов, проведение пудж и исполнение других обязанностей в монастыре Домо Геше.

После побега через Бутан в Индию в конечном итоге мы попали в Бакса Дуар. Мы не планировали задерживаться в Бакса, концентрационном лагере, где в свое время держали в заключении Махатму Ганди и Джавахарлал Неру. Это было очень нездоровое место. Барак, в котором сидел за решёткой Махатма Ганди, превратили в женский монастырь. Кажется, там поселили монахинь из Кхама. Место заключения премьер-министра Неру стало монастырём Сера, хотя здание не могло вместить всех. Монахи как Сера Ме, так и Сера Дже жили и внутри, и снаружи барака. Это была очень длинная комната с бамбуковыми кроватями, стоявшими вплотную в ряд. Снаружи была веранда, окружённая вром с колючей проволокой. Места было очень мало, так как кровати монахов стояли вплотную вдоль всей дороги к главному входу. На улице была одна высокая кровать, на которой спал геше Рабтен. Геше Рабтен был моим первым учителем буддийской философии; он обучил меня дуйре, вводному предмету по буддийским диспутам.

Мы не планировали оставаться в Бакса, намереваясь перебраться в монастырь Домо Геше в Гхуме, но начальник полиции, который, возможно, был тибетцем, помешал мне это сделать. Я не вполне уверен, почему он не отпустил меня в Дарджилинг; это очень любопытный момент. Он приказал мне остаться там с одним монахом, разрешив остальным монахам уехать

в Дарджилинг. Если бы он не помешал моему отъезду, у меня вообще не было бы никакого шанса услышать и немного понять учения по буддийской философии, увидеть некоторые из тех текстов. У меня не было бы ни шанса заложить тот небольшой отпечаток. Именно благодаря тому полицейскому, не отпустившему меня в Дарджилинг, мне предоставилась возможность прожить в Бакса восемь лет и там немного поучиться. Мы изучили часть «Абхисамааяланкары», а позже была основана школа для обучения пяти основным философским трактатам<sup>50</sup>.

После этого я заболел туберкулёзом и поехал в Дарджилинг на лечение. Именно там мы с ламой Еше и познакомились с Зиной. Целый месяц она почти каждое утро приходила в монастырь, где мы жили, и в течение часа получала учения от Ламы, а я пытался их переводить. Затем она пригласила нас переехать к ней в дом, чтобы нам было легче обучать её Дхарме. Кажется, так мы прожили девять месяцев. У нас не было особых дел – лишь небольшое учение по утрам.

У нас была только одна ванная комната, и по утрам Зина сидела в ней часами. Рано утром она выглядела лет на шестьдесят или семьдесят. Затем пару часов она проводила в ванной комнате и после того, придя на учение, превращалась в шестнадцатилетнюю девушку. И выглядела совершенно другим человеком.

Хотя Зина приходила слушать учение, по большей части это она рассказывала истории из своей жизни, о том, что произошло с ней тут и там. Часть времени проходила в рассказах о её жизни, а часть – в обучении.

Затем Зина поехала на Шри-Ланку, и у неё возникла идея основать там махаянский центр. Проведя год на Шри-Ланке, она вернулась за нами. Мы поехали встречать её в Калькутту; мы с Ламой впервые побывали в Калькутте. После этого мы поехали в Дхарамсалу, чтобы встретиться с Его Святейшеством Далай-ламой. Мы тогда в первый раз получили наставления Его Святейшества у него в комнате.

---

<sup>50</sup> Пять основных философских трактатов – это «Украшение ясных постижений» Майтреи, «Свод достоверного познания» Дигнаги, «Вступление в срединность» Чандракирти, виная и «Сокровищница знания» Васубандху.

В те времена Россия и Индия были в конфликте, поэтому за Зиной следило множество шпионов. Когда мы ехали на поезде из Калькутты в Дели, в одном купе с нами было шесть индийских шпионов; мы сидели с одной стороны, а они с другой. Они также были в нашей гостинице в Дели. Куда бы мы ни направлялись, они следовали за нами в машинах, на мотоциклах или велосипедах. Они меняли транспортные средства в зависимости от того, куда лежал наш путь. Мы встретили главного шпиона, бородастого мужчину с закрученными усами, на железнодорожной станции по прибытии в Дели.

Когда Зина приняла монашество в «Тушите», мы ещё не приобрели там землю. Наш коренной гуру, Его Святейшество Триджанг Ринпоче, прожил в «Тушите» семь лет, но затем переехал в нижнюю Дхарамсалу. Мы попросили Его Святейшество Далай-ламу посвятить Зину в монахини, но Его Святейшество был очень занят и сказал, что это должен сделать Лати Ринпоче. Мы поднялись в «Тушиту», и там Лати Ринпоче даровал ей монашеские обеты. В это время главный шпион ходил туда-сюда, туда-сюда по дороге под «Тушитой».

Не знаю, что произошло, но нам так и не удалось поехать на Шри-Ланку. Лама решил, что вместо этого мы поедem в Непал. В Непале мы около года прожили в монастыре у Боднатха, а затем остановились в доме сына Чини Ламы. (Чини Лама был смотрителем ступы Боднатх, самого драгоценного священного объекта). Там было два дома, и один из них, дом Двойной Ваджры, находился у дороги. Возможно, сейчас его уже нет: это было много лет тому назад. Другой дом был рядом с монастырём Сакья – не с монастырём Его Святейшества Чогье Тричена Ринпоче, а с тем, что на другой стороне. Мы прожили в том зелёном доме почти год.

Однажды к нам пришёл шерпа по имени Анг Ньима. Он принёс мне труд Качена Еше Гьялцена «Великое преобразование ума», а ламе Еше поднёс комментарий на тантру Херуки, написанный гуру Пабонки, Дагпо Ринпоче. Даже тогда уже Лама не читал о практиках стадии порождения; он читал только о второй стадии – завершения. Я это знаю, потому что когда Ламы не было, я иногда заходил в его комнату и проверял, какую часть книги Лама читает.

Однажды мы поехали в Бодхгаю, чтобы получить комментарий на тантру Ямантаки от Его Святейшества Линга Ринпоче, старшего наставника Его Святейшества Далай-ламы. Тогда же из Шотландии приехал дзенский монах, и мы пошли туда, где он проводил свои медитации. Мы все просидели там полчаса или час. Проанализировав происходящее, я не заметил никакой разницы между той медитацией и глубоким сном.

Зина, наша первая западная ученица, была с нами всё это время, и очень хотела, чтобы мы проводили медитации, как тот дзенский монах. Она не хотела медитации по той же теме — просто чтобы мы тоже провели курс медитации. Она просила об этом несколько раз, но Лама не соглашался. Однако поскольку я несколько лет читал труд Качена Еше Гьялцена «Великое преобразование ума», то горел желанием провести подобный курс. Так как Лама отказался проводить его, Зина попросила об этом меня. Я ответил, что спрошу у Ламы, и тот сказал: «Если считаешь это полезным, проводи».

Мой первый курс в Копане продлился дня три-четыре. Я главным образом руководствовался «Великим преобразованием ума» Качена Еше Гьялцена, автора вот этого самого кадампинского учения. Я дал людям пару страниц материала для медитации: пару строк о пользе драгоценной человеческой жизни и трудностях её обретения вновь и шесть-семь строк о страданиях в низших мирах. Кажется, по большей части я говорил о драгоценной человеческой жизни.

В последний вечер учение было о бодхичитте, и почему-то оно, кажется, людям очень понравилось. Когда я позже пошёл ужинать с Ламой, Зина тоже поднялась, чтобы увидеть Ламу, и рассказала, каким удачным оказалось это учение. На самом деле ей не вполне удалось выразить свои чувства; услышанное учение показалось ей невероятным. Именно поэтому состоялись второй и третий курсы.

По сути, всё это исходило от этого великого ламы, Качена Еше Гьялцена, который, думаю, являлся перерождением Миларепы. Об этом говорил еще великий йогин, Его Святейшество Серконг Дордже Чанг; он был перерожденцем Серконга Дордже Чанга, которого в Тибете Тринадцатый Далай-лама официаль-

но признал великим йогином, достигшим уровня практики с супругой мудрости. До того Серконг Дордже Чанг завершил образование и сдал экзамен на звание геше, а потом выполнял практику с супругой мудрости. Хотя некоторых других лам Тринадцатый Далай-лама не уполномочил на практику с супругой мудрости, он официально разрешил это Серконгу Дордже Чангу. Есть истории о том, как Тринадцатый Далай-лама наказывал лам, практиковавших не имея подобных полномочий.

Серконг Дордже Чанг, великий просветлённый йогин, живший и скончавшийся в Непале, был перерожденцем того йогина, что скончался в Тибете. Новый перерожденец Серконга Дордже Чанга из Непала теперь учится на юге Индии.

Однажды Серконг Дордже Чанг возвращался в свой монастырь у Сваямбхунатха после пуджи в доме благодетеля в Катманду. С ним шёл монах из его монастыря, который до того жил в монастыре Сера в Тибете. Всё зависело от обстоятельств, но по хорошим дням Серконг Дордже Чанг рассказывал истории. В этот день Ринпоче сказал тому монаху: «На самом деле я – Марпа; Чечоклинг Ринпоче<sup>51</sup> – Миларепа; а Его Святейшество Серконг Ценшаб Ринпоче – сын Марпы, Дармадоди».

Курсы в Копане продолжают уже много лет: в этом году прошёл сороковой курс. Через какое-то время эти курсы стали длиться месяц, и в былые времена мы проводили по два курса в год. Позже, из-за наших поездок на Запад, мы уже не могли устраивать их дважды в году, поэтому сократили до одного. Это продолжается и по сей день.

По сути, центры ФПМТ возникли именно на основе копанских курсов. Ученики извлекали из них для себя и для своей жизни большую пользу, и, вернувшись на Запад, хотели, чтобы и их соотечественники обрели то же самое благо. Они хотели, чтобы другие не только сделали свою жизнь значимой, но также встретились с Дхармой, практиковали её и достигли просветления. Они хотели, чтобы другие убедились, что не нужно вечно погружаться лишь во временное счастье; что в жизни есть гораздо более высокие цели: высшее счастье освобождения и просветления.

---

<sup>51</sup> Линия перерождений от Качена Еше Гьялцена.

Именно так стали возникать центры, и теперь их уже сто пятьдесят или сто шестьдесят, в основном медитационные центры.

Вплоть до шестого копанского курса, что бы люди мне ни говорили о том, как хорош был этот курс, как полезен им в жизни, в сердце я всегда чувствовал, что всё благо исходит от ламы Еше, а не от меня.

Именно такое у меня было чувство с первого по шестой курс, когда люди превозносили его за большую пользу и прочая, и прочая. В своём сердце я ощущал, что это всё лама Еше, а не я. У меня сохранялось это чувство до шестого, может быть, до седьмого курса. На шестом курсе в начале присутствовало около трёхсот человек, больше, чем на других курсах. Я много говорил об адах. Думаю, я посвятил темам низших миров и восьми мирских дхарм две недели. Как бы там ни было, вплоть до шестого или седьмого курса в своём сердце я чувствовал, что всё благо, о котором говорили люди, исходило от ламы Еше. Я не знаю, что случилось потом – должно быть, что-то пошло не так, как надо.

#### **«Сердечные советы из учений кадам»**

Качен Еше Гьялцен был гуру Девятого Далай-ламы, и у него было много перерождений. В Тибете, вблизи границы с Непалом, есть монастырь, построенный Каченом Еше Гьялценом. Это замечательный монастырь, известный своей нравственной дисциплиной. Практикуемая в нём вина несравненна. Основная направленность этого монастыря – изучение и практика винаи.

Я получил линию устной передачи «Сердечных советов из учений кадам», хотя и не комментарий, от Кьябдже Кхьонгла Рато Ринпоче. Первый экземпляр этого текста, который я увидел, дал мне геше Джампа Текчог, бывший настоятель монастыря Сера Дже и также нашего монастыря во Франции, Наланды, где он прожил одиннадцать лет.

Название этого текста по-тибетски – «кадам лег бам ги ньинг по мен нгаг дюци бумпа цам ши че ва шуг», или «Сердечные советы из учений кадам: Прекрасный сосуд с нектаром». «Бумпа цам», или «прекрасный сосуд», означает «сосуд исполнения желаний», а «шуг» означает «вот он».



Породите мотивацию бодхичитты, думая: «Перед тем, как произойдёт так называемая смерть, я должен убедиться, что не попаду в низшие миры и получу перерождение в высших. Помимо этого я должен освободиться от сансары. И более того, я должен достичь просветления ради живых существ. Следовательно, для достижения просветления мне нужно получить эту устную передачу, чтобы приобщиться к линии преемственности этого учения».

В первой главе описаны качества лам линии преемственности.

(Ринпоче даёт устную передачу первой главы «Сердечных советов из учений кадам» на тибетском языке. См. Приложение 4, где приведён русский перевод).

В тексте восемь глав, и в этой первой главе содержатся молитвенное обращение к ламам линии преемственности и советы о том, как вверить себя благому другу. Поскольку глав восемь, я прошу прощения за то, что не начал раньше.

Я упомянул, что текст называется «кадам лег бам ги ньинг по мен нгаг», или «Сердечные советы учений кадам». «Ка» означает «учения Будды», а «дам» – наставление, которое следует практиковать. Таким образом, этот текст – сердечные советы, или наставления, об учении.

#### ♦ **Посвящение заслуг**

*Даг ги джи нье саг пей ге ва ди  
Тен данг дро ва кюн ла ганг пхен данг  
Кхье пар дже цюн ло санг драг па йи  
Тен пей ньинг по ринг ду сел дже шог*

*Все накопленные мною добродетели  
Посвящаю благу учений и всех живых существ,  
И в особенности да воссияют навеки  
Безупречно чистые сущностные учения  
Лосанга Драгты!*

(Коллективное чтение краткого подношения мандалы.)

В силу всех заслуг, накопленных мною и другими в прошлом, настоящем и будущем, да породится бодхичитта в моём сердце,

в сердцах всех организаторов, учеников и благодетелей ФПМТ, особенно тех людей в разных странах мира, что жертвуют собой ради организации и выносят множество трудностей во имя служения живым существам и учению Будды, в сердцах всех людей, что на меня опираются, ради кого я обещал молиться и чьи имена были мне переданы, и в сердцах всех живых существ!

Как я на днях уже говорил, глядя на океан с самолёта, вы знаете, что в океане водятся киты, акулы и другие крупные морские обитатели, а также множество совсем крошечных существ. Океан кишит рыбами, а также крохотными микроорганизмами, которых можно увидеть только под микроскопом. Это уму непостижимо. И там столько страдания: ведь все эти животные ищут пищу и друг друга убивают!

Подобное происходит и с птицами и животными, живущими на земле и под землёй. Даже среди одних только животных существует невысказанное страдание. Также есть голодные духи, неисчислимы, как деревья в лесах или травинки в полях. А существ в адах столько, сколько пылинок на этой земле. Люди испытывают океаны страданий в человеческом мире, а боги и полубоги – океаны страданий в своих мирах.

Посвятите свои заслуги тому, чтобы в сердцах всех этих существ мгновенно породилась бодхичитта, без малейшего промедления, а уже порождённая бодхичитта возросла. Прошу вас, молитесь об этом.

*Джанг чхуб сем чхог рин по че  
Ма кье па нам кье гьюр чиг  
Кье ва ньям па ме па янг  
Гонг не гонг ду пхел вар шог*

*Пусть драгоценная бодхичитта,  
Та, что не породилась – да породится!  
А та, что породилась – да не ослабеет,  
Но возрастает всё больше и больше.*

В силу всех заслуг трёх времён, накопленных мною и другими, да породится бодхичитта в сердцах всех мировых лиде-

27 декабря 2007 года

ров! Тогда многие миллионы людей в каждой стране перестанут страдать и будут приведены на верный путь к покою и счастью.

