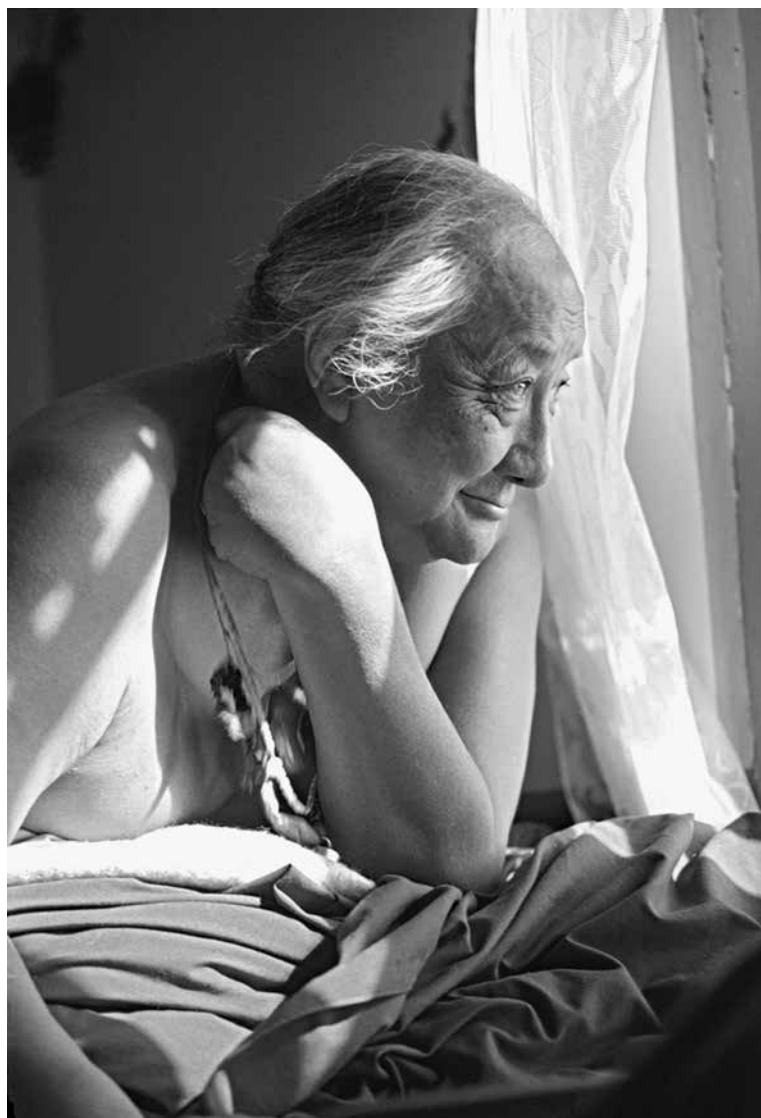




САМАДХИ



ДИЛГО КХЬЕНЦЕ

# СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ

Том 2

Безупречный путь к просветлению  
Колесо аналитической медитации  
Драгоценность, исполняющая желания  
Сердечное сокровище просветлённых  
Наставление из ста строф

Редактор серии «Самадхи»  
*Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского  
*Антон Мускина*



Москва  
2023

# THE COLLECTED WORKS OF DILGO KHYENTSE

## VOLUME TWO: The Excellent Path to Enlightenment • The Wheel of Investigation • The Wish-Fulfilling Jewel • The Heart Treasure of the Enlightened Ones • The Hundred Verses of Advice

*Published in 2010 by Shambhala Publications, Inc. in cooperation with Snow Lion Publications and the Nalanda Translation Committee*

---

УДК 294.3 / ББК 86 / Д46

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc  
Boulder, Colorado. 80301 USA*

*Публикуется по согласованию с издательством «Шамбала Паббликейшнз» (Боулдер, Колорадо, США) и Агентством Александра Корженевского*

**Издательство выражает глубокую признательность  
И. Махмудову, А. Сергиенко и С. Филонову  
за бескорыстную помощь в издании книги.**

*Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни  
Перевод с английского Антона Мускина*

**Д46** **Дилго Кхьенце**  
Собрание сочинений. Том 2. Безупречный путь к просветлению. Колесо аналитической медитации. Драгоценность, исполняющая желания. Сердечное сокровище просветлённых. Наставление из ста строф / Дилго Кхьенце; [пер. с англ. А. Мускина]. — М.: Ганга, 2023. — 760 с.; (ил.). — (Самадхи).

ISBN 978-5-907658-00-4 (рус.)  
ISBN 978-1-59030-593-5 (англ.)