Да возникнет любящий, сострадательный помысел бодхи-читты в сердцах всех верующих, последователей различных религий, и всех неверующих – даже без секундного промедления!

(Все читают Джанг чхуб сем чхог рин по че... ещё два раза.)

*Ганг ри ра вей кхор вей щинг кхам дир  
Пхен данг де ва ма лю джунг вей не  
Чен ре зиг ванг тен дзин гья цо йи  
Шаб не си тхе бар ду тен гьюр чиг*

*В этой стране, окружённой снежными горами,  
Ты источник всего счастья и благоденствия;  
Всемогущий Ченреси, Тензин Гьяцо,  
Да пребудут твои лотосовые стопы в этом мире  
до конца сансары!*

А теперь посвятим заслуги, накопленные в трёх временах нами и другими, то есть всеми живыми существами и буддами, тому, чтобы все святые желания Его Святейшества полностью исполнились без малейшего промедления.

*Тонг ньи ньинг дже зунг ду джуг пей лам  
Чхе чхер сел дзе ганг чен тен дрои гон  
Чхаг на пе мо тен дзин гья цо ла  
Сол ва деб со ще дон лхюн друб шог*

*Защитник учений Страны Снегов и скитальцев,  
Всецело проясняющий путь единения пустоты  
и сострадания,  
Держатель Лотоса, Тензин Гьяцо, умоляю:  
Пусть все твои святые желания спонтанно  
исполнятся!*

Вознесите ту же молитву о других гуру. Да исполнятся все их желания, и да будет прочной их жизнь!

*Дже цюн ла меи ку цхе раб тен чинг  
Нам кар тхрин ле чхог чур гье па данг  
Ло санг тен пей дрён ме са сум гьи  
Дро веи мюн сел таг ту не гьюр чиг*

*Да будет прочной жизнь моего безупречного, чи-  
стого ламы,  
А его благие божественные деяния да распростра-  
нятся в десять сторон света!  
Да воссияет навеки факел учений Лосанга,  
Избавляя от тьмы всех существ в трёх мирах!*

(Ученики читают краткую молитву о долгой жизни Ринпоче.)

В силу всех заслуг, накопленных мною и другими в прошлом, настоящем и будущем да обретут все отцы и матери, живые существа, счастье, особенно высшее счастье просветления; да опустеют навеки от существ три низших мира; да исполнятся мгновенно молитвы всех бодхисаттв; и да смогу я сам, единолично, всё это осуществить!

В силу всех заслуг, накопленных мною и другими в прошлом, настоящем и будущем, да будем я, все члены моей семьи, все ученики и благодетели организации ФПМТ, особенно те, кто выносит множество трудностей, посвящая свою жизнь этой организации ради служения живым существам и учению Будды, и все остальные живые существа встречать только совершенно сведущих гуру Махаяны! Да сможем я и каждое живое существо во всех рождениях видеть гуру только как просветлённого, пресекшего все пороки и доведшего до совершенства все достоинства! Да сможем мы совершать только поступки, в высшей степени радующие святой ум благого друга; и да сможем мы исполнять его святые желания!

В силу всех заслуг, накопленных мною и другими в прошлом, настоящем и будущем, пусть все проекты служения мужским и женским монастырям и тем, кто сохраняет и распространяет Дхарму, а именно обеспечения их пищей, деньгами, образованием и прочими благами развиваются и процветают навеки!

В силу всех заслуг, накопленных мною и другими в трёх временах, пусть все проекты строительства священных объектов, таких,

как статуи и ступы, и особенно статуй Майтреи в разных странах мира, будут как можно скорее завершены и принесут наивысшее благо всем живым существам! (Это самый быстрый способ очистить неблаговую карму и загрязнение живых существ, позволить им накопить обширные заслуги и привести их к просветлению.)

Пусть все разнообразные проекты социального служения в различных странах мира («Проект освобождения в тюрьме», «Сущностное образование», хосписы, клиники по раздаче лекарств, «Любящая доброта, мирная юность») будут мгновенно воплощены в жизнь, получив всё необходимое финансирование и другие требуемые ресурсы! Пусть все эти проекты осуществляются и принесут наивысшее благо всем живым существам, побуждая на порождение сострадания людей, получающих эту помощь! (Порождая сострадание, они будут накапливать заслуги; тогда у них изменятся мышление и действия, они начнут создавать благовую карму и как можно быстрее достигнут просветления). Да достигнут они просветления как можно скорее! Да получат различные проекты социальных служб по всему миру всё необходимое для принесения наивысшего блага живым существам!

Да будут все медитационные центры наиболее благотворны для всех живых существ, и пусть любое социальное служение и другие проекты каждого центра осуществляются и приносят наивысшее благо живым существам! Да станут они причиной порождения у живых существ веры в Будду, Дхарму и Сангху, а также в закон кармы, действие и результат, и особенно порождения любви, доброты, сострадания и бодхичитты в их сердцах! В особенности да утвердят эти центры полное учение ламы Цонкапы в сердцах всех живых существ! Да принесут они тем самым наивысшее благо!

В силу всех заслуг, накопленных мной и другими в прошлом, настоящем и будущем, которые существуют, но совершенно пусты от самобытия, пусть я, существующий, но совершенной пустой от самобытия, достигну просветления Гуру Будды Шакьямуни, существующего, но совершенно пустого от самобытия, и приведу всех живых существ, существующих, но совершенно пустых от самобытия, к просветлению Гуру Будды Шакьямуни, существующему, но совершенно пустому от самобытия, сам, еди-

#### УЧЕНИЯ КАДАМ. ЧАСТЬ IV

нолично, существующий, но совершенно пустой от самобытия.

Я посвящаю все эти заслуги наилучшим образом, чтобы следовать святым и обширным деяниям бодхисаттв Самантабхадры и Манджугхоши, постигших таковость вещей.

Я посвящаю все эти заслуги так же, как посвящают свои заслуги будды трёх времён!

Сегодня мы прочтём посвящение заслуг ламрима. Посвятите их так, как вы видите это в английском переводе. Посвятите заслуги тому, чтобы в вашем собственном сердце породился ламрим, как и в сердцах членов вашей семьи и всех жителей этого мира, – чтобы все обрели совершенный покой и счастье.

(Все читают «Заключительную молитву ламрим» на тибетском языке.)

*Чхо кьи гьялпо цонг кха пеи  
Чхо цхул нам пар пхел ва ла  
Гег кьи цхен ма щи ва данг  
Тхюн кьен ма лю цханг вар шог*

*Умиротворяя все дурные знаки  
И совершенствуя все до единого нужные условия,  
Пусть традиция Дхармы царя Дхармы Цонкапы  
Сохраниется и процветает!*

*Даг данг щен гьи дю сум данг  
Дрел ве цхог ныи ла тен не  
Гьял ва ло санг драг па йи  
Тен па юн ринг бар гьюр чиг*

*В силу двух накоплений, собранных  
В трёх временах мной и другими,  
Да воссияют учения прославленного  
Победителя – обладателя чистой мудрости!*

Спокойной ночи вам или доброго утра? Нет, спокойной ночи!

29 декабря 2007 года

## 29 декабря

Я прошу прощения за то, что на сей раз у меня не вышло дать много учений, хотя я начал давать устную передачу текста кадам «Сердечные советы из учений кадам». Я думаю, сначала я переведу его на английский язык, и потом дам это учение в полной мере, в другой раз. Поскольку я получил передачу этой линии преемственности, я решил дать устную передачу на этот текст, что заложит в вашем сознании семя всего пути к просветлению.

Я дал устную передачу первой главы, которая посвящена достоинствам лам линии преемственности и преданности гуру. Поскольку темы, рассматриваемые в этом сочинении, весьма обширны, я просто дам на него устную передачу. Либо я просто прочту раздел о преданности гуру, так как он небольшой, и это будет каким-то учением. Я не буду зачитывать строки о достоинствах лам линии преемственности.

Начнём с нескольких слов о мотивации. Как я уже говорил, весь смысл нашей жизни – в помощи другим. Следовательно, мы должны освободить бесчисленных живых существ от океана сансарического страдания и принести им счастье, особенно высшее счастье освобождения от сансары и, более того, полного просветления. Подумайте: «Для этого я должен достичь состояния всеведения. Для этого мне нужно пройти все этапы пути к просветлению, и в качестве подготовки к этим свершениям сейчас я получу устную передачу на сочинение великого просветлённого Качена Еше Гьялцена ‘Сердечные советы из учений кадам: Прекрасный сосуд с нектаром’».

### Преданность гуру

*Прошу, благослови меня правильно верить себя благому другу, открывающему превосходный, безошибочный путь, тому, от чьей силы зависят все собрания благ сансары и мира.*

Здесь под словом «мир» имеется в виду не то, что обычно называют «миром» в газетах и на телевидении. В данном случае оно

означает высшее счастье, освобождение от сансары и просветление. В тибетском выражении «си ши» «си» – это сансарическое существование, а «ши» означает мир, или покой, противоположный сансаре, высшее счастье освобождения и просветления.

Все собрания благ сансары и мира, несомненно, зависят от силы одного существа. От чьей же? От силы благого друга. Именно по этой причине нам нужно правильно вверить себя нашему благому другу, который открывает превосходный, безошибочный путь. Следовательно, мы просим благословений на то, чтобы это осуществить.

Многие из вас множество раз слушали учения о преданности гуру, но, думаю, тут есть люди, которые слышат буддийскую Дхарму впервые, и для них эта тема – нечто новое. У некоторых людей могут возникнуть трудности с пониманием преданности гуру, но знайте, что нас в жизни ещё ждёт множество открытий. На телевидении есть канал «Дискавери», по которому показывают различные открытия, происходящие в Африке и в других странах. В нашем мире (я даже не говорю о других мирах) существует столько вещей, о которых мы ничего не знаем, которые нам только предстоит открыть. А наш канал «Дискавери», то есть «Открытие», указывает вам на путь, который нужно осуществить в своём сердце, путь, избавляющий от всех страданий, от всех уровней загрязнений, от всех пороков ума, и приводящий к полному просветлению. Вам нужно открыть для себя множество этапов, узнать о них. Вы должны ожидать множества открытий на этом канале «Дискавери» – канале просветления. Поскольку путь к просветлению – совершенно новый для вас путь, вам придётся многому научиться и открыть ему навстречу своё сердце. Не стоит продолжать жить с закрытым умом, полагая, что знания одной или двух медитаций для вас вполне достаточно. Вы не должны так думать, потому что у вас столько мудрости, столько интеллекта! Если вы будете так считать, вы впустую потратите свой интеллект; вы не используете все свои способности.

*Если ты обычно проверяешь, можно ли доверять человеку, который всего день будет вести тебя по опасному месту, как ты доверишься первому встречному в указании пути к сердцу просветления?*



В первой части этой строфы речь идёт не о благом друге. Там говорится, что даже когда мы путешествуем всего один день по опасной дороге, вначале нам нужно проверить на надёжность нашего проводника.

*О качествах гуру, открывающего путь, говорят Победители во многих сутрах и тантрах. Вверх себя благому другу, обладающему десятью качествами, изучив его с непредвзятым умом.*

Непредвзятый ум – это ум, не ограниченный гневом или привязанностью. Это объективный ум, не скованный предрассудками. С таким умом нужно как следует изучить гуру.

В качестве примера достоинств гуру обычно перечисляются десять его качеств:

*Положись на благого друга, который обуздан,  
умиротворён и полностью умиротворён;  
У кого больше знаний, усердие, учёность,  
Кто познал пустоту, искусен в обучении,  
По природе сострадателен и отбросил уныние.<sup>52</sup>*

Под фразой «больше знаний» может иметься в виду не только более высокий уровень образования, но также и большие достоинства.

Конечно, у меня самого нет этих десяти качеств – во мне трудно найти даже одно из них. Я думаю, всему виной нынешние времена упадка, равно как и карма...

Здесь даётся совет верить себя благому другу, у которого есть эти десять качеств. Это верное наставление, но в наши дни трудно отыскать гуру со всеми десятью качествами, поэтому допустимо верить себя гуру с семью, шестью, пятью или даже меньшим количеством качеств.

Первое качество – обузданность – относится к высшей практике нравственности. Второе – умиротворённость – к высшей

---

<sup>52</sup> Из «Украшения сутр Махаяны» Будды Майтреи. Подробнее см. в «Сердце пути» ламы Сопы Ринпоче, стр. 34-35.

практике сосредоточения. Третье – полная умиротворённость – к высшей практике мудрости.

Следующие качества – это обладание большими достоинствами, усердием, святым умом, обогащённым постижением учений, познанием пустоты...

Причина, по которой постижение пустоты упоминается отдельно, несмотря на то, что ранее уже было сказано о высшей практике мудрости, состоит в том, что здесь это качество непосредственно относится к мадхьямаке, или воззрению срединного пути. Есть четыре философские школы: вайбхашика, саутрантика, читтаматра и мадхьямака, причём, у мадхьямаки есть две подшколы – сватантрика и прасангика.

Чтобы полностью освободиться от океана сансарического страдания и его причин – действий (или кармы) и омрачений, нужно отсечь корень сансары – неведение, считающее «я» и психофизические совокупности, которым присваивается ярлык «я», истинно существующими. (Тибетский термин «ньон монг» часто переводят как «беспокоящие мысли», но я предпочитаю его переводить как «омрачающие, беспокоящие, негативные состояния ума»). Итак, корень всех этих омрачающих, беспокоящих, негативных состояний ума – это неведение, считающее «я» и совокупности истинно существующими, верящее в то, что они существуют так, какими они кажутся, что означает реальное существование, самобытие. Мы должны отсечь, устранить это неведение. Однако его можно устранить только с помощью воззрения второй подшколы мадхьямаки – прасангики. Понимание пустоты в прасангике, в котором объединены постижения пустоты и зависимого происхождения – единственный способ устранить это неведение.

Например, хотя «я», действие, объект и все остальные феномены существуют, они пусты – пусты от самобытия. Объясняя, как существуют все вещи, Его Святейшество Далай-лама часто употребляет термин «тен джунг», который нередко упоминается в философских трактатах. По сути, эти два слова – «тен» и «джунг» – описывают способ бытия вещей. Понимая, что та-

---

<sup>53</sup> Две крайности — это этернализм и нигилизм.

кое «тен» и «джунг», вы тем самым видите срединный путь, свободный от двух крайностей<sup>53</sup>; вы видите, как вещи существуют.

Что-то я слишком долго разглагольствую, я не собирался это объяснять, но пусть будет так...

### **Примеры зависимого происхождения**

Кьябдже Кхуну Лама Ринпоче был великим бодхисаттвой, от которого Его Святейшество получил подробный комментарий к «Вступлению на путь деяний бодхисаттвы». Много лет тому назад Ринпоче дал учение о «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» в тибетском монастыре в Бодхгае, – не в главной гомпе, а в комнате наверху, где он и другие ламы-перерожденцы обычно находились, когда получали учения от Его Святейшества Далай-ламы или Линга Ринпоче. Многие из нас сидели наверху в той комнате. Там был лама Еше, а также геше Джампа Гьяцо, резидентный учитель в «Институте лама Цонкапа» в Италии, проработавший в нём более двадцати лет. Там было и много других лам-перерожденцев и геше, включая учителя геше Джампы Гьяцо – геше Таши Бума. Геше Джампа Гьяцо был поваром геше Таши Бума и его слугой. Это было много лет тому назад.

В общем, когда Кьябдже Кхуну Ринпоче давал комментарий к «Вступлению на путь деяний бодхисаттвы», на котором присутствовало много лам-перерожденцев и геше, Ринпоче нам на пальцах показал зависимое происхождение. Когда ты поднимаешь только средний и безымянный пальцы, средний палец длиннее безымянного. Но когда ты поднимаешь только безымянный палец и мизинец, безымянный палец оказывается длиннее. Именно таким образом Ринпоче нас познакомил с понятием зависимого происхождения — «тен джунг».

Если бы безымянный палец был реально длинным, в смысле его самобытия, он всегда бы оставался длинным. И когда вы поднимаете его вместе со средним пальцем, он всё равно должен быть длинным. Вы понимаете, о чём я говорю? Если бы длинный безымянный палец не был простым мысленным обозначением, если бы он был самосущим, он оставался бы длинным даже по сравнению со средним пальцем. Но это не так. Когда вы поднимаете средний палец одновременно с безымянным,

всё воспринимается совершенно по-другому. Тогда средний палец кажется длиннее, а безымянный – короче. Итак, это говорит о том, что ничто не имеет самобытия, и что «длинное» или «короткое» просто обозначено умом.

Здесь смысл фразы «просто обозначено умом» совершенно ясен. Она означает, что нет ничего самосущего. Именно это нам и предстоит обнаружить, или постигнуть.

Возьмем в качестве примера семью – отца, мать и ребёнка. Допустим, ребёнок – это дочь. Этот ребёнок — дочь её отца и матери, но когда у неё родится собственный ребёнок, она станет ему матерью. Опять же, если бы дочь была самосущей, она не смогла бы стать матерью; она не смогла бы измениться. Но поскольку «дочь» – это простое мысленное обозначение, когда она рождает детей, она становится «матерью». Выходит, она зависима. Ум просто накладывает ярлык в зависимости от условий. Там нет ничего реального, ничего самосущего. Этот ребёнок – дочь относительно её матери и отца, но когда она выходит замуж и у неё появляются свои дети, она становится матерью относительно своих детей. Итак, всё существующее просто обозначено умом.

То же самое, разумеется, касается толщины и худобы, хотя, наверное, мне лучше не приводить в пример конкретных людей. Я толстый по сравнению с тем, кто худее меня; но по сравнению с тем, кто меня толще, я худой. И опять же ум накладывает ярлык в зависимости от условий. Нет ничего самосущего, вообще ничего. Нет даже ни единого самосущего атома.

То же самое – с понятиями «красивый» и «уродливый». Что бы это ни было, картина или человек, если это уродливо, всегда найдётся другая картина или человек, которые гораздо уродливее, и тогда те первые картина или человек становятся красивыми. Человек становится красивым по сравнению с кем-то другим, кто безобразнее его. И если кто-то другой красивее, этот человек становится уродливым. Вывод: всё существующее просто обозначено умом. Нет ничего самосущего; всё – сплошные ярлыки.

Так существуют все феномены. Нет ничего самосущего, ничто не существует помимо простого мысленного обозначения. Можно найти много подобных примеров.

### Как существует время

Следующий пример, который я приведу, – отличный способ медитации на пустоту. Он прост, но глубок и прояснит наше понимание данного вопроса.

Когда мы слышим или думаем про один год: «О, это займёт год», о чём бы ни шла речь, об учёбе или путешествии, для нас это реальный год, самосуший год. Но если вы начнёте анализировать этот год, вы обнаружите, что это – обозначение, присвоенное основе, двенадцати месяцам. Ярлык «год» ваш ум накладывает на основу – двенадцать месяцев.

Так что же такое «год»? Это двенадцать месяцев. Двенадцать месяцев — то, что называют «годом». Когда мы думаем об основе, о двенадцати месяцах, год не полностью перестаёт существовать. Год существует, но просто в названии, просто как мысленное обозначение. Он не перестаёт существовать вообще. Нельзя сказать, что нет такого феномена, как «год». Этот год есть, но это что-то необыкновенно тонкое. Это нечто крайне тонкое. Не скажешь, что его вообще не существует. Он существует, но как нечто невообразимо тонкое. Если размышлять об основе – двенадцати месяцах, можно понять, насколько тонким является этот один год.

Того года, о котором вы думали в самом начале, не существует. Того реального года, о котором вы думали, не беря в расчёт двенадцать месяцев, просто нет. Он не существует. Его нигде нет – вообще нет. Его нет ни на кончике вашего носа, ни в другом месте. Я шучу! Его нет нигде!

Когда вы думаете об основе – двенадцати месяцах, – ваше понимание года начинает совершенно отличаться от того, что казалось вам и во что вы верили раньше. Это совершенно не та реальность, что была. Год всё ещё существует. Он не является несуществующим; он существует, но пуст, пуст от самобытия. Он пуст от того года, о котором вы вначале подумали, который вначале явился вам и в который вы поверили. Когда вы думаете о двенадцати месяцах, год существует, но это нечто совершенно отличное от того, что вы думали раньше, от того, что вам казалось и во что вы верили раньше. Это нечто совершенно иное. Это существует, но это пусто. Это существует, но в единстве с пустотой. Таков срединный путь.

То же самое касается месяца. Когда мы думаем о месяце, в нашем уме возникает реальный месяц в смысле его самобытия. Если бы нам пришлось описать смысл слова «реальный», мы бы сказали «самосуший». Что же такое этот месяц? Это обозначение, данное четырём неделям. Здесь опять же всё сводится к одному: месяц – это обозначение, ярлык, присвоенный основе – четырём неделям. Это совершенно не месяц, который являлся нам и в который мы верили раньше, реальный, самосуший месяц. Он никогда таким не был, это нечто совершенно другое, некое обозначение, присвоенное основе – четырём неделям.

Итак, месяц – это простое обозначение, данное умом достоверной основе, четырём неделям. Не то, чтобы месяц стал несуществующим, но для вашего ума он становится крайне тонким, невообразимо тонким. Он существует просто как название, как простое мысленное обозначение. Он существует, но как единство пустоты и зависимого происхождения, что является воззрением срединного пути. Тот месяц, в который вы верили раньше, то, что являлось вам самосушим и в самобытие чего вы верили, — это нечто вечное. Теперь, когда вы думаете о четырёх неделях, о том, что месяц – простое обозначение, присвоенное достоверной основе, четырём неделям, вы понимаете, что месяц пуст от этернализма и нигилизма. Он пуст от этернализма, реального, самосущего месяца, и также пуст от нигилизма – небытия этого месяца. Таков срединный путь. Месяц существует, но в то же время он пуст; эти два аспекта едины.

Предыдущий месяц, который вам казался реальным и в который вы верили, – ложь; его нет. Но другой месяц, месяц как обозначение, существует. Он не является несуществующим; он существует, но только в названии, как простое мысленное обозначение. Тем самым он объединяет пустоту и зависимое происхождение. Это существует.

Теперь возьмём неделю. Думая о неделе: «О, этот курс займёт неделю», вы думаете о реальной, самосущей неделе. Вам видится образ реальной недели, и ваш ум также в него верит. Но при этом неделя – простое обозначение, данное достоверной основе, – «семь дней». И вновь вы делаете открытие: неделя совершенно отличается от той, что вам являлась и в которую вы верили рань-

ше, до этого анализа. Та неделя – ложная неделя, её вообще не существует. Когда вы не анализируете, не исследуете это, неделя кажется имеющей самобытие; но во время анализа вы выясняете нечто полностью противоположное. В ходе анализа вы не находите такой недели. Существующая неделя – это простое обозначение, присвоенное умом семи дням. Эта неделя существует. Неделя существует в простом названии, как простое мысленное обозначение, потому что есть семь дней. Итак, неделя есть, но она – нечто крайне тонкое. Будучи пустой, она существует.

Теперь возьмём один день. Когда вы думаете о дне, каким он вам является? То, что вам является, и то, во что вы верите, – это реальный день в смысле его самобытия. Он является вам не как исходящий от вашего ума, но как самосуший. Таков реальный день. Но встаёт вопрос: что именно представляет собой этот день? Простое мысленное обозначение, так как есть двадцать четыре часа.

Когда вы думаете о достоверной основе – двадцати четырёх часах, которой вашим умом просто присвоено обозначение «день», вы видите, что день совершенно пуст от того дня, который вначале явился вашему уму и в который вы поверили. Он совершенно от этого пуст. День, который в самом начале вам явился и в который вы поверили, – ложь. Неведение верит в то, что он существует, но в действительности его вообще нет; нет такого — и всё. Другой же день, номинальный день, – это нечто крайне тонкое, немислимо тонкое. Его не назовёшь полностью несуществующим; он существует, но пуст от самобытия, в которое вы вначале верили. Именно таков существующий день.

Теперь – час. Думая о часе, вы вновь думаете о чём-то самосущем и верите в его истинность. Но что такое час? Это простое мысленное обозначение в силу наличия достоверной основы – шестидесяти минут. Когда вы об этом думаете, ваше понимание часа становится совершенно не таким, каким оно было раньше, когда вам являлся реальный, самосуший час, и вы в него верили. Теперь всё изменилось. Предыдущий час полностью перестаёт существовать, когда в ходе анализа вы выясняете, что такое час, и обнаруживаете, что это – простое мысленное обозначение в силу наличия достоверной основы – шестидесяти минут. Итак, час становится крайне тонким. Нельзя сказать, что его

не существует, но его словно нет. Он существует, но как нечто крайне тонкое. Он существует в простом названии, как простое мысленное обозначение. Он пуст от самобытия.

Теперь – о минуте. В минуте шестьдесят секунд, но, думая о минуте, вы думаете о реальной, самосушей минуте. Это и есть «гак ча», или отрицаемый объект. Анализируя, что такое минута, вы выясняете, что она существует просто в названии, как простое мысленное обозначение, в силу наличия достоверной основы – шестидесяти секунд. Это нечто крайне тонкое. Этого не то что не существует, но словно не существует. И есть огромное различие между этой минутой, и предыдущей, ложной минутой, которая является отрицаемым объектом. Такова реальность. Этого не то что бы нет, но как будто нет. Способ бытия минуты невероятно тонок.

Теперь – о секунде. Секунда делится на невообразимо мелкие части. В своих учениях великий просветлённый учитель Пабонка объяснял, что, согласно первой школе, вайбхашике, школе Хинаяны, один щелчок пальцами длится шестьдесят пять мгновений. Но согласно Махаяне в щелчке пальцами триста шестьдесят пять мгновений. В четырёх школах буддийской философии объяснения разнятся, и некоторые, например, верят в неделимые частицы. Однако школа прасангика мадхьямака считает, что поток сознания делится на части, что в щелчке пальцами триста шестьдесят пять мгновений, а частицы – делимы. В разных школах даются различные объяснения вещей.

Как бы то ни было, щелчок пальцами существует просто в названии, как простое мысленное обозначение, в силу наличия всех этих шестидесяти пяти или трёхсот пятидесяти шести мгновений. (Нужно проверить, не могут ли секунды делиться на ещё более мелкие части).

Однако суть здесь в том, что, прибегнув к такому анализу, вы узнаете, что ложь, а что реальность применительно к одному году, одному месяцу, одной неделе, одному дню, одному часу, одной минуте, одной секунде. Тогда становится предельно ясно, что существует, а что – нет.

На этом, пожалуй, остановимся...



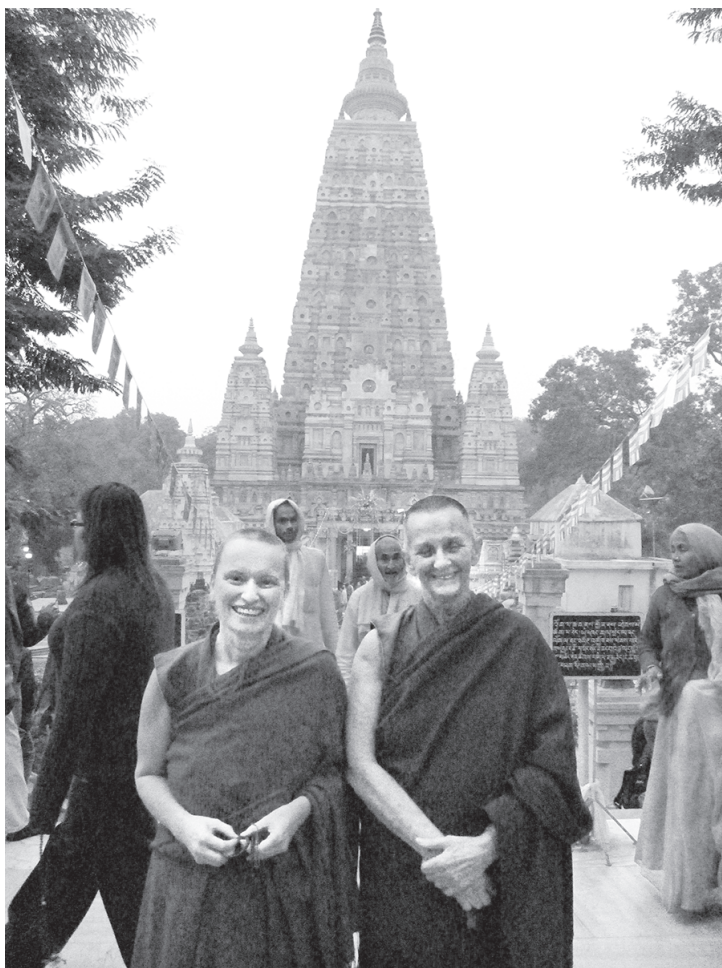


*Статуя Зелёной Тары на ступе Махабодхи,  
по преданию, говорившая с Атишей.  
Фото Уэнди Кук*

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

• • •



*Редактор этой книги дост. Аилса Кэмерон  
и дост. Триша Лабдрон, директор «Коренного института»,  
у Ступы Махабодхи в Бодхгае  
Фото Уэнди Кук*

## Приложение 1

### Тренировка ума, избавляющая от препятствий

Поклоняюсь великострадательным духовным учителям!

[Это наставление об] устранении препятствий в махаянской тренировке ума преподано 1) для принятия всех дурных знаков как амулетов; 2) для уничтожения Мары на корню; 3) для принятия препятствий на путь; 4) для ограничения в наименее полезных желаниях.

*1. Первое [принятие всех дурных знаков как амулетов] состоит в следующем:*

Когда обыватели сталкиваются с дурными знаками, например, [по ночам] слышат уханье филинов или вой лисиц, они обращаются к астрологам и гадалкам и заказывают ритуалы. Вам же, напротив, следует с готовностью принять все дурные и неблагоприятные знаки, как только они возникнут, думая: «Поскольку меня заставляет страдать цепляние за 'я', да падёт на это 'я' всё страдание, существующее в мире от страха столкнуться с дурными знаменами! Да поможет это уничтожить цепляние за 'я'!»

*2. Второе [уничтожение Мары на корню] состоит в следующем:*

Преподано, что страдать нас заставляет цепляние за «я». Поэтому когда вы испытываете боль или вам наносят телесные увечья как люди, так и нелюди, думайте: «Это [тело] заставляет меня страдать. Если хотите его, отнимите его у меня в сей же миг! О царь демонов, обитающих наверху, забирай мою голову! Как велика твоя доброта в причинении ей всевозможного вреда! Ты – мой союзник в укрощении [истинного] врага и мой союзник в укрощении Мары, так помоги же мне уничтожить весь поток мирских богов, людей и духов и всеми силами побороть [этого] демона!» Отсеки [цепляние за «я»] на корню мыслью: «В получении удовольствия от этого нет никакого противоречия».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

3. *Третье [принятие на путь препятствий] состоит в следующем:*

Какие бы ни случились неприятности, например, болезни тела, горести и прочее, или же на вас посыпались одни несчастья, размышляйте: «Это всё из-за моего цепляния за 'я'. Если я сегодня не отброшу цепляние за 'я', препятствия будут возникать и впредь. Поэтому да созреют во мне все несчастья этого мира, всё то, чего все боятся! Да поможет это укротить себялюбие и его полностью уничтожить!» Размышляя так, принимайте невзгоды на путь.

4. *Четвёртое [ограничение в наименее полезных желаниях] состоит в следующем:*

«Какую пользу мне всё это принесло? Это никогда не помогало мне отойти от сансары, поэтому [сегодня] с этим пора покончить. Тогда, по крайней мере, полная бесполезность всего этого сослужит мне какую-то службу. [Если я достигну этого], то благодаря благословию моего учителя, его доброте. Умоляю, помогай мне и в будущем тоже возложить на [цепляние за 'я'] всё бесполезное и уничтожить его, подчинив!» Размышляя так, ограничьте себя в наименее полезных желаниях.