Второй том собрания сочинений Дилго Кхьенце состоит из текстов «Безупречный путь к просветлению», «Колесо аналитической медитации», «Драгоценность, исполняющая желания», «Сердечное сокровище просветлённых», «Наставление из ста строф» и комментариев к ним, в которых Ринпоче объясняет основополагающие положения буддизма ваджраяны, такие как предварительные практики нёндро, даёт сущностные наставления по медитации на уровне тела, речи и ума, наставления по практике гуру-йоги, а также предлагает практическое руководство по работе с повседневными обстоятельствами, с которыми практикующие сталкиваются на пути к достижению состояния будды.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Shechen Publications, 2010  
© Перевод на русский язык. А. Мускин, 2019  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО ИД «Ганга», 2022

# Оглавление

В память о Дилго Кхьенце .....	10
Предисловие .....	15
О собрании сочинений .....	18
Благодарности .....	25
Краткая биография Дилго Кхьенце Ринпоче .....	28

## БЕЗУПРЕЧНЫЙ ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Устное учение по коренному тексту  
Джамьянга Кхьенце Вангпо

О Джамьянге Кхьенце Вангпо .....	36
Общие предварительные практики .....	39
Вступление .....	40
Общие предварительные практики .....	43
Особые предварительные практики .....	65
Принятие прибежища .....	66
Бодхичитта — устремление к просветлению .....	76
Ваджрасаттва .....	94
Подношение мандалы .....	107
Гуру-йога .....	118

Заключение .....	131
Три высших метода .....	132
Коренной текст .....	139
Безупречный путь к просветлению. Краткие предварительные практики .....	140
Приложение .....	148

## КОЛЕСО АНАЛИТИЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Объяснение наставлений Мипама Ринпоче  
по аналитическому исследованию ума

Жизнь Джамгона Мипама Ринпоче .....	164
Колесо аналитической медитации, которая полностью очищает мышление. Комментарий Дилго Кхьенце Ринпоче .....	167
Построфный комментарий .....	175
Коренной текст .....	197

## ДРАГОЦЕННОСТЬ, ИСПОЛНЯЮЩАЯ ЖЕЛАНИЯ

Практика Гуру-йоги традиции Лонгчен ньингтиг

Жизнь Ригдзина Джигме Лингпы .....	210
Вступление .....	213
Визуализация .....	229
Семь ветвей .....	250
Преданность и молитва .....	265
Привнесение практики в повседневную жизнь .	292
Благодарность .....	316

## СЕРДЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ ПРОСВЕТЛЁННЫХ

Практика воззрения, медитации и действия

Рассуждения, благие в начале, середине и конце

Вступительное слово .....	320
Предисловие переводчиков с тибетского языка .....	321
Благодарность .....	326
Вступительные объяснения .....	327
Вступительные строфы .....	340
Часть I. Изъяны времён упадка, в которые мы живём .....	349
Часть II. Воззрение, медитация и действие традиции махаяны .....	399
Путь сутр .....	400
Путь тантр .....	429
Часть III. Решимость освободиться из сансары .....	525
Заключительные строфы .....	544
Коренной текст .....	555
О Патруле Ринпоче (1808–1887) .....	580

## НАСТАВЛЕНИЕ ИЗ СТА СТРОФ

Учение тибетского буддизма о том,  
что является наиболее важным

Вступительное слово .....	591
Вступление переводчика на английский язык ...	594
Вступление .....	596
Поэма «Наставление из ста строф» и комментарий к ней .....	599

Глоссарий .....	699
Примечания .....	722
Об организациях «Фонд Дилго Кхъенце» и «Шечен» .....	754
Список литературы .....	756



*Посвящается процветанию благой активности  
Дилго Кхьенце Янгси Ринпоче,  
Ургьена Тензина Джигме Лхундруба*



THE DALAI LAMA

## В память о Дилго Кхьенце

**Д**илго Кхьенце Ринпоче является одним из самых почитаемых мной учителей. Впервые мы встретились ещё в Джокханге, в Лхасе, когда я возвращался из своего первого паломничества по Индии. Однако по-настоящему мы сблизились гораздо позже, когда оба жили в изгнании. У меня случались сны и переживания, явно указывавшие на то, что между нами существует особая кармическая связь, и в конце концов случилось так, что я стал получать от него учения. Этот великий человек обладал добрым сердцем и щедро делился со мной своим драгоценным опытом и знаниями, даруя мне посвящения, устные передачи и учения.