### ***Колофон***

Из Mind Training: The Great Collection, стр. 239-240.

Приложение 2

**Драгоценная гирлянда бодхисаттвы\***

Поклоняюсь великому состраданию!  
Поклоняюсь всем моим духовным учителям!  
Поклоняюсь моим божествам веры!  
Отринув все сомнения  
В ценности духовной практики,  
Я стану усердно осваивать  
Путь бодхисаттвы.

Отбросив сонливость, лень и тупость,  
Я всегда буду с радостью вершить  
Эти невообразимые деяния.

С памятованием, бдительностью  
и осматрительностью  
Я буду охранять врата тела, речи и ума  
От любых проступков, исследуя ум  
Снова и снова, днём и ночью.

Я буду провозглашать свои пороки,  
не высматривая их у других,  
Скрывать свои достоинства и восхвалять их  
у других.  
Не стремясь ни к стяжанию, ни к почёту,  
Я отброшу все мысли о славе, довольствуясь тем,  
что имею.  
Не забывая благодарить других за доброту,  
Я буду возвращать любовь и сострадание,  
Всегда помня о бодхичитте –  
Альтруистическом помысле о просветлении.

---

\* Название этого сочинения переведено геше Намгьялом Вангченом как The Jewel Rosary of the Practice of Bodhicitta («Драгоценные чётки практики бодхичитты».)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Я отброшу десять недобродетелей,  
Укрепляя веру в духовную практику.  
Не буду кичиться своими достоинствами  
Или презирать других.  
Всегда исполненный смирения,  
Оставлю неправедный образ жизни и приму  
праведный.  
Отказавшись от всей мирской суеты,  
Я украшу себя внутренними драгоценностями  
святых.  
Отбросив все бессмысленные дела,  
Я пребуду в уединении,  
Прекращу пустые разговоры  
И обуздаю свою речь.

Когда б ни видел я своего наставника,  
Я буду всем сердцем его почитать,  
И с тем же почтением буду видеть  
И в обычных существах, и в высших,  
Своих великих учителей.

Когда бы других я ни встретил,  
Старших я буду считать родителями,  
А сверстников или младших –  
Братьями, сёстрами или родными.

Выйдя из-под дурного влияния,  
Я последую за духовными друзьями,  
И, куда бы ни шёл, всегда буду счастлив,  
Не тая на других зла и не жалуясь на жизнь.

Я отброшу привязанность к желанному  
И буду пребывать в бесстрастии,  
Ибо любое влечение никогда  
Не даст благое перерождение,  
Но похитит жизненную силу

## УЧЕНИЯ КАДАМ

Освобождения от страдания.  
Я буду усерден в любой добродетели,  
Ведущей к высшему счастью.  
Первым делом доводя до конца уже начатое,  
Я смогу завершить все свои практики,  
А иначе не достичь мне ни единой цели.  
Меня не прельстят занятия,  
Вредоносные для других,  
И, когда б из-за моих достоинств ни возникала  
гордыня,  
Я буду гнать её прочь,  
Всегда памятуя о наставлениях учителя!

Как только меня одолеет уныние,  
Я сумею воспрянуть духом.  
Как только мой ум омрачат себялюбие  
И ненависть к другим,  
Я постигну, что и я, и другие  
Пусты от самобытия,  
И увижу, что и я, и другие  
Подобны иллюзии и магическому творению!

Если я услышу обидные слова,  
То сочту их подобными эху.  
Если моему телу причинят вред,  
Увижу в этом плод моей прошлой дурной кармы.

Я пребуду в полном одиночестве,  
Уподобившись трупу дикого зверя,  
Удалюсь от соблазнов бессмысленных дел  
И буду жить без желаний,  
Всегда помня о своём йидаме.

Если завладеют мною лень или вялость,  
Я мгновенно их устраню, неизменно помня  
О сути практики обуздания ума.  
Когда бы я ни встречался с другими,



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Я избавлюсь от всех проявлений гнева  
И буду беседовать с ними искренне и прямо,  
Сохраняя на лице улыбку.

Когда бы я ни встречался с другими,  
Я отброшу всякую зависть,  
Всегда проявляя к ним щедрость.  
Я оставлю с ними всяческие споры  
И буду думать об их благополучии.

Я не буду с другими изменчив,  
Но всегда останусь им верен.  
Я не стану других унижать,  
Но всегда почтителен буду с ними.

Когда б ни наставлял я других,  
Я буду искренен и сострадателен.  
Я откажусь от презрения к иной духовной  
практике,  
Ценя любые религии, важные для других.  
Я буду денно и ночью вершить десять  
добродетелей  
И все заслуги, созданные в трёх временах,  
Посвящать благу других живых существ.

Совершая семичленное подношение,  
Я буду молиться о счастье всех живых существ!

Так я смогу завершить накопления благих заслуг  
и мудрости,  
И, избавившись от всех омрачений,  
Наполню великим смыслом  
Свою драгоценную человеческую жизнь  
И достигну просветления ради блага всех  
живущих!

## УЧЕНИЯ КАДАМ

Вот семь внутренних драгоценностей,  
украшающих ум бодхисатвы:  
Драгоценность веры,  
Драгоценность наставления,  
Драгоценность размышления,  
Драгоценность мудрости,  
Драгоценность нравственности,  
Драгоценность скромности  
И драгоценность даяния.

В этих семи драгоценностях – неисчерпаемые  
добродетели.  
Практикуя эти внутренние драгоценности,  
Я не должен открывать их тем,  
Кто не созрел ещё для практики этих  
превосходных достоинств.

Находясь в обществе, я буду следить за речью,  
Находясь в одиночестве, буду следить за умом.

### ***Колофон***

Сочинил лама Атиша. Разъяснительный перевод на английский язык сделал геше Намгьял Вангчен. См. Step by Step, стр. 126-130.



*Статуя Будды в главном храме Ступы Махабодхи.  
Фото Уэнди Кук*

### Приложение 3

#### Истинное значение гуру

Если вы понимаете, что в действительности означает гуру, вы не будете видеть ни малейшего различия между божеством и гуру. Если вы понимаете, что на самом деле значит гуру, вы осознаете, что божество и гуру едины. Следовательно, когда мы слышим слово «гуру» или думаем о гуру, мы не должны считать его отдельным от божества – и это касается не только медитации на преданность гуру, когда мы занимаемся анализом, используя логические доводы и вспоминая цитаты, чтобы доказать своему уму, видящему гуру и будду отдельными друг от друга, что они едины. Основная медитация – это попытка открыть для себя, что гуру и будда – одно. Хотя называются они по-разному, они – одно и то же.

Вы тренируете свой ум с помощью аналитической медитации на то, что гуру – будда. Придя к заключению, что гуру – это будда, вы однонаправленно сосредоточиваетесь на этом открытии или переживании, понимая, что они едины. Затем вы удерживаете свой ум на этом выводе как можно дольше. Это закреплённая медитация. Когда вы таким образом тренируете свой ум, одновременно занимаясь аналитической и закреплённой медитацией, ваше постижение единства гуру и будды постепенно становится прочным. Оно не меняется. В вашем уме это постижение становится неколебимым, нерушимым. Ваша преданность, видящая гуру как будду, обретает крепость и устойчивость.

Если днём и ночью, постоянно ваше сердце непроизвольно, без усилий, чувствует только это, это и есть осуществление преданности гуру. Именно благодаря преданности вы получаете все благословения гуру или божества, что одно и то же. На этой основе вы способны обрести все свершения – от этапов пути личности низших способностей, начинающих с драгоценной человеческой жизни, до этапов пути личности средних, а затем высших способностей, что включает в себя тантрический путь вплоть до просветления.

Когда вы видите гуру, думаете о гуру, читаете молитву, произнося слово «гуру», в вашем сердце должно возникать осозна-

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ние того, что это Дхармакая, святое тело будды, изначальный ум без начала и конца, пронизывающий все феномены и связанный безграничным состраданием к живым существам. Когда бы ни созревала карма живого существа обрести проводника, где бы ни находилось то живое существо, этот ум без малейшего промедления может проявиться в любом облике, соответствующем карме того живого существа, и дать ему руководство. Без малейших предрассудков и предвзятости этот ум действует произвольно, без усилий, ради всех живых существ, хотя их и бесчисленное множество. Он подобен солнцу. В мире только одно солнце, но когда оно восходит, оно отражается во всех водоёмах – в океанах, реках, даже каплях росы – если они чем-то не покрыты. У солнца нет намерения: «Буду отражаться во всех каплях росы в этом прекрасном саду или в этой стране». У солнца нет таких планов.

Такой пример обычно приводится в учениях: солнце только одно, но на восходе оно отражается в каждом водоёме, от него не закрытом. Подобно этому гуру проявляется как Будда Шакьямуни, основатель нынешней буддийской Дхармы в этом мире. Гуру также проявляется как все ламы линии преемственности, а также как божества всех четырёх классов тантры, и открывает путь к достижению просветления каждого из божеств. Гуру проявляется как тысяча будд этой эпохи; как Будды Медицины, которые мощно способствуют успеху, если живые существа им молятся, делают им подношения или читают их имена или мантры; как Тридцать пять Будд, которые мощно способствуют очищению неблагой кармы. Гуру проявляется во всех этих аспектах будды с их различными функциями. Даже каждый из Тридцати пяти Будд очищает конкретную неблагую карму.

Соотнесите всё это с собой. Гуру явился вам во всех этих аспектах, включая Гуру Будду Шакьямуни, давшего 84000 учений – пратимокши, сутр Махаяны (Парамитаыаны) и тантр Махаяны – и раскрывшего путь к просветлению в полной мере. Он проявился в формах бодхисаттв, таких, как Ченрези, Манджушри, Кшитигарбха и остальные из восьми бодхисаттв. Он проявился в формах архатов, таких, как Шестнадцать Архатов. Он проявился в формах даков и дакинь, а также защитников.

Чтобы вести вас, гуру проявился как все многочисленные фигуры в поле заслуг. Все они проявились ради вас. Гуру проявился во всех этих многочисленных аспектах, чтобы различными действиями вас направлять, помочь вам осуществить путь и пересечь океан сансары, привести вас к просветлению.

Гуру проявляется не только в поле заслуг, которое вы представляете при медитации. Гуру проявляется в любом облике, нужном вам и любому другому живому существу. Гуру проявляется во всём многообразии форм, даже в виде животных. Гуру проявляется в виде нищих, благодаря которым вы накапливаете заслуги. Гуру проявляется во всех формах, чтобы вас направлять и вам помогать.

Таков абсолютный гуру. Это то, о чём нам надо помнить. Истинное значение гуру – это абсолютный гуру, Дхармакая, святой ум всех будд.

Существуют абсолютный гуру и условный гуру. Нам нужен обычный аспект условного гуру, чтобы вести нас, потому что у нас нет кармы видеть гуру в чистом аспекте будды, без недостатков, страданий, омрачений или ошибок в действиях. Поскольку у нас пока нет кармы видеть гуру в аспекте будды, нам необходим обычный аспект, чтобы нас направлять. Под обычным аспектом имеется в виду тот, у которого есть недостатки, страдания от старости, болезней и прочего, омрачения и ошибки в действиях. Именно это означает обычный аспект. Поскольку у нас есть карма видеть только обычный аспект и ему следовать, единственный способ, каким абсолютный гуру, связанный с нами и всеми остальными живыми существами безграничным состраданием, может вести и спасать непосредственно нас – делать это через условного гуру, этот обычный аспект. Этот аспект проявился в точном соответствии с нынешним состоянием нашего ума, который нечист. Только от этого аспекта мы способны получить руководство. Хотя в прошлом было великое множество лам линии преемственности, у нас недоставало кармы их увидеть и получить от них непосредственное руководство. Несмотря на то, что существуют бесчисленные аспекты будд, они не могут нас непосредственно вести, потому что мы не способны их увидеть. Единственный оставшийся аспект, который

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

может руководить нами напрямую, – это обычный аспект, условный гуру.

Абсолютный гуру, проявляясь в этом обычном аспекте или же через него, непосредственно нас ведёт и спасает от страдания, от страданий низших миров и сансары. Он это делает, позволяя нам отказаться от неблагой кармы убийства, воровства, половой распущенности и прочего. Приступив к отказу от этой неблагой кармы, мы постепенно способны осуществить путь, устраняя сначала завесы омрачений, а затем и тонкие завесы. Он приводит нас к просветлению, помогая нам пройти весь путь. Гуру раскрывает учения, показывает вам путь, а вы, в свою очередь, выполняете практики слушания, размышления и медитации. Осуществив путь и устранив завесы омрачений, что полностью избавит вас от океана страдания сансары, вы достигнете освобождения. Затем, осуществив путь Махаяны и устранив даже тонкие загрязнения, вы достигнете просветления.

Это происходит потому, что, как я отметил, вы сами становитесь гуру-божеством, и вам нужно постичь, что между гуру и божеством нет никаких различий. Это подобно тому, что сказать, что вам нужно постичь отсутствие различий между вашим гуру и буддой. Поскольку возникла эта тема, я лишь затронул её немного подробнее. Но это понимание – ключевой момент в гуру-йоге, в преданности гуру. Это самое сердце; то, что мы должны для себя открыть и осуществить.

Абсолютный гуру проявляется во всех божествах. С таким постижением вы не увидите ни малейших различий между гуру и Буддой Майтреей, гуру и Тарой. Вы не увидите никакого различия между гуру и Манджушри. И то же самое со всеми остальными. Все они – одно существо. Сколько бы ни было различных аспектов, все будды в реальности едины. Почему существует столько различных аспектов? Потому что у живых существ разная карма. Однако в действительности все они – одно, и это гуру, абсолютный гуру.

## УЧЕНИЯ КАДАМ

### Приложение 4

#### Качен Еше Гьялцен Сердечные советы из учений кадам: Прекрасный сосуд с нектаром

#### Глава первая

*Обращение к учителям и опора на святого духовного друга*

Намо Гуру Муниндрая  
Вождь, не знающий границ, твоя чудесная  
мудрость  
Совершенство среди всех созвездий!  
Ты превосходно украшен знаками сострадания.  
Тебе, несравненный учитель в белом [ореоле]  
света, поклоняюсь!

Мы следуем за высшим Учителем,  
Но око нашего ума закрыто, и не видим мы высшее  
тело с большими и малыми знаками.  
Ноги нашей нравственности стали ущербны,  
потому мы неходячи;  
Прошу, из сострадания позаботься о нас,  
несчастных!

Сонм гуру линии обширных деяний –  
Преемник Победителей, Мипхам;  
Владыки Дхармы – Асанга с его братом;  
Двое Вимуктисен и другие –  
Прошу, благословите поток моего ума!

Сонм гуру линии глубокого воззрения –  
Манджушри, воплощение мудрости Победителей,  
Арья Нагарджуна, Чандракирти и другие –  
Прошу, даруйте мне превосходный срединный  
путь!  
Высшие гуру линии благословений –



#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Владыка Прибежища Ваджрадхара и Владыка Тайны,  
Сараха, Тилопа, Наропа и другие –  
Прошу, благословите поток моего ума!

Ты достиг предела океаноподобных деяний  
сыновей Победителей,  
Прекрасно храня высший ум, исток Победителей,  
Пред ликом Победителя Ратнагарбхи;  
К тебе, Победитель Вимала, я обращаюсь!

Вы насытили всех без остатка удачливых  
последователей Махаяны  
Из Индии и Тибета махаянским нектаром –  
Самой сутью океана махаянских писаний;  
Вам, первопроходцам Махаяны, поклоняюсь!

Благодаря вашим деяниям, подобным деяниям  
Владыки Муни,

Совершённым ради распространения учения Муни  
в Индии и Тибете,  
Вы – безупречные держатели учения Муни;  
Вам, светочам учений Муниндры, поклоняюсь!

Ты насыщаешь несчастных скитальцев,  
в особенности,  
Северной стороны нектаром драгоценного ума.  
Ты – великий герой, о котором пророчествовал  
Победитель;  
О Дипанкара, к тебе, припав к твоим стопам,  
обращаюсь!

Из нестерпимого милосердия к охваченным  
смятением скитальцам  
В этой стране, окружённой сверкающе белыми  
снежными горами,  
Все бесчисленные Победители вместе с их

## УЧЕНИЯ КАДАМ

духовными сыновьями  
Воплотились в облике младенца с сияющим  
хрусталём: тебе поклоняюсь!

Ты – сострадательный защитник, особенно  
милосердный  
К скитальцам северной стороны,  
Не укрощённым даже сострадательным,  
несравненным Учителем:  
К тебе, досточтимый держатель белого лотоса,  
обращаюсь!

Называемому «единственным источником океана  
Победителей»,  
От чьей силы всецело зависит всё благоденствие  
и счастье  
Скитальцев, наполняющих пространство,  
Восхваляемому всеми Победителями: тебе,  
[Дромтонпа], поклоняюсь!

Пригласив славного защитника Дипанкару,  
Являя невообразимые искусные средства,  
Ты рассеял тьму, омрачающую Тибет;  
О благой друг и учитель, к тебе, припав к твоим  
стопам, обращаюсь!

Ты осуществил силу океана великих волн молитв  
О сохранении устной линии глубоких и тайных  
жизнеописаний  
Дипанкары и Источника Победителей,  
[Дромтонпы]:  
О Легпе Шераб [Превосходная Мудрость], к тебе,  
припав к твоим стопам, обращаюсь!

Ты насытил всех счастливых нектаром твоих  
обширных деяний,  
Когда тысячелестковый лотос твоего

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

драгоценного ума  
Расцвёл в верном порождении чистейшего  
определённого выхода;  
К тебе, Ринчен Сел [Сияющая Драгоценность],  
обращаюсь!

Установив лучшую драгоценность исполнения  
желаний, устную традицию кадам,  
На вершине победного стяга превосходной  
практики,  
Ты спонтанно осуществил две цели – для себя  
и других;  
О Шонну Гьялцен [Юное Знамя Победы], к тебе,  
припав к твоим стопам, обращаюсь!

Обретя во многих жизнях силу привыкания,  
В юности ты был благословлён особыми  
божествами  
И потому стал сокровищницей наставлений:  
К тебе, Чен-нга Цхултрим Бар [Пламенеющая  
Нравственность], обращаюсь!

Гений ваших высших познаний воссиял во всех  
писаниях.  
Вы отсекли воззрение о «я» ваджрой уравнивания  
и обмена себя на других  
И заботились о других больше, чем о себе:  
К вам, кадампинским ламам, Чекаве и прочим,  
обращаюсь!

Ты восславлен в землях безграничных десяти  
сторон света  
Как «мужественный сын Победителей» среди всех  
милосердных сыновей Победителей;  
Ты всецело довёл до совершенства все достоинства,  
Но без сожаления жертвуешь телом и жизнью для  
поиска этих же качеств;

## УЧЕНИЯ КАДАМ

Ты полностью обрёл состояние Победителя,  
Но указываешь превосходный и безошибочный  
путь скитальцам  
В эти времена упадка как юный сын Победителей;  
Тебе, сострадательный Джамгон, повсеместно  
восславленный как второй Владыка Муни  
в распространении учений Муниндры, всем  
сердцем поклоняюсь!

Ты объединил все без исключения слова [Будды]  
И трактаты, толкующие их намерение, в этапы  
практики  
Для одного счастливец, а затем их разъяснил;  
К тебе, милосердный лама, я обращаюсь! Прошу,  
благослови поток моего ума!

Прошу, благослови меня правильно вверить себя  
Благому другу, указующему превосходный  
безошибочный путь,  
Тому, от чьей силы полностью зависят все без  
остатка  
Превосходные накопления сансары и нирваны.  
Даже когда всего на день идёшь в опасное место,  
Нужно проверить, надёжен ли твой проводник.  
Так кто же достоин того, чтобы указать  
Путь, ведущий к сути просветления?

Победитель учил о качествах гуру,  
Указующего путь, во многих сутрах и тантрах.  
Хорошо, непредвзято изучив благого друга,  
Вверх себя тому, кто обладает десятью  
достоинствами.

Глубоко осмыслив, что сведущий благой друг –  
природа,  
Охватывающая всех Победителей без остатка,  
Породи подлинную, неизменную преданность

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

И старайся радовать его, практикуя согласно его заветам.

Так же, как от слюны избавляются при одном её виде,  
Отвергай хвастливых пройдох, обманывающих верующих  
Смесью Дхармы и различных видов не-Дхармы,  
И не подчиняйся им даже во сне.

Ради самой жизни не отрекайся от святого благого друга,  
Ведущего тебя по пути, радующему Победителей.  
Угождая ему тремя путями,  
И достигни вершины чистого, полного освобождения кадамп.

Среди важнейших практик сердечных советов, которые царю Дхармы Дром[тонпе] разъяснил божественный, славный, великий владыка Дипанкара, полностью сведя воедино сущностный смысл писаний трипитаки и четырёх классов тантр, а также их толкований, этот раздел – о несомненной важности изначального обращения к гуру-держателям трех линий и правильного вверения себя святому благому другу, корню всех превосходных накоплений – первая глава.

### *Колофон*

Это первая глава сочинения Качена Еше Гьялцена «Сердечные советы из учений кадам: Превосходный сосуд с нектаром». Перевела Джоан Найселл (гецулма Тензин Чоден) с помощью геше Джампы Гьяцо в «Институте лама Цонкапа», Помайя, Италия, в августе 2007 года. Перевод всего текста см. в The Book of Kadam, стр. 529-559.



*Лама Сопы Ринпоче у молитвенного колеса  
в «Коренном институте».  
Фото Уэнди Кук*

## Глоссарий

(санскр. = санскрит; тиб. = тибетский).

**«Абхисамаяланкара»** (санскр.). «Украшение ясных постижений» Майтреи; философский трактат, изучаемый в тибетских монастырях.

**Ад.** Мир сансары с самыми тяжёлыми физическими страданиями. Существуют восемь горячих адов, восемь холодных адов и четыре «соседних» ада.

**Амдо.** Северо-восточный регион Тибета, граничащий с Китаем.

**Арьядева.** Основной ученик Нагарджуны и ведущий поборник буддийской философской школы прасангика мадхьямака.

**Асанга.** Индийский наставник IV века, напрямую получивший от Будды Майтреи линию обширного метода учений Будды Шакьямуни.

**Архат** (санскр.), буквально: «уничтожитель врага». Тот, кто, избавившись от своих кармы и омрачений, полностью пресёк всё страдание и его причины и достиг освобождения от сансары.

**Асура** (санскр.), или полубог. Обитатель мира богов, у которого больше удобств и наслаждений, чем у людей, но который страдает от зависти и ссор.

**Бакса Дуар.** Небольшая деревня в Восточном Бенгале на востоке Индии на бутанской границе у основания построенной британцами крепости Бакса, где поселилось большинство тибетских монахов, бежавших в Индию в 1959 году.

**Безмятежность ума.** См. *шаматха*.

**Бог.** *См. дэва.*

**Бодхгая.** Небольшой городок в штате Бихар на севере Индии, построенный вокруг места, где Будда Шакьямуни достиг просветления.

**Бодхисаттва** (санскр.). Тот, кто обрёл бодхичитту.

**Бодхичитта** (санскр.). Альтруистическое намерение достичь полного просветления для того, чтобы освободить всех существ от страдания и его причин и привести их к просветлению.

**Божество** (тиб.: йидам). Форма будды, используемая в качестве объекта медитации в тантрических практиках.

**Будда** (санскр.) Полностью просветлённое существо. Тот, кто очистил все завесы ума и довёл до совершенства все достоинства. См. также просветление; будда Шакьямуни.

**Будда Майтрея** (санскр.; тиб: Джампа), буквально: «любящий». Следующий за Шакьямуни Будда, пятый из тысячи будд нынешней эпохи.

**Будда Медицины.** Медитативное божество класса крия-тантры (тантры действия), предназначенное для исцеления и для достижения успеха в других делах.

**Будда Сострадания.** *См. Ченрези.*

**Будда Шакьямуни** (563-483 гг. до н.э.). Основатель нынешней буддийской Дхармы. Четвёртый из тысячи будд этой эпохи, он родился царевичем в клане шакьев на севере Индии и преподавал пути сутры и тантры к освобождению и полному просветлению.

**Боднатх.** Деревушка, непосредственно прилегающая к Катманду, построенная вокруг Ступы Боднатх, знаменитого места паломничества буддистов.



**Бхуми** (санскр.). *См. уровни и пути.*

**Вайбхашика** (санскр.), «Школа великого предьявления». Одна из двух основных хинаянских школ буддийской философии.

**Ваджраварахи** (санскр.; тиб.: Дордже Пхагмо). Аспект Ваджрайогини.

**Ваджрайогини** (санскр.; тиб.: Дордже Нелджорма). Полугневное женское тантрическое божество.

**Ваджрасаттва** (санскр.; тиб.: Дордже Семпа). Мужское тантрическое божество, часто используемое в практике очищения.

**Возбуждённость ума.** Отвлечение ума от объекта медитации или безмятежности ума, одно из двух основных препятствий в развитии шаматхи, вызванное привязанностью.

**Восемь мирских дхарм.** Мирские заботы, побуждающие поступки: радость от получения даров и огорчение из-за их неполучения; желание счастья и нежелание несчастья; желание похвалы и нежелание осуждения; желание хорошей репутации и нежелание дурной репутации.

**Восемь обетов Махаяны.** Однодневные обеты отказа от убийства; воровства; лжи; совокупления; приема одурманивающих веществ; сидения на высоких местах; принятия пищи в неположенное время; а также от пения, танцев и применения духов и украшений.

**Восемь свобод.** Восемь состояний, от которых свободно драгоценное человеческое рождение: рождение существом в аду; голодным духом, животным, богом-долгожителем или варваром, либо рождение в тёмную эпоху, когда нет учения будды; приверженность ложным взглядам; рождение с неполноценными органами чувств или психикой.

**Всепроникающее страдание обусловленности.** Наитончайшее из трёх видов страдания. Оно указывает на природу пяти психофизических совокупностей, осквернённых кармой и омрачениями.

**Высшая Йога-тантра** (санскр.: махаануттарайогатантра.). Четвёртый, высший из классов тантры, в котором главным образом подчёркиваются внутренние деяния.

**Высшие миры.** Миры богов и людей.

**Ганден, монастырь.** Первый из трёх великих гелугпинских монастырей неподалеку от Лхасы, основанный в 1409 году ламой Цонкапой. В 60-х годах прошлого столетия был сильно повреждён, а в наше время восстановлен в изгнании на юге Индии.

**Ген Джампа Вангду** (ск.в 1984 году). Медитирующий аскет, близкий друг ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче.

**Геше** (тиб.), буквально: «благой друг». Звание, даруемое тем, кто завершил многолетнее образование и сдал экзамены в гелугпинских монастырях; ранее его также носили наставники старой кадампы.

**Геше Дога** (р. в 1935 году). Более двадцати пяти лет работал резидентным учителем в «Институте Тары», центре ФПМТ в Мельбурне, в Австралии.

**Геше Долпа** (1059-1131). Шераб Гьяцо, ученик геше Потовы и составитель «Синего руководства».

**Геше Кхарак Гомчунг** (конец XI в.). Ученик Гонпавы Вангчука Гьялцена; практик медитации настолько самоотверженный, что не мог найти времени срубить колючий кустарник у входа в свой скит.

## ГЛОССАРИЙ

**Геше Намгьял Вангчен** (1934-2015). Обучался в монастыре Дрепунг в Тибете. После многолетней работы резидентным учителем в «Буддийском центре Джамьянг» в Лондоне геше Вангчен стал почитаемым наставником в восстановленном на юге Индии монастыре Дрепунг.

**Геше Потова** (1031-1105). Также известен как Потова Ринчен Сел. В 1058 году поступил в монастырь Ретинг и непродолжительное время был его настоятелем; один из трёх великих учеников Дромтонпы; патриарх линии трактатов кадам.

**Геше Рабтен** (1920-1986). Кадампинский лама, работавший помощником по религиозным вопросам Его Святейшества Далай-ламы до тех пор, пока не переехал в Швейцарию в 1975 году. Гуру ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче.

**Геше Сопы Ринпоче** (1923-2014). Выдающийся буддийский учёный, проживавший в «Оленьем парке» в штате Висконсин, США. Гуру ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче.

**Геше Чекава** (1101-1175). Кадампинский геше, который был вдохновлён трудом геше Лангри Тхангпы «Восемь строф для тренировки ума» и позже сочинил знаменитый текст о тренировке ума «Семичленная тренировка ума».

**Гомпа** (тиб.). Обычно основной зал для медитации, храм в монастыре.

**Гора Меру.** Центр вселенной в буддийской космологии.

**Гунганг Ринпоче** (1762-1823). Кончог Тенпе Дронме. Ученик первого воплощения великого Джамьянга Шепы; известен поэзией духовного содержания и философскими трудами.

**Гуру** (санскр.; тиб.: лама), буквально: «весомый», например, «с весомыми познаниями в Дхарме». Духовный учитель, наставник.

**Гуру-йога** (санскр.). Тантрическая практика медитации на нераздельность гуру и божества и затем слияния гуру-божества со своим собственным умом; различные садханы, посвящённые таким медитациям.

**«Гуру-пуджа»** (тиб.: «лама чопа»). Особая практика гуру-йоги в Высшей Йога-тантре, написанная Панченом Лосангом Чокьи Гьялценом.

**Гьялва Гоцангпа** (1189-1258). Также известен как Гонпо Дордже. Кагьюпинский учитель, который был учеником Цангпы Гьяре.

**Гьялва Гьяцо** (тиб.). Полугневный аспект Ченрези в Высшей Йога-тантре.

**Дака** (санскр.). Мужской эквивалент дакини.

**Дакини** (санскр.), буквально: «ходящая по небу». Женское существо с тантрическими свершениями в стадиях порождения или завершения.

**Дакпа Кхачо** (тиб.; санскр.: Кечара). Чистая земля Ваджрайогини.

**Дагпо Ринпоче.** Джампел Лхундруп. Коренной гуру Пабонки Ринпоче в учениях ламрим; автор текста джорчо «Ожерелье для счастливых»; его перерожденец много лет живёт во Франции.

**Далай-лама** Четырнадцатый, Его Святейшество (род. в 1935 году). Гьялва Тензин Гьяцо. Почитаемый духовный лидер тибетского народа и неустанный борец за мир во всём мире; лауреат Нобелевской премии мира в 1989 году. Гуру ламы Сопы Ринпоче.

**Двадцать четыре святых места.** Святые места в Индии и Непале, зачастую связанные с Чакрасамварой; являются святынями и для индуистов.

## ГЛОССАРИЙ

**Десять дарований.** Десять качеств, характеризующих драгоценное человеческое рождение: рождение человеком; в стране Дхармы и с полноценными психикой и органами чувств; свобода от совершения пяти тяжелейших злодеяний; вера в учения Будды; рождение во времена прихода Будды, когда учения ещё живы и до сих пор есть последователи этих учений; а также есть все необходимые условия для практики Дхармы.

**Десять недобродетелей.** Три недобродетели тела: убийство, воровство, половая распущенность; четыре недобродетели речи: ложь, клевета, грубая речь, пустая болтовня; три недобродетели ума: алчность, злонамеренность, ложные взгляды.

**Джорчо** (тиб.). Шесть предварительных практик, подготавливающих ум к медитации ламрим.

**Добродетель.** Благая карма; то, что приводит к счастью.

**Домо Геше Ринпоче** (ск. в 1936 году). В юности – знаменитый аскет, практик медитации, который позже основал монашеские общины на границе Тибета и Непала и в Дарджилинге; гуру ламы Говинды, автора книги «Путь белых облаков».