В начале своего пути Кхьенце Ринпоче не занимал какую-либо высокую позицию в иерархии тибетского буддийского духовенства — он стал почитаемым учителем за счёт своей совершенной реализации. Будучи перерождением великого

тибетского мастера медитации Джамьянга Кхьенце Вангпо, он даже в детском возрасте демонстрировал потенциал к духовному развитию, обусловленный прошлыми перерождениями. Он получил наставления от множества мастеров — и не просто изложил эти наставления на страницах своих книг, но и реализовал их на практике, обретя собственный прямой опыт постижения.

Ещё в юном возрасте он принял решение вести жизнь отшельника и целиком посвятить себя размышлениям об учениях, пытаясь на собственном опыте постичь их истинный смысл. В своей практике медитации он достиг наивысшего сущностного уровня. В результате этого он стал держателем живой традиции — посвящений, устных передач и сущностных наставлений всех восьми основных духовных направлений, известных в Тибете, относящихся как к традиции сутры, так и к традиции тантры.

Ринпоче обладал многими скрытыми благими качествами и, кроме того, был поистине выдающимся учёным и практикующим. Я очень ценил его внесектарный подход. В Тибете существует несколько духовных традиций, связанных с различными методами практики, и каждая из них обладает особыми уникальными отличительными чертами — одному и тому же аспекту практики может уделяться большее или меньшее значение, а некоторые ключевые моменты учений могут объясняться по-разному. Если мы будем изучать все эти разнообразие традиции, то обнаружим, что они просто дополняют друг друга. Поэтому внесектарный подход является столь эффективным как для личной практики, так и для сохранения всего учения Будды. Несмотря на свою широкую известность и огромное количество последователей, Кхьенце Ринпоче всегда оставался очень мягким и скромным человеком. Его высокая духовная реализация была для всех очевидна, но он никогда не кичился своими знаниями.

Это было его отличительной способностью. Он с одинаковой симпатией относился ко всем людям, вне зависимости от их социального статуса и материального достатка, и никто никогда не слышал, чтобы он сказал другому человеку что-нибудь, что причинило бы тому вред.

Он работал не покладая рук, чтобы сохранять и распространять на благо всех живых существ учения Будды. Он переиздавал редкие тексты, которые иначе были бы утрачены, восстанавливал разрушенные монастыри и, что самое важное, постоянно даровал учения. Даже находясь в преклонном возрасте, он всегда был готов прокомментировать какой-либо текст, дать посвящения и сущностные наставления любому, кто мог стать аутентичным держателем линии передачи. Всё, что он делал, он делал исключительно ради того, чтобы помочь другим и сохранить учения Будды. Он также является автором множества комментариев и текстов.

Кхьенце Ринпоче был живым примером для всех других держателей учений. Мы не просто восхищались его глубокими знаниями, но всегда пытались следовать его примеру и обрести точно такие же качества, какими обладал он. Подобный подход способствует исполнению пожеланий учителя и потому является наилучшим подношением. Как один из учеников Ринпоче я хотел бы поделиться с другими людьми своей радостью, что мне посчастливилось встретить этого великого мастера и получить у него учения. Его наставления были бесценны. Именно поэтому очень важно, чтобы мы привносили его наставления в свою повседневную жизнь. Это будет означать, что мы достойные ученики достойного учителя.

Глубокий духовный опыт, который, как кажется, лежит за пределами логики, довольно сложно выразить словами. Он зависит, скорее, от вдохновения и благословений линии передачи, которые даёт нам наш собственный учитель.

Вот почему в буддизме (и особенно в буддизме ваджраяны) такое огромное значение придаётся практике гуру-йоги — объединения с истинной природой учителя. И поскольку эта практика является настолько важной, то очень важны и те качества, которыми обладает учитель, гуру. Качества, которыми должен обладать учитель, были описаны Буддой во многих сутрах и тантрах. Мне было очевидно, что Кхьенце Ринпоче обладает всеми этими качествами без исключения. Знакомство с ним было для меня высочайшей привилегией, и особой удачей является то, что он стал мне учителем, одним из самых драгоценных моих учителей.

Когда в Тибете расцвело учение Будды, наибольшую роль сыграли благословения Гуру Падмасамбхавы — учителя, принёсшего буддизм в Тибет. Его молитвы и сострадание привели к тому, что между ним и Тибетом установилась сильная связь. С точки зрения духовного развития сейчас мы живём во времена упадка и деградации. Люди стали как никогда умны и сообразительны, однако им не хватает такого качества, как простая человеческая доброта, и они используют свой ум всё более и более деструктивно.

За последнее время тибетскому народу пришлось пройти через крайне сложный период своей истории — период, когда и само государство Тибет, и тибетский буддизм подверглись суровым испытаниям. Но страдали не только тибетцы: по всему миру за прошедшие годы происходило множество несчастий и потрясений. В такие непростые времена благословения Гуру Падмасамбхавы важны как никогда, и, по моим ощущениям, то же самое можно сказать о благословениях Кхьенце Ринпоче, поскольку он обладает особой связью с Гуру Падмасамбхавой.