**Драгоценная человеческая жизнь.** Редкое человеческое рождение, характеризующееся восемью свободами и десятью дарованиями, которое является идеальным условием для практики Дхармы и достижения просветления.

**Драгпа Гьялцен** (1147-1216). Великий учёный и один из первых наставников школы сакья. Дядя и гуру Сакья Пандиты.

**Дрепунг, монастырь.** Крупнейший из трёх основных гелугпинских монастырей; основан рядом с Лхасой одним из учеников ламы Цонкапы. В наше время восстановлен в изгнании на юге Индии.

**Дромтонпа** (1005-1054). Сердечный ученик ламы Атиши и главный переводчик в Тибете. Распространитель традиции кадам.

**Дуйра** (тиб.). Дисциплина, изучаемая в монастырях, предваряющая обучение искусству ведения диспутов, в которой объясняются основные термины и определения.

**Дхарма** (санскр.). В целом, духовная практика; в частности, учения Будды, защищающие от страдания и приводящие к освобождению и полному просветлению.

**Дхармакая** (санскр.). Тело истины; исполненный блаженства всеведущий ум будды.

**Дэва** (санскр.). Бог, обитающий со всеми удобствами и испытывающий массу наслаждений в мирах желаний, форм или без форм.

**Желание.** *См. привязанность.*

**Живое существо.** Любое непросветлённое существо; любое существо, чей ум не полностью свободен от неведения.

**Завеса омрачений** (тиб.: ньон дриб). Неблагие отпечатки, оставленные в уме негативной кармой и омрачениями, которые замутняют ум и препятствуют достижению освобождения.

**Зависимое происхождение.** Способ относительного существования «я» и феноменов как условных и взаимозависимых. Их существование в зависимости от 1) причин и условий, 2) своих частей и, на тончайшем уровне, от 3) ума, который даёт им обозначения, или присваивает ярлыки.

**Заслуги.** Благая энергия, накопленная в уме благодаря добродетелям тела, речи и ума. Основная причина счастья.

**Защитник.** Мирское или просветлённое существо, охраняющее учение и практикующих его.

**Йидам** (тиб.). *См. божество.*

## ГЛОССАРИЙ

**Йогин** (санскр.). Практик медитации с высокими свершениями.

**Кадампинский геше.** Практикующий буддийской традиции, начавшейся в Тибете в XI веке с учений ламы Атиши. Геше Кадампы известны своей практикой преобразования ума.

**Кангьюр** (тиб.). Часть тибетского буддийского канона, содержащая сутры (или беседы) Будды Шакьямуни.

**Карма** (санскр.) Буквально «действие». Причинно-следственная взаимосвязь, в силу которой благие действия порождают счастье, а неблагие ведут к страданию.

**Качен Еше Гьялцен** (1713-1793). Цечоклинг Ринпоче. Лама линии преемственности махамудры; наставник Девятого Далай-ламы; основатель монастыря Цечок Линг в Лхасе.

**Кирти Ценшаб Ринпоче** (1926-2006). Высокообразованный и достигший больших духовных свершений йогин-аскет, живший в Дхарамсале, Индия. Гуру ламы Сопы Ринпоче.

**Кончог Гьялцен** (1388-1469). Один из составителей сборника Mind Training: The Great Collection; держатель трона Нгор школы сакья.

**Копан, монастырь.** Монастырь рядом с Боднатхом в долине Катманду, Непал, основанный ламой Еше и ламой Сопой Ринпоче.

**Кришначарья** (тиб.: Нагпо Чопа). Также известен как Кришначари и Канхапа; один из восьмидесяти четырёх махасиддхов.

**Кусали** (санскр.). Имя, данное тайному практику.

**Кхам.** Тибетский регион к востоку от Лхасы и к западу от Амдо.

**Кхуну Лама Тензин Гьялцен** (1894-1977). Известный бодхисаттва, рождённый на севере Индии; учёный-санскритолог, обу-

чавшийся в Тибете у многих учителей из различных школ. Гуру ламы Сопы Ринпоче.

**Кхьонгла Рато Ринпоче** (р. в 1923 году). В 1975 году основал «Тибетский центр», старейший центр тибетского буддизма в Нью-Йорке. Гуру ламы Сопы Ринпоче.

**Кшитигарбха** (санскр.). Один из восьми бодхисаттв.

**Лавудо.** Пещера в непальском регионе Солу Кхумбу, где более двадцати лет медитировал Лавудо Лама, чьим перерожденцем признан Лама Сопы Ринпоче.

**Лама** (тиб.). См. *гуру*.

**Лама Атиша** (982-1054). Знаменитый индийский учитель, который прибыл в Тибет в 1042 году ради возрождения буддизма и основал там традицию кадам. Его сочинение «Светильник на пути» стало первым текстом по ламриму.

**Лама Еше** (1935-1984). Родившись и получив образование в Тибете, бежал в Индию, где встретил своего основного ученика, ламу Сопу Ринпоче. Они начали обучать жителей Запада в монастыре Копан в 1969 году, а в 1975 году основали ФПМТ (Фонд поддержания махаянской традиции).

**Лама линии преемственности.** Духовный наставник, который принадлежит линии непосредственной передачи учений от гуру к ученику, начиная от Будды и вплоть до учителей наших дней.

**Лама Осел** (р. в 1985 году). Испанский наставник, признан перерожденцем ламы Еше.

**Лама Цонкапа** (1357-1419). Почитаемый учитель и достигший духовного осуществления практик, основатель традиции гелуг тибетского буддизма. Воплощение Манджушри, Будды Мудрости.



## ГЛОССАРИЙ

**Ламрим** (тиб.). Постепенный путь к просветлению. Изложение учений Будды Шакьямуни в качестве поэтапного руководства для ученика с целью достижения просветления.

**Лангри Тхангпа** (1054-1123). Дордже Сенге. Автор знаменитого труда «Восемь строф для тренировки ума».

**Лати Ринпоче** (1922-2010). Уважаемый гелугпинский лама, бывший настоятель монастыря Ганден Шарце.

**Лосанг Драгпа.** *См. Лама Цонкапа.*

**Лунг** (тиб.), буквально: «ветер». Расстройство, при котором ветры, циркулирующие в теле, не уравновешены или заблокированы, что приводит к различным заболеваниям. Слово также может означать устную передачу текста или учения.

**Любовь.** Желание, чтобы другие обрели счастье и его причины.

**Мадхьямака** (санскр.). Школа срединного пути, философская система, основанная Нагарджуной на сутрах совершенства мудрости (праджняпарамита) Будды Шакьямуни и считающаяся наивысшим изложением учений Будды о пустоте.

**Маджугхоша.** *См. Манджушри.*

**Мала** (санскр.). Чётки из бусин для подсчёта мантр.

**Манджушри** (санскр.). Мужское медитативное божество, воплощение мудрости всех будд.

**Мантра** (санскр.). Буквально: «защита ума». Санскритские слоги обычно читают в сочетании с практикой определённого медитативного божества; они воплощают качества этого божества.

**Марпа** (1012-1096). Великий тибетский буддийский переводчик и йогин; один из главных основателей традиции кагью. Коренной гуру Миларепа.

**Мары** (санскр.). Внутренние воздействия, например, исходящие от кармы и омрачений, либо от внешних сил, таких, как духи или мирские боги.

**Махаяна** (санскр.), буквально: «Великая колесница». Путь бодхисаттв, тех, кто стремится к просветлению ради того, чтобы помочь в достижении просветления всем остальным живым существам.

**Медитация.** Привыкание ума к благому объекту. Существуют два вида медитации, аналитическая и однонаправленная, то есть закреплённая.

**Мигцема** (тиб.), либо: поле накопления. Строфа хвалы, читаемая во время практики гуру-йоги ламы Цонкапы.

**Миларепа** (1040-1123). Великий тибетский йогин и поэт, известный своими безупречными отношениями с его гуру, Марпой, а также аскетизмом и вдохновляющими песнями о духовных свершениях. Один из основателей традиции кагью.

**Мир без форм.** Высший из трёх миров сансары, с четырьмя классами богов, погружённых в неформную медитацию.

**Мир желаний.** Один из трёх миров сансары, где обитают существа в адах, голодные духи, животные, люди, полубоги и шесть низших классов богов. Существа в этом мире испытывают влечение к объектам шести чувств.

**Мир Тридцати трёх.** Мир богов в пределах мира желаний; обитель Индры.

**Мир форм.** Второй из трёх миров сансары, где обитают семь классов богов.

## ГЛОССАРИЙ

**Нагарджуна.** Великий индийский философ и тантрический адепт II века, досконально разъяснивший философию мадхьямаки о пустоте.

**Наги** (санскр.) Змееподобные существа из мира животных, обитающие в водоёмах или рядом с ними.

**Неблагая карма.** Неблагие мысли и поступки, ведущие к страданию.

**Недобродетельное действие.** См. *неблагая карма*.

**Ньингмапы** (тиб.). Последователи старейшей из четырёх традиций тибетского буддизма, учения которой исходят от Падмасамбхавы.

**Неведение.** Ментальный фактор, омрачающий ум, мешая ему видеть то, как вещи существуют в действительности. В общем различают два вида неведения: неведение относительно кармы и неведение, цепляющееся за понятие самобытия – основополагающее неведение, из которого возникают все остальные омрачения.

**Непостоянство.** Грубый и тонкий уровни изменчивости и мимолётности феноменов.

**Низшие миры.** Три мира сансары, где больше всего страданий: миры ада, голодных духов и животных.

**Однонаправленное сосредоточение.** Способность сосредоточиться без усилий и пребывать на объекте медитации, сколько пожелаешь.

**ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ** (санскр.). Т.н. «мани»; мантра Ченрези, Будды Сострадания.

**Омрачения.** Беспokoящие, негативные мысли, являющиеся причиной страдания. Три коренных омрачения – это неведение, гнев и привязанность.

**Освобождение** (санскр.: нирвана). Состояние полной свободы от сансары; цель практикующего, стремящегося к собственному освобождению от страдания.

**Отпечатки.** Семена, или потенциал, оставленные в уме благими или неблагими действиями тела, речи и ума.

**Отрицаемый объект** (тиб.: гак-ча). Истинное существование, или самобытие, якобы присущее «я» и другим феноменам.

**Пабонка Дечен Ньингпо** (1871-1941). Влиятельный и харизматичный гелугпинский лама, Пабонка Ринпоче, был коренным гуру наставников Его Святейшества Далай-ламы. Он также дал учения, собранные в дальнейшем в книге «Освобождение на вашей ладони».

**Падмасамбхава.** Индийский учитель тантры VIII века, который главным образом способствовал установлению буддизма в Тибете. Почитаем всеми тибетскими буддистами, но в особенности последователями традиции ньингма.

**Панчен Ринпоче.** Линия преемственности, представленная воплощениями Будды Амитабхи; Панчен-лама и Далай-лама являются двумя высшими духовными лидерами Тибета.

**Парамитаяна** (санскр.), буквально: «Колесница совершенств», «Колесница бодхисаттв»; раздел учений Махаяны раздела сутры; одна из двух форм Махаяны, где вторая – это Тантраяна.

**Парамиты** (санскр.), либо: совершенства. Практики бодхисаттвы. На основе бодхичитты бодхисаттвы практикуют шесть парамит: даяние, нравственность, терпение, усердие, сосредоточение и мудрость.

**Поле заслуг,** либо: поле накопления. Воображаемые или воочию зримые святые существа, в отношении которых мы накапливаем заслуги, принимая в них Прибежище, делая им подношения

## ГЛОССАРИЙ

и пр. Объекты молитв или молитвенных обращений с особыми целями.

**Праджняпарамита** (санскр.). Совершенство мудрости. Учение второго поворота колеса Дхармы Будды Шакьямуни, в ходе которого он объяснил мудрость постижения пустоты и путь бодхисаттвы.

**Прасангика** (санскр.). Т.н. «Школа выводов» срединного пути; считается носителем высшего из всех буддийских философских воззрений.

**Прагимокша** (санскр.). Обеты личного освобождения, принимаемые монахами, монахинями и мирянами.

**Преданность гуру.** Практика сутры или тантры, в которой гуру рассматривают как будду, а затем вверяют ему себе в мыслях и на деле.

**Предварительные практики.** Практики, подготавливающие ум к успешной тантрической медитации, устраняя препятствия и накапливая заслуги.

**Прета** (санскр.), либо: голодный дух. Один из шести классов сансарических существ; преты испытывают величайшее страдание от голода и жажды.

**Прибежище.** Чистосердечная опора на Будду, Дхарму и Сангху как на проводников на пути к просветлению.

**Привязанность.** Омрачение, преувеличивающее достоинства объекта, вызывающее желание им обладать; одно из шести коренных омрачений.

**Природа будды.** Указывает на пустоту, или абсолютную природу, ума. Благодаря этой природе у каждого живого существа есть потенциальная способность стать полностью просветлённым.

**Приглушённость ума.** Либо вялость, расплывание ума; одно из препятствий обретению безмятежности.

**Промежуточное состояние** (тиб.: бардо). Состояние между смертью и новым рождением, продолжающееся от одного мгновения до сорока девяти дней.

**Просветление.** Полное пробуждение; состояние будды. Высшая цель практики буддизма Махаяны, достигаемая, когда из ума устраняются все пороки и доводятся до совершенства все достоинства; состояние, характеризующееся совершенством сострадания, мудрости и силы.

**Простирания.** Почитание телом, речью и умом гуру, будд, божеств и других святых объектов; одна из предварительных практик в тантре.

**Простое обозначение.** Наитончайший смысл зависимого происхождения, когда каждый феномен существует относительно, или условно, как простой ярлык, просто присвоенный умом.

**Пуджа** (санскр.), буквально: «подношение»; религиозная церемония.

**Пустота** (санскр.: шуньята). Отсутствие истинного существования, или самобытия. В абсолютном смысле каждый феномен пуст от истинного или от независимого существования, от самобытия. (См. также простое обозначение).

**Путь видения.** Третий из пяти путей, ведущих к состоянию будды; достигается прямым постижением пустоты.

**Путь медитации.** Четвёртый из пяти путей, ведущих к состоянию будды.

**Рачевски, Зина** (1931-1973), она же Зинаида Владимировна Рачевская. Американо-французская актриса кино русского про-

## ГЛОССАРИЙ

исхождения, позже ставшая буддийской монахиней. Первая западная ученица ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче, которая помогла им основать монастырь Копан в Непале. Скончалась во время затворничества в Солу Кхумбу.

**Ринпоче** (тиб.). Буквально – «драгоценный». В целом, этот титул даётся ламе, который намеренно переродился в человеческом теле, чтобы продолжать помогать другим. Почтительное обращение к собственному ламе.

**Сакья** (тиб.). Одна из четырёх основных традиций тибетского буддизма, основанная в XI веке Кхоном Кончогом Гьялпо (1034-1102 гг.).

**Сакья Пандита** (1182-1251). Титул Кунги Гьялцена, учителя традиции сакья, который распространил тибетский буддизм в Монголии и Китае.

**Самантабhadра**. Бодхисаттва, известный своим героическим устремлением и обширными подношениями.

**Самобытие**. Также: истинное существование. Конкретное, реальное существование, которым, как нам кажется, наделены все вещи; хотя, на самом деле, всё пусто от самобытия.

**Сангха** (санскр.). Третий объект Прибежища; высшая Сангха – те, кто непосредственно постиг пустоту; относительная Сангха – это монахи и монахини.

**Сансара** (санскр.). Круговорот бытия; постоянный цикл смертей и перерождений в одном из шести миров. Также относится к осквернённым психофизическим совокупностям живого существа.

**Сватантрика** (санскр.). Школа срединного пути «независимых [силлогизмов]»; одна из двух подшкол буддийской философской школы мадхьямака.