Кхьенце Ринпоче родился в Восточном Тибете в 1910 году, и в 2010 мы, соответственно, отмечаем его столетний юбилей. Это событие наполняет меня огромной радостью,

причиной которой стала публикация собрания ранее переведённых на английский язык отдельных учений Ринпоче. Это издание поможет сохранить память об этом великом мастере для тех, кто его знал лично, и послужит источником вдохновения для тех, кто не был с ним знаком.

С молитвой о том, чтобы мудрость моего учителя смогла проникнуть в наши сердца, мне хотелось бы поблагодарить всех тех, кто принимал участие в работе над этим трёхтомным изданием, — издателей, переводчиков и редакторов, которые сделали возможным осуществление этого проекта.



Его Святейшество Далай-лама XIV

15 июля 2008 г.

# Предисловие

2010 год примечателен тем, что знаменует столетие со дня рождения одного из наиболее выдающихся мастеров тибетского буддизма XX века — Дилго Кхьенце Ринпоче (1910–1991). Мы решили приурочить к этому событию публикацию собрания его сочинений, в котором объединены те из учений Кхьенце Ринпоче, что были переведены на английский язык.

Дилго Кхьенце занялся моим воспитанием, когда мне было пять лет, и за следующие двадцать пять лет я получил все учения, которые он передавал своим ученикам. В детстве я воспринимал его как доброго и любящего дедушку, да и, честно сказать, он был для меня отцом и матерью в одном лице. Я рос, и это моё восприятие постепенно менялось, перерастая в глубокое уважение. Моя уверенность в этом человеке всё возрастала и в какой-то момент стала непоколебимой верой. Так Кхьенце Ринпоче стал моим духовным учителем. Когда я начал изучать тексты, то обнаружил, что он обладает всеми описанными в них качествами истинного реализованного мастера. Теперь я понимаю, как мне повезло, что я встретил подобного человека на своём жизненном пути. Единственной моей целью является распространение его учений и реализация его намерений.

Кхьенце Ринпоче был одним из самых ярких примеров того, каким должен быть духовный учитель. Он был выдающимся мастером, и большинство тибетских учителей XX столетия, включая Его Святейшество Далай-ламу XIV, который считает его одним из своих основных учителей, так или иначе получали у него учения.

Кхьенце Ринпоче прилагал все усилия к тому, чтобы сохранить традицию тибетского буддизма, и поэтому непрерывно даровал учения, выстраивая их таким образом, чтобы они соответствовали нуждам каждого отдельного человека, который их получал. Он заботился о сохранении не только традиции ньингма, но и всех остальных основных традиций тибетского буддизма: кадам, сакья, кагью, гелуг, калачакра, чод, шидже и джонанг.

Казалось, что в силу своей глубокой реализации он умудрялся проживать в течение одной жизни сразу несколько: провёл тридцать лет в ретрите, изучал Дхарму с великими учителями и обрёл глубочайшие познания, в течение почти полувека сам непрерывно давал учения, порой по несколько часов в день. Его литературные работы — комментарии к классическим текстам, сборники садхан, песен реализации и устных наставлений, а также его собственные *терма*, или найденные «скрытые сокровища», — составляют сборник из двадцати пяти томов. Он также участвовал во многих крупных проектах по сохранению и распространению тибетской буддийской традиции и культуры.

Сложно подобрать слова, чтобы описать все качества этого человека, и когда я пытаюсь это делать, то каждый раз задумываюсь, не начнут ли люди думать, что я преувеличиваю, хотя в действительности речь идёт о самоочевидных достоинствах Ринпоче.

Кхьенце Ринпоче обладал способностью оказывать на жизнь людей существенное влияние, которое станови-



лось причиной их трансформации. После его смерти это влияние не только не исчезло, но стало возрастать. Несмотря на то что нам, к сожалению, больше не встретиться с ним лично, мы тем не менее можем ощутить всю глубину его мудрости и силу сострадания, изучая его произведения.

Я очень надеюсь, что это собрание сочинений станет заметной вехой на пути сохранения его наследия и позволит множеству западных читателей получить доступ к этой сокровищнице драгоценных учений, которые могут даровать глубокое вдохновение на их жизненном пути и предлагают мудрые, полные сострадания наставления на пути к просветлению.