**Святые знаки и отличия.** Тридцать два святых знака (большие знаки) и восемьдесят отличий (малые знаки) – это уникальные телесные особенности будды.

**Себялюбие.** Эгоцентрический подход, когда собственное счастье считается важнее счастья других; основное препятствие к порождению бодхичитты.

**Сера, монастырь.** Один из трёх великих гелугпинских монастырей в окрестностях Лхасы, в наше время восстановленный в изгнании на юге Индии. Сера состоит из двух колледжей – Сера Дже, с которым связан лама Сопы Ринпоче, и Сера Ме.

**Серконг Дордже Чанг** (1920-1979). Великий йогин XX века, который много лет прожил в святом месте Сваямбунатх в Непале. Гуру ламы Сопы Ринпоче.

**Сиддхи** (санскр.). Духовные свершения. Существуют восемь обычных свершений и одно высшее свершение – просветление.

**Совокупности,** психофизические. Совокупность тела и ума; личность состоит из пяти совокупностей: формы, ощущения, различения, формирующих факторов и сознания.

**Сознание.** *См. ум.*

**Солу Кхумбу.** Район на северо-востоке Непала, на границе с Тибетом, где родился лама Сопы Ринпоче. Населен шерпами.

**Сострадание.** Искреннее желание, чтобы другие были свободны от страдания и его причин.

**Стадия завершения.** Более высокая из двух стадий практики Высшей Йога-тантры.



## ГЛОССАРИЙ

**Страдание от страдания.** Вид страдания в понятийной системе буддизма, совпадающий с общепринятым. Страдание от боли, дискомфорта и несчастья.

**Страдание перемены.** То, что обычно считают удовольствием, но что, из-за своей непостоянной, преходящей природы, рано или поздно превращается в страдание.

**Ступа** (санскр.). Символ ума будды; хранилище святых реликвий.

**Супруга мудрости.** Тантрическая супруга.

**Сура** (санскр.). Существо в мире богов, наслаждающееся высшими удовольствиями в круговороте бытия.

**Счастливый скиталец.** Сансарическое существо в мирах богов, полубогов или людей.

**Сын Дэвы** (санскр.: Дэвапутрамара). Один из четырёх мар; мешает медитации, усугубляя влечение к чувственным удовольствиям.

**Тантра** (санскр.). Тайные учения Будды; писания и содержащиеся в них учения и практики.

**Тара** (санскр.; тиб.: Дролма). Женское медитативное божество, воплощающее просветлённую активность всех будд; одно из четырёх основных божеств, которых практиковали кадампинцы.

**Татхагата** (санскр.), буквально: «Так Ушедший»; эпитет будды.

**Таши Лхунпо, монастырь.** Монастырь Панчен-лам в Шигадзе в Тибете; построен Первым Далай-ламой Гьялвой Гендуном Друбом; теперь восстановлен в изгнании на юге Индии.

**Тенгьюр** (тиб.). Часть тибетского буддийского канона, содержащая комментарии индийских пандитов на сутры (беседы) Будды Шакьямуни.

**Тензин Гьяцо.** См. *Далай-лама Четырнадцатый, Его Святейшество.*

**Тренировка ума** (тиб.: ло джонг). Также: преобразование ума. Мощный способ развития бодхичитты, при котором ум приучают использовать все ситуации, как радостные, так и неприятные, в качестве средства уничтожения себялюбия и цепляния за «я».

**Три великих смысла.** Счастье в будущих жизнях, освобождение и просветление.

**Три Драгоценности.** Объекты буддийского Прибежища: Будда, Дхарма и Сангха.

**Триджанг Ринпоче** (1901-1981). Младший наставник Его Святейшества Четырнадцатого Далай-ламы и коренной гуру ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче.

**Тридцать пять Будд.** Группа из тридцати пяти будд, используемая в практике раскаяния и очищения неблагой кармы; визуализируется во время чтения «Сутры трёх груд» и совершения простираций.

**Тонкая завеса** (тиб.: ше дриб). Тонкие загрязнения ума, препятствующие достижению просветления.

**Тонкое зависимое происхождение.** См. *простое обозначение.*

**Тушита** (санскр.). «Земля радости». Чистая земля тысячи будд этой эпохи, где пребывают Будда будущего Майтрея и лама Цонкапа.

**Ум.** Синоним слова «сознание». Определяется как «нечто ясное и познающее»; нечто бесформенное, что, тем не менее, способно познавать объекты.

**Уровни и пути.** На махаянском пути к полному просветлению существуют пять путей и восемь уровней (санскр. бхуми) бодхисатв.

**Устная передача** (тиб.: лунг). Устная, или вербальная, передача учения, практики медитации или мантры от гуру к ученику, когда гуру получил эту передачу по непрерывной линии преемственности от изначального источника.

**Хинаяна** (санскр.). Буквально: «Малая колесница». Путь архатов, цель которого – нирвана, или собственное освобождение от сансары.

**Ца-ца** (тиб.). Оттиск изображения будды на глине или гипсе, сделанный с готового шаблона.

**Ченрези** (тиб.; санскр.: Авалокитешвара). Будда Сострадания. Мужское медитативное божество, воплощающее в себе сострадание всех будд. Далай-ламы считаются проявлениями этого божества.

**Чогье Тричен Ринпоче** (1919-2007). Высокообразованный лама с большими духовными свершениями, который был главой отделения Царпа традиции сакья. Гуру ламы Сопы Ринпоче.

**Чоден Ринпоче** (род. в 1933 году) Аскет, учёный, гелугпинский лама, который медитировал в маленькой комнатке в Лхасе в течение девятнадцати лет после китайской оккупации. Гуру ламы Сопы Ринпоче.

**Чудлен** (тиб.). «Извлечение сущности». Практика, в которой пищу заменяют пилюлями, изготовленными из минералов или цветов в качестве вспомогательного средства для сосредоточения.

**Шаматха** (санскр.; тиб.: ши не). Безмятежность ума; состояние сосредоточения, в котором ум способен пребывать на объекте медитации прочно, без усилий и сколько пожелает.

## УЧЕНИЯ КАДАМ

**Шантидева** (695-763). Великий индийский бодхисаттва, автор одного из важнейших трудов Махаяны «Бодхичарья-аватара» («Вступление на путь деяний бодхисаттвы»).

**Шарипутра**. Архат, знаменитый своей мудростью; один из двух основных учеников Будды Шакьямуни.

**Шерпы**. Народ, живущий в Непале; изначально родом из региона Кхам в Тибете.

**Шесть йог Наропы**. Свод тантрических практик стадии завершения, включая медитацию туммо.

**Этапы пути к просветлению**. См. *ламрим*.

**Ямантака** (санскр., либо Ваджрабхайрава). Гневное мужское божество, являющееся аспектом Манджушри в Высшей Йога-тантре.

## БИБЛИОГРАФИЯ

Aryadeva. Aryadeva's Four Hundred Stanzas on the Middle Way: With Commentary by Gyel-tsap. Translated by Ruth Sonam with additional commentary by Geshe Sonam Rinchen. Ithaca: Snow Lion Publications, 2007.

FPMT. Essential Buddhist Prayers: An FPMT Prayer Book, Volume 1, Basic Prayers and Practices. Portland: FPMT, Inc., 2006.

Govinda, Lama Anagarika. The Way of the White Clouds: A Buddhist Pilgrim in Tibet. London: Hutchinson, 1968.

Gyatso, Tenzin, the Fourteenth Dalai Lama. Illuminating the Path to Enlightenment: A Commentary on Atisha Dipamkara Shrijnana's A Lamp for the Path to Enlightenment and Lama Je Tsong Khapa's Lines of Experience.

Translated by Geshe Thupten Jinpa. Edited by Rebecca McClen Novick, Thupten Jinpa and Nicholas Ribush. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2002. On line at LamaYeshe.com.

———. Opening the Eye of New Awareness. Translated by Donald S. Lopez. Boston: Wisdom Publications, 1999.

———. The Union of Bliss and Emptiness: Teachings on the Practice of Guru Yoga. Translated by Thupten Jinpa. Ithaca: Snow Lion Publications, 2009.

Jinpa, Thupten (trans). The Book of Kadam: The Core Texts. Boston: Wisdom Publications, 2008.

———. Mind Training: The Great Collection. Compiled by Shönu Gyalchok and Könchok Gyaltzen. Boston: Wisdom Publications, 2006.

Kalsang, Lama Thubten et al (trans). Atisha: A Biography of the Renowned Buddhist Sage. Bangkok: The Social Science Association Press, 1974. On line at LamaYeshe.com.

Lati Rinbochay and Denma Lochö Rinbochay. Meditative States in Tibetan Buddhism. Translated by Leah Zahler and Jeffrey Hopkins. Boston: Wisdom Publications, 1997.

Nagarjuna. Nagarjuna's Letter. Translated by Geshe Lobsang Tharchin and Artemus B. Engle. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979.278

## УЧЕНИЯ КАДАМ

Pabongka Rinpoche. *Liberation in the Palm of Your Hand: A Concise Discourse on the Path to Enlightenment*. Edited by Trijang Rinpoche. Translated by Michael Richards. Boston: Wisdom Publications, 2006.

Rabten, Geshe. *The Essential Nectar: Meditations on the Buddhist Path*. Editing and verse translation by Martin Willson. Boston: Wisdom Publications, 1992.

——— and Geshe Ngawang Dhargyey. *Advice from a Spiritual Friend*. Translated by Brian Beresford. Boston: Wisdom Publications, 1996.

Ribush, Nicholas (ed). *Teachings from Tibet: Guidance from Great Lamas*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2005.

Shantideva. *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*. Translated by Stephen Batchelor. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1992.

———. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Translated by Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1997.

Tsong-kha-pa, Lama. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment: Volume 3*. Translated by the Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca: Snow Lion Publications, 2002.

———. *The Principal Teachings of Buddhism*. With a commentary by Pabongka Rinpoche. Translated by Geshe Lobsang Tharchin. Howell, New Jersey: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1988.

Wangchen, Geshe Namgyal. *Step by Step: Basic Buddhist Meditations*. Boston: Wisdom Publications, 2009.

Zopa Rinpoche, Lama. *The Heart of the Path: Seeing the Guru as Buddha*. Edited by Ailsa Cameron. Boston, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2009.

——— (comp and trans). *The Direct and Unmistaken Method*. Portland: FPMT, Inc., 2009.

## ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

Dilgo Khyentse Rinpoche. *Enlightened Courage: An Explanation of Atisha's Seven Point Mind Training*. Translated by the Padmakara Translation Group. Ithaca: Snow Lion Publications, 1993.

Gomo Tulku. *Becoming a Child of the Buddhas: A Simple Clarification of the Root Verses of Seven-Point Mind Training*. Translated and edited by Joan Nicell. Boston: Wisdom Publications, 1997.

Pel, Namkha. *Mind Training Like the Rays of the Sun*. Translated by Brian Beresford and edited by Jeremy Russell. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1992.

Rinchen, Geshe Sonam. *Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment*. Translated and edited by Ruth Sonam. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1997.

———. *Eight Verses for Training the Mind*. Translated and edited by Ruth Sonam. Ithaca: New York, 2007.

———. *The Three Principal Aspects of the Path*. Translated and edited by Ruth Sonam. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1999.

Shantideva. *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyavatara*. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1997.

Sherbourne, Richard. S.J. *A Lamp for the Path and Commentary*. London: George Allen & Unwin, 1983.

Sopa, Geshe Lhundrub. *Peacock in a Poison Grove: Two Tibetan Mind Training Texts*. Edited by Michael Sweet and Leonard Zwilling. Boston: Wisdom Publications, 1997.

Thegchok, Geshe Jampa. *The Kindness of Others: A Commentary on the Seven-Point Mind Training*. Translated by Stephen Carlier and edited by Andy Wistreich, Linda Gatter and Nicholas Ribush. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2006.

Thondup Rinpoche, Tulku (trans). *Enlightened Living: Teachings of Tibetan Buddhist Masters*. Edited by Harold Talbott. Kathmandu: Rangjung Yeshe Publications, 1997.

Wangmo, Jamyang. *The Lawudo Lama: Stories of Reincarnation*

from the Mount Everest Region. Boston: Wisdom Publications, 2005.

Wangyal, Geshe (trans). The Door of Liberation: Essential Teachings of the Tibetan Buddhist Tradition. Boston: Wisdom Publications, 1995.280

### *Учения кадам*

Zopa Rinpoche, Lama. The Door to Satisfaction: The Heart Advice of a Tibetan Buddhist Master. Edited by Ailsa Cameron and Robina Courtin. Boston: Wisdom Publications, 2001.

———. Transforming Problems into Happiness. Boston: Wisdom Publications, 2001.

## **АРХИВ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ**

«Архив мудрости ламы Еше» (LYWA) – это собрание трудов ламы Тхубтена Еше и ламы Тхубтена Сопы Ринпоче. Лама Сопа Ринпоче, духовный директор «Архива», основал его в 1996 году.

Лама Еше и лама Сопа Ринпоче начали преподавать Дхарму в монастыре Копан в Непале в 1970 году. С тех пор их учения записывались и расшифровывались. К настоящему времени у нас собрано более 10000 часов цифровых аудиозаписей и около 70000 страниц черновых расшифровок. Многие записи, главным образом, учения ламы Сопы Ринпоче, ещё предстоит расшифровать, и, поскольку Ринпоче продолжает давать учения, соответственно, количество записей в «Архиве» неуклонно возрастает. Большая часть наших расшифровок ещё не подверглась проверке и редакции.

В «Архиве мудрости ламы Еше» мы делаем всё возможное, чтобы организовать расшифровку ещё не расшифрованных записей, отредактировать ещё не отредактированные материалы и, в целом, решить многие обозначенные ниже задачи.

Работа «Архива мудрости ламы Еше» включает в себя два направления – архивирование и распространение.

Архивирование требует управления записями уже собранных учений ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче, сбора записей уже данных, но ещё не отправленных в «Архив» учений и сбора записей текущих учений, бесед и советов ламы Сопы Ринпоче, когда он путешествует по миру ради всеобщего блага. Посту-



пившие материалы каталогизируются и хранятся в безопасности, где доступны для дальнейшей работы. Мы организуем расшифровку аудиозаписей, добавляем расшифровки к уже существующей базе данных учений, управляем этой базой данных, проверяем расшифровки и предоставляем их редакторам или другим людям, исследующим или практикующим эти учения.

Другая связанная с архивированием деятельность – это, в том числе, работа над видеозаписями и фотографиями лам и оцифровывание архивных материалов.

Распространение включает в себя предоставление учений лам различными путями, например, в виде бесплатных и платных книг, слегка отредактированных расшифровок, ежемесячного электронного письма (см. ниже), DVD-записей, статей в «Мандале» и других журналах и на нашем вебсайте. Вне зависимости от используемого нами канала распространения учения требуют значительной обработки.

Это лишь общий список наших задач. «Архив» был основан практически без начального финансирования и развивается исключительно благодаря доброте многих людей; имена некоторых из них мы упомянули в начале этой книги, а большинства других – на нашем вебсайте. Мы искренне благодарны им всем.

Наше дальнейшее развитие также зависит от щедрости тех, кто видит пользу и необходимость этой работы, и мы будем крайне благодарны вам за помощь. Поэтому мы обращаемся к вам за любезной поддержкой. Если вы хотите внести свой вклад, чтобы помочь нам в любой из вышеупомянутых задач, или спонсировать издание книг для свободного распространения, просим с нами связаться:

Lama Yeshe Wisdom Archive  
PO Box 356, Weston, MA 02493, USA  
Telephone (781) 259-4466; Fax (678) 868-4806  
info@LamaYeshe.com  
www.LamaYeshe.com

«Архив мудрости ламы Еше» – это не облагаемая налогами некоммерческая организация, посвящённая действиям на благо

всех живых существ и совершенно зависима от ваших пожертвований. Большое спасибо за вашу поддержку! Вы можете помочь, отправив чек, банковский перевод или другой денежный перевод на наш адрес в Уэстоне; сделав пожертвование на нашем хорошо защищённом вебсайте; послав нам по почте номер вашей кредитной карты или сообщив его по телефону, либо переведя средства прямо на наш банковский счет (в этом случае уточните у нас подробности).