ШЕЧЕН РАБДЖАМ  
*Тхегчог Гацел Линг*  
*Паро, Бутан*  
*Май 2008 г.*

## О собрании сочинений

Я очень рад, что в этот знаменательный год — год столетия со дня рождения Дилго Кхьенце Ринпоче — мне посчастливилось принять участие в проекте специального издания его учений, переведённых на английский язык.

Я провёл с Ринпоче в качестве помощника и ученика одиннадцать лет, и мне выпала честь переводить его устные учения, которые легли в основу многих текстов, входящих в это собрание сочинений. В течение долгого времени с расшифровками устных учений работали квалифицированные редакторы, что позволило значительно улучшить ясность материала. Возможность поделиться с другими людьми результатами своего труда даёт всем нам — тем, кто участвовал в этом проекте, приятное ощущение хорошо выполненной работы.

Дилго Кхьенце впервые покинул Тибет в 1959 году, когда ему пришлось стать беженцем в результате печально известных событий. Некоторое время он жил в одном из горных поселений Калимпонга в Западной Бенгалии. Вскоре после его прибытия несколько западных учеников приехали повидаться с этим выдающимся духовным учителем и попросить у него наставлений. Среди них был Джон Драйвер (Кончог Палге) — один из очень немногих западных практикующих,

кому довелось лично знать Дзонгсара Кхьенце Чокьи Лодро (одного из коренных учителей Дилго Кхьенце), скончавшегося в 1959 году в Сиккиме. Лично встретиться с Ринпоче в эти первые годы изгнания также посчастливилось принцу Петру Греческому\*, который в то время жил в Калимпонге, и нескольким учёным из Европы. Позже с Ринпоче сблизился Джин Смит — вероятно, самый сведущий западный тибетолог, и Ринпоче поселился в его резиденции в Нью-Дели. К Ринпоче постоянно приезжали множество преданных западных учеников, для которых он служил источником вдохновения и наставлений, определявших направление их жизненного пути.

В начале шестидесятых Кхьенце Ринпоче пригласили в Бутан, где он давал учения в школе Симтокха, недалеко от Тхимпху. В течение многих лет он давал подробные учения, организовывал продолжительные ретриты и проводил ритуальные церемонии для поддержания мира в Бутане. Множество его учеников приезжали к нему за советом и наставлениями, и со временем он заслужил уважение и признание по всей стране.

В последующие годы, каждый раз, когда Дилго Кхьенце Ринпоче путешествовал по Индии и Непалу, у него появлялось всё больше западных учеников. В конце концов в 1976 году Кхьенце Ринпоче впервые посетил Европу (по приглашению Пемы Вангьяла Ринпоче) и США (по приглашению Чогьяма Трунгпы Ринпоче). С этого момента он посещал Европу практически каждый год, особенно часто —

---

\* Принц Пётр Греческий и Датский — известный антрополог, старший ребёнок и единственный сын принца Георга, второго ребёнка короля Георга I и великой княгини Ольги Константиновны, и принцессы Мари Бонапарт, дочери принца Ролана Бонапарта. Член греческой королевской семьи. — *Прим. ред.*

юг Франции, где давал общие учения своим бесчисленным ученикам, а также особые наставления и посвящения тем из них, кто находился в традиционном трёхлетнем ретрите. Если прибавить к этому время, которое он проводил в своей резиденции Таши Пелбар Линг в Дордони, то общее время составит почти год.

В восьмидесятих годах Ринпоче обычно проводил в Бутане весну и лето, пребывая в ретрите, проводя *друбчены* или давая учения как большим собраниям людей, так и малочисленным группам тулку и близких учеников. Осенью и зимой он давал учения в разных монастырях Непала и Индии. Вдобавок к учениям, внесённым в расписание, которые, к слову сказать, были практически ежедневными, он всегда давал отдельные персональные наставления иностранным ученикам, присутствовавшим на общих учениях. Мы с Пемой Вангьялом Ринпоче выступали обычно в качестве переводчиков на английский язык — либо непосредственно во время учений, либо позже, работая с аудиозаписями.

Спустя некоторое время эти учения с нашим переводом были расшифрованы или заново переведены с тибетского языка. Все учения, вошедшие в это издание, являются подобными расшифровками устных учений, дарованных по просьбе западных учеников. Эти учения бесценны. Тем не менее, учитывая то, насколько активно давал учения Ринпоче, этот сборник является не более чем каплей в море устных наставлений и учений, представляющих собой сотни часов магнитофонных записей, которые теперь надёжно хранятся в Непале — в архиве монастыря Шечен и в других местах, где давал учения Ринпоче.

Этот перевод сохраняет уникальные качества устных наставлений Ринпоче, его объяснений различных этапов буддийского пути с точки зрения медитативного опыта и реализации учений на практике. Они являются дополне-

нием к письменным работам — комментариям, садханам, ритуалам, песням реализации, наставлениям по медитации и сокровищам терма. Полное собрание сочинений Дилго Кхьенце составляет двадцать пять томов по шестьсот страниц каждый. Это собрание сочинений было издано в 1995 году в Тибете издательством «Шечен» (Shechen Publications) под общим заголовком *sKyabs rje dil mgo mkhyen brtse rin po che'i bka' bum*. Большинство этих текстов до сих пор не переведены на английский язык.

Я постарался организовать устные наставления, вошедшие в этот сборник, таким образом, чтобы они соответствовали порядку девяти последовательных колесниц, составляющих буддийский путь. Все тексты, вошедшие в этот сборник, за исключением трёх, уже были изданы и переведены на разные языки.

Первый том открывает краткое изложение биографии Дилго Кхьенце Ринпоче, чья жизнь служит мощным источником вдохновения (адаптация книги «Путешествие к просветлению»). Второй текст — это наставление по тренировке ума «Просветлённая храбрость», а третий, «Сердце сострадания», является комментарием к тексту «Тридцать семь практик бодхисаттвы». Эти тридцать семь практик являются жизненной силой пути махаяны.

Второй том начинается текстом «Безупречный путь к просветлению», который является сводом наставлений по основополагающей практике *нёндро*, также известной как «предварительная практика». Согласно мнению Кхьенце Ринпоче и других известных учителей, эта сущностная практика определяет эффективность тех практик, которые будут выполняться позже. Как постоянно напоминал нам Ринпоче: «Некоторые считают, что самыми глубокими практиками являются основные, но нам следует ясно понимать, что наиболее глубокими являются предварительные практики».

Следующий текст, «Колесо аналитической медитации», является комментарием к наставлению по практике аналитического исследования тела, речи и ума, составленному Мипамом Ринпоче. Вскоре после рождения Кхьенце Ринпоче получил благословение от Мипама Ринпоче и часто упоминал потом, что эта встреча наполнила его жизнь настоящим смыслом. В автобиографии он написал следующее: «Каждый раз, когда я даю учения или сам изучаю Дхарму, то чувствую, что если я что-то и понимаю, то лишь благодаря доброте Мипама Ринпоче, который был воплощением самого Манджушри».

Затем следует текст «Драгоценность, исполняющая желания», который является наставлением по практике гуру-йоги — «объединения с природой гуру». Эта практика является сущностью всех аспектов духовного пути — в начале, середине и конце, а также самым глубоким и мощным методом достижения прогресса и устранения препятствий.

После наставления по практике гуру-йоги следуют тексты «Сердечное сокровище просветлённых» и «Наставление из ста строф». Эти тексты представляют собой глубокие прямые наставления о том, как практиковать Дхарму на уровне сутры и тантры, и охватывают такие темы, как: отречение от мирских забот, принятие прибежища, развитие бодхичитты, трансформация и освобождение заблуждений на ментальном и эмоциональном уровнях, а также пребывание в простоте чистого осознания.

В третьем томе собраны наставления по практике стадий развития (кьерим) и завершения (дзогрим), а также объяснения по практике в ретрите, включающие наставления по техникам, применяемым на пути традиционных колесниц учения тибетского буддизма. Два текста, вошедшие в этот том, — «Чистое проявление» и «Изначальная чистота» — раньше были предназначены лишь для тех учеников Ринпоче,

кто получил указующие наставления и передачи, но теперь они будут доступны также широкому кругу читателей. Том начинается текстом «Завет Зурчунгпы», который представляет собой составленное Дилго Кхьенце Ринпоче объяснение сущностного комментария его собственного коренного учителя Шечена Гьялцаба Ринпоче. Это комментарий к тексту знаменитого мастера традиции ньингма Зурчунгпы Шераба Драгпы, жившего в XI веке, который состоит из пятисот восьмидесяти коротких изречений, собранных в восемьдесят глав.

Затем следует текст «Удивительный океан наставлений по практике в уединённом ретрите». Он представляет собой краткое объяснение вдохновляющих наставлений Джигме Лингпы по медитационному ретриту и публикуется в переводе на английский язык впервые. Следующий текст, «Чистое проявление», содержит объяснение практики стадии развития традиции тайной мантры, состоящей из визуализации божеств мудрости, повторения мантр и очищения состояний рождения, смерти и бардо.

Два завершающих текста третьего тома — «Изначальная чистота» и «Светильник, рассеивающий тьму» — включают сущностные учения об окончательной природе реальности и ума.