### **Членство в «Архиве мудрости ламы Еше»**

Для сбора средств, необходимых для оплаты редакторам, чтобы предоставлять людям материалы тысяч часов учений, о которых было упомянуто выше, мы учредили план членства. Членство стоит 1000 долларов США, и его основное преимущество в том, что у вас будет возможность помогать нам доносить невероятные учения лам до аудитории во всём мире. Кроме того, непосредственные и ощутимые преимущества лично для вас включают в себя получение бесплатных книг ламы Еше и ламы Сопы от «Архива» и издательства Wisdom Publications, годовую подписку на журнал «Мандала», год ежемесячных пудж, проводимых монахами и монахинями в монастыре Копан с посвящением их лично вам, а также доступ к эксклюзивному разделу нашего вебсайта только для членов «Архива», в котором выкладываются особые, неопубликованные учения, пока недоступные для других. Более подробную информацию вы можете получить на сайте [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

### **Ежемесячное электронное письмо**

Каждый месяц мы рассылает бесплатное электронное письмо с последними новостями и ранее неопубликованным учением ламы Еше или ламы Сопы Ринпоче. Чтобы прочитать его почти восемьдесят предыдущих выпусков или подписаться на него, просим посетить наш вебсайт.

## ФОНД ПОДДЕРЖАНИЯ МАХАЯНСКОЙ ТРАДИЦИИ

Фонд поддержания махаянской традиции (ФПМТ) — это международная организация буддийских центров изучения медитации и затворничества, как в городах, так и в сельской местности, монастырей, издательств, центров исцеления и других связанных с этим проектов, основанная в 1975 году ламой Тхубтеном Еше и ламой Сопой Ринпоче. В настоящее время существует более 160 центров и проектов ФПМТ в более чем тридцати странах по всему миру.

ФПМТ был создан для того, чтобы облегчить изучение и практику буддизма Махаяны в целом и, в частности, тибетской традиции гелуг, основанной в XV веке великим учёным, йогиним и святым ламой Дже Цонкапой.

Ежеквартально в своём Международном Офисе в США Фонд издаёт прекрасный новостной журнал «Мандала». Чтобы подписаться на журнал или ознакомиться с его предыдущими выпусками, просим вас посетить вебсайт «Мандалы» [www.mandalamagazine/org](http://www.mandalamagazine/org), либо связаться с нами:

FPMT  
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214  
Telephone (503) 808-1588; Fax (503) 808-1589  
[info@fpmt.org](mailto:info@fpmt.org)  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

На вебсайте ФПМТ размещены учения Его Святейшества Далай-ламы, ламы Еше, ламы Сопы Ринпоче и многих других высоко почитаемых учителей традиции, подробности об образовательных программах ФПМТ, аудиотрансляциях через радио ФПМТ, ссылка на замечательный Магазин ФПМТ, полный список центров ФПМТ во всём мире и в вашем регионе, а также ссылки на центры ФПМТ в сети, где вы найдёте подробности их программ, и другие интересные буддийские и тибетские домашние странички.



## Открытие буддизма дома

### Пробуждение безграничного потенциала вашего ума, обретение покоя и счастья

Более 2500 лет тому назад Будда Шакьямуни обрёл прямое видение природы реальности, довёл до совершенства качества мудрости, сострадания и силы и открыл путь своим ученикам. В XI веке Атиша принёс эти учения в Тибет в виде ламрима – этапов пути к просветлению. Вершиной традиции ламрим стали учения великого тибетского святого Дже Цонкапы в XIV веке, которые непрерывно передавались от учителя к ученику вплоть до наших дней.

Когда лама Тхубтен Еше и лама Сопа Ринпоче передали эти учения своим ученикам, это была традиция обучения и практики, основанная на глубочайшем опыте, что привело тысячи искателей к открытию истины слов Будды. Данная традиция является ядром «Открытия буддизма» — двухлетнего курса из четырнадцати модулей, закладывающего прочную основу изучения и практики тибетского буддизма Махаяны.

**КАК ЭТО РАБОТАЕТ:** Каждый модуль «Открытия буддизма» состоит из учений, медитаций и практик, чтения, списка вопросов и краткого затворничества. Студенты, завершающие все составляющие каждого курса, получают специальные карточки. После завершения всех четырнадцати модулей студентам выдают сертификат завершения, символ приверженности духовному пробуждению.

Эта программа действует в центрах ФПМТ по всему миру в качестве программы домашнего обучения и, начиная с 2009 года, в качестве интерактивной онлайн-программы.

**ПРОГРАММА ДОМАШНЕГО ОБУЧЕНИЯ:** Каждый модуль «Открытия буддизма дома» содержит аудиозаписи учений и медитаций, данных опытными западными учителями, и текстовый компакт-диск с материалами курса и расшифровками аудиоучений, а также панельные дискуссии под руководством старших учителей ФПМТ. Страницы «вопросов-ответов» (FAQ)

помогают студенту в навигации по программе и предоставляют лучшие вопросы и ответы на панельных дискуссиях. После завершения модуля студенты могут попросить старших учителей ФПМТ оценить их ответы на вопросы и получить личный комментарий.

Приобрести «Открытие буддизма дома» можно в Базовом Магазине ФПМТ, [www/fpmt.org/shop](http://www/fpmt.org/shop). Для получения более подробной информации об «Открытии буддизма» и других образовательных программах и службах ФПМТ просим посетить наш ресурс на [www/fpmt.org/education](http://www/fpmt.org/education).

### *Другие учения ламы Еше и ламы Зопы Ринпоче*

#### **Книги издательства Wisdom Publications**

Wisdom Energy, by Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche

Introduction to Tantra, by Lama Yeshe

Transforming Problems, by Lama Zopa Rinpoche

The Door to Satisfaction, by Lama Zopa Rinpoche

Becoming Vajrasattva: The Tantric Path of Purification, by Lama Yeshe

The Bliss of Inner Fire, by Lama Yeshe

Becoming the Compassion Buddha, by Lama Yeshe

Ultimate Healing, by Lama Zopa Rinpoche

Dear Lama Zopa, by Lama Zopa Rinpoche

How to Be Happy, by Lama Zopa Rinpoche

Wholesome Fear, by Lama Zopa Rinpoche with Kathleen McDonald

**О ламе Еше:**  
**Reincarnation: The Boy Lama, by Vicki Mackenzie**

**О ЛАМЕ СОПЕ РИНПОЧЕ:**

The Lawudo Lama, by Jamyang Wangmo

Более подробно узнать об этом и заказать вышеупомянутые книги вы можете на сайте [www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org) или бесплатно позвонить из США по телефону 1-800-272-4050.

Расшифровки, практики и другие материалы

На вебсайтах LYWA и FPMT см. расшифровки учений ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче и другие практики, написанные или составленные ламой Сопой Ринпоче.

**DVD ЛАМЫ ЕШЕ**

Мы находимся в процессе конвертации наших видео VHS с учений ламы Еше на DVD. Сейчас в наличии

The Three Principal Aspects of the Path

Introduction to Tantra

Offering Tsok to Heruka

Vajrasattva, Anxiety in the Nuclear Age

Bringing Dharma to the West

и

Lama Yeshe at Disneyland.

Постоянно появляются новые записи, подробности см. на нашем вебсайте.

**DVD ЛАМЫ СОПЫ РИНПОЧЕ**

В наличии их много: более подробную информацию см. в Магазине на сайте FPMT.

**КАК ОБРАЩАТЬСЯ С КНИГАМИ ПО ДХАРМЕ**

Дхарма Будды – подлинный источник счастья всех живых существ. Такие книги, как эта, учат вас, как применять учения на практике и объединять их со своей жизнью, благодаря чему вы обретёте желанное счастье. Поэтому всё, что содержит учения Дхармы, имена ваших учителей или священных объектов, драгоценнее любых других материальных вещей и требует ува-

жительного отношения. Чтобы не создавать карму, из-за которой в будущих жизнях вы не встретитесь с Дхармой вновь, пожалуйста, не кладите книги (или другие священные объекты) на пол или под другие вещи, не перешагивайте через них, не садитесь на них, а также не используйте их в мирских целях, например, в качестве подпорки для шатких столов. Их нужно хранить в чистом, высоком месте, отдельно от обычной литературы, а для того, чтоб отнести куда-нибудь, заворачивать в ткань. Это всего несколько рекомендаций.

Если вам необходимо освободиться от материалов по Дхарме, их следует не выбрасывать в мусорный ящик, но особым образом сжигать. Говоря вкратце, не сжигайте подобные материалы вместе с другим мусором, а отдельно, и, когда они горят, читайте мантру Ом АХ ХУМ. Когда от них поднимается дым, представляйте, что он наполняет собой всё пространство, неся сущность Дхармы всем существам в шести мирах сансары, очищая их ум, облегчая их страдание и даруя им всё счастье, вплоть до просветления и включая его. Возможно, кому-то такая практика покажется немного необычной, но она соответствует традиции. Большое спасибо!

## ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

В силу заслуг, созданных работой над этой книгой, её чтением, размышлением о ней и ознакомлением с ней других, пусть у всех учителей Дхармы будет долголетие и здоровье, пусть Дхарма распространится во всём бескрайнем пространстве, и все живые существа быстро достигнут просветления! В каком бы мире, стране, области или месте ни находилась эта книга, пусть там не случится войн, засухи, голода, болезней, раздоров или несчастья, а будет только великое процветание; пусть всё необходимое будет обретено без труда и все последуют по пути под руководством сведущих учителей Дхармы, наслаются счастьем Дхармы, обретут любовь и сострадание ко всем живым существам, несут друг другу только благо и никогда не причиняют вреда.

ЛАМА ТХУБТЕН СОПА РИНПОЧЕ родился в Тхаме, Непал, в 1945 году. В трёхлетнем возрасте он был признан перерождением Лавудо Ламы, который ранее жил неподалёку в Лавудо, в непосредственной близости от дома Ринпоче в Тхаме. Описание детских лет Ринпоче с его собственных слов можно найти в книге *The Door to Satisfaction*. В возрасте десяти лет Ринпоче отправился в Тибет, где учился и медитировал в монастыре Домо Геше Ринпоче неподалёку от Пхагри, пока оккупация Тибета Китаем в 1959 году не вынудила его бежать из Тибета в безопасный Бутан. Затем Ринпоче перебрался в лагерь тибетских беженцев в Бакса Дуаре, Восточный Бенгал, Индия, где встретил ламу Еше, который стал его ближайшим учителем. В 1967 году ламы переехали в Непал, и там в течение нескольких последующих лет построили монастыри Копан и Лавудо. В 1971 году лама Сопы Ринпоче провёл первый из своих знаменитых ежегодных курсов по ламриму, которые продолжают в Копане и по сей день. В 1974 году вместе с ламой Еше Ринпоче начал путешествовать по миру, чтобы давать учение и создавать Дхарма-центры. После кончины ламы Еше в 1984 году Ринпоче занял пост духовного главы ФПМТ, который продолжает успешно развиваться под его безупречным руководством. Более подробную информацию о жизни и трудах Ринпоче можно найти в книге *Lawudo Lama* и на вебсайтах «Архива мудрости ламы Еше» (LYWA) и ФПМТ (FPMT). Помимо множества книг, изданных «Архивом мудрости ламы Еше» и ФПМТ, в числе других опубликованных учений Ринпоче – *Wisdom Energy* (совместно с ламой Еше), *Transforming Problems, Ultimate Healing, Dear Lama Zopa, How to Be Happy, Wholesome Fear*, а также много расшифровок и брошюр с практиками.

АИЛСА КЭМЕРОН впервые познакомилась с буддизмом в 1983 году, в затворническом центре «Тушита» в Индии, и с тех пор принимает участие в различных видах деятельности в рамках ФПМТ, в основном занимаясь архивированием, расшифровкой и редактурой учений ламы Сопы Ринпоче и ламы Еше. Вместе с дост. Робинной Куртин она отредактировала книги ламы Сопы Ринпоче *Transforming Problems* и *The Door to Satisfaction* и кни-



гу ламы Еше The Bliss of Inner Fire для издательства Wisdom Publications. Для того же издательства она отредактировала книги Ринпоче Ultimate Healing и How to Be Happy. Вначале она работала в Индии и Непале, но в 1989 году поехала в Гонконг для участия в создании электронной версии «Архива мудрости ламы Еше». В 1987 году она приняла монашеское посвящение от Его Святейшества Далай-ламы, и с 1990 года является членом Сообщества монахинь «Ченрези» в Австралии. В последнее время она работает штатным редактором «Архива мудрости ламы Еше», для которого отредактировала много учений, включая Teachings from the Mani Retreat, Teachings from the Vajrasattva Retreat, How Things Exist, Heart of the Path и Teachings from the Medicine Buddha Retreat.

**БИБЛИОТЕКА ФПТМ-РОССИЯ**  
**ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА ГАНДЕН ТЕНДАР ЛИНГ**

Дорогие друзья!

Эта книга — издание центра «Ганден Тендар Линг» — московского буддийского центра, ассоциированного с международным Фондом поддержания махаянской традиции (ФПМТ — ФРМТ), основанным ламой Тубтеном Йеше и ламой Сопой Ринпоче. С 2001 года наш центр осуществляет деятельность по изучению, сохранению и распространению наследия тибетского буддизма, в том числе в контексте утверждения общечеловеческих ценностей, которые неустанно отстаивает Его Святейшество Далай-лама.

Одним из направлений деятельности нашего центра, поддержанной грантом ФРМТ — MeritBox, является издательский проект «Библиотека ФПМТ-Россия».

**Лама Йеше** ставил перед собой важнейшую цель: донести практическую мудрость буддийского учения до каждого, кто в ней нуждается — вне зависимости от того, является ли человек практикующим буддистом, приверженцем какой-то другой традиции или же просто интересуется психологией и философией.

**Лама Сопя Ринпоче** — духовный руководитель ФПМТ — так говорит о ценности книг, несущих мудрость буддийской Дхармы:

Книги по Дхарме засевают семена пути к просветлению в умах читателей. Эти отпечатки актуализируются, приходят реализации и достигается освобождение. Книжки открывают око мудрости; вы сможете понять природу ума и процесс умирания; книги учат нас развитию сострадания; они приносят покой в мир.

Пока вы не изменили свой ум — не важно, насколько вы хороши — вы всё ещё совершаете ошибки в ваших действиях. Чтобы прекратить собственные страдания, нужно прекратить совершать негативные действия, чтобы прекратить совершать негативные действия, вы должны остановить ваш негативный ум. Книжки рассказывают о том, как это сделать.

Подробную информацию о тибетском буддизме, Фонде поддержки махаянской традиции в России и мире, его учителях, центре «Ганден Тендар Линг» и образовательных программах вы можете найти на сайте **[www.fpmt.ru](http://www.fpmt.ru)**.

Мы не ставим перед собой каких-либо коммерческих целей. Практически вся работа в рамках издательского проекта осуществляется силами добровольцев и при их поддержке. Мы будем рады любой посильной помощи с вашей стороны. Внести пожертвования или предложить любую помощь вы можете как через наш сайт, так и на мероприятиях, которые регулярно проводит наш Центр.

Среди них — еженедельные лекции, практические занятия и семинары в рамках международной учебной программы «Открытие буддизма», а также мероприятия с участием посещающих центр Учителей.

Издаваемые нами книги используются в качестве материалов для образовательных программ нашего центра.

Формат 84x108 1/32.  
Гарнитура Minion Pro. Печ. л. 7,625.  
Тираж 2000 экз. Заказ № 2575.

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»  
119049, г. Москва, Ленинский проспект, д. 4, стр. 1 А Тел.:  
(495) 926-63-96, [www.bukivedi.com](http://www.bukivedi.com), [info@bukivedi.com](mailto:info@bukivedi.com)