Ещё в юности Дилго Кхьенце изучал стихосложение и в течение своей жизни составил множество молитв преданности, восхвалений святых мест, наставлений и писем. На английский язык было переведено лишь несколько его поэм, и часть из них входят в текст «Путешествие к просветлению» (первый том), а некоторые можно найти в конце третьего тома.

Те ученики, кто искренне стремится усердно практиковать техники медитации девяти колесниц тибетского буддизма, обнаружат в этом замечательном собрании сочинений исчерпывающий набор наставлений, который

послужит для них источником вдохновения и проводником по аутентичному духовному пути. Как сказал своим ученикам Будда перед тем, как уйти в паринирвану: «Я вернусь в форме текстов». Поскольку Ринпоче больше не присутствует в этом мире в физическом теле, эти учения являются воплощением его мудрости и сострадания и служат самым коротким путём познакомиться с ним поближе — так, как будто это происходит на самом деле.

МАТЬЕ РИКАР  
*Монастырь Шечен, Непал*  
*Июль 2008 г.*



# Благодарности

**М**не хотелось бы выразить свою признательность всем переводчикам, издателям и редакторам, которые на протяжении долгих лет работали с текстами, включёнными в собрание сочинений Дилго Кхьенце Ринпоче. Я благодарен Сэмюэлю Беркольцу и всей команде издательства «Шамбала» (Shambhala Publications), которые с самого начала взяли на себя ответственность за этот проект.

Однако следует также сказать, что осуществление этого проекта было бы невозможным без щедрости Джеффа Кокса и Сидни Пибурна из издательства «Сноу Лайон» (Snow Lion), которые любезно предоставили нам разрешение на публикацию текстов «Просветлённая храбрость», «Завет Зурчунгпы», «Сокровище, исполняющее желания» и «Безупречный путь к просветлению».

Я также благодарен Ларри Мермелштейну из Переводческого комитета «Наланда / Ваджравайрочана» (Nalanda / Vajravairochana Translation Committee), любезно предоставившему нам права на публикацию текстов «Изначальная чистота» и «Чистое проявление». Эти тексты наполнены глубоким смыслом, и благодаря им это собрание сочинений приобретает завершённый вид, становясь всеобъемлющим. Если бы не доброта этих издателей, проект собрания сочинений Дилго Кхьенце так и не был бы осуществлён.

Безусловно, лишь благодаря знаниям, тяжкому труду и преданности переводчиков эти учения стали доступны тем, кто не умеет читать по-тибетски. В особенности мне хотелось бы поблагодарить Матье Рикара, который перевёл десять из тринадцати вошедших в собрание текстов и сделал большинство фотографий, включённых в издание. Я выражаю ему признательность за неустанные усилия, направленные на сохранение линии передачи Дилго Кхьенце Ринпоче, включая издание собрания сочинений Ринпоче на тибетском языке.

Практически все комментарии, а также некоторые из коренных текстов были переведены членами Переводческой группы «Падмакара» (Padmakara Translation Group) — Вулстэном Флетчером, Хеленой Блэнкледер, Стивенем Гетингом и Джоном Канти, который также редактировал семь из десяти переводов, выполненных Матье Рикаром. Я очень признателен этим людям за аккуратность, изящность слога и скрупулёзность их выдающейся работы.

Мне также хотелось бы упомянуть Эрика Пему Кунсанга, Дэвида Кристенсена и Адама Пирси — они перевели три коренных текста, новые комментарии к которым включены во второй и третий тома, и любезно предоставили нам права на их издание. Я очень благодарен Ани Джинпе Палмо за перевод двух книг, входящих в это собрание, а также за её перевод автобиографии Дилго Кхьенце, часть которой включена в «Путешествие к просветлению». Я хотел бы выразить благодарность Эрику Пеме Кунсангу и Переводческой группе «Падмакара» за их помощь в составлении глоссария.

Я искренне благодарен всем этим талантливым переводчикам за их постоянные усилия, направленные на то, чтобы сделать доктрину тибетского буддизма доступной на языках западного мира.

Когда мне впервые пришла в голову идея заново издать все эти тексты в виде собрания сочинений в честь столетнего юбилея Дилго Кхьенце Ринпоче, я поделился ей с Вивиан Курц. Мне хотелось бы выразить признательность за её неустанную работу по осуществлению этого проекта, в котором она участвовала с начала и до самого конца — с этапа начального замысла до реальной публикации издания.

Я выражаю признательность всем работникам издательства «Шамбала» за их мудрость, терпение и усердную работу: Эмили Бауэр, редактору издательства, за её энтузиазм, советы и тщательность в работе; Кендре Кроссен за её заботливое отношение и вдумчивую работу с текстами; Хейзел Беркольц за её творческий подход и понимание действительности изобразительных образов.

В заключение я хочу выразить огромную благодарность Его Святейшеству Далай-ламе за то, что он согласился поделиться с нами своими воспоминаниями, которые мы использовали как вступление к первому тому собрания сочинений.

Мы все очень рады, что смогли осуществить этот проект. Мы посвящаем заслугу, накопленную благодаря этой работе, благу всех живых существ, распространению Дхармы, которая является источником преходящего и абсолютного счастья, долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы, а также всех держателей учений Будды, и в особенности процветанию благой активности перерождения Дилго Кхьенце Ринпоче — Янгси Ринпоче Ургьену Тензину Джигме Лхундрубу.

ШЕЧЕН РАБДЖАМ  
*Монастырь Шечен, Непал*  
Июль 2008 г.

# Краткая биография Дилго Кхьенце Ринпоче, составленная Тулку Тхондупом

**К**ьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче Таши Палджор (1910–1991) был одним из величайших держателей линии передачи традиции ньингма, каких за всю историю этой школы тибетского буддизма было не так уж много. Он был автором многих текстов традиции ньингма, а также сохранял и постоянно даровал соответствующие учения (в особенности цикл «Лонгчен ньингтиг»), поддерживая таким образом её существование и распространение. У него было множество учеников, проживающих в разных странах Гималайского региона — Тибете, Индии, Бутане — а также на Западе.

Он известен под именами Гьюрме Тхегчог Тенпей Гьялцен, Джигме Кхьенце Осэр и Рабсел Дава.

Ринпоче родился тринадцатого числа пятого месяца года Железной Собаки пятнадцатого рабджунга (1910) в семье Дилго. Его отец Таши Церинг был министром (ньерчен) царя Деге и принадлежал к клану Нью из долины Дэн. Это произошло как раз в тот день, когда великий мастер Мипам Намгьял выполнял вместе со своими учениками церемонию

пиршественного подношения по случаю окончания полуторамесячных учений по тексту «Комментарий к тантре Калачакры», которые он давал членам семьи Дилго. Мипам тут же дал ребёнку пилюли Сарасвати (будда мудрости в женской форме) со слогами дхи и шри, и тот проглотил их ещё до того, как впервые попробовал молоко матери. Приблизительно через месяц после рождения мальчика Мипам даровал ему посвящения для очищения и долгой жизни и нарёк его Таши Палджором. С того времени и до самой своей смерти (начало 1912 г.) Мипам постоянно давал мальчику освящённые субстанции.

Ребёнку было всего четыре месяца отроду, когда Нгор Понлоп Лотер Вангпо распознал его как тулку Кхьенце Вангпо. Когда Мипам умер, на маленького тулку обратил внимание Шечен Гьялцаб Пема Намгьял (1871–1926), он попросил его родителей отдать того в монастырь Шечен.

В возрасте шести лет Дилго Кхьенце получил сильные ожоги, после чего болел на протяжении почти полугода. Это привело к тому, что он принял обеты послушника.

Когда ему исполнилось пятнадцать лет, Гьялцаб распознал его как тулку Кхьенце Вангпо, возвёл на трон в монастыре Шечен и даровал имя Тхегчог Тенпей Гьялцен. Он также передал ему множество учений, включая «Дамнгаг дзо» и «Ньингтиг ябши». От Кхенпо Пемы Лосала из монастыря Дзогчен он получил передачу цикла «Лонгчен ньингтиг». От Адзома Другпы он получил учения по нёндро (предварительным практикам) Лонгчен ньингтиг.

Он изучал работы Нагарджуны, Асанги, Абхидхарму, текст «Йонтен дзо», комментарии к тексту «Тантра Гухьягарбха Маяджала», а также множество других текстов под руководством таких мастеров, как Шенпен Чокьи Нангва (Шенга) из монастыря Дзогчен, Кхенпо Тубтен Чопел (Тубга) из ретритного центра Чангма, Дза Мура Дечен Сангпо

и многие другие. Кхенпо Тубга распознал его как тулку Онпо Тензина Норбу (Тенли).

Позже он получил от Кхьенце Чокьи Лодро передачи традиций сакья, кагью, гелуг и ньингма, включая сборники «Ринчен тердзо», «Ньингтиг ябши», циклы «Лонгчен ньингтиг» и «Лама гонгду». От Кхенпо Тензина Даргье из монастыря Шечен он получил передачу девяти томов сочинений Джигме Лингпы. От Шечена Конгтрула (1901–1959?) он получил передачу тринадцати томов цикла «Минлинг». Он получил учения всех традиций тибетского буддизма от более чем семидесяти учителей. Его коренными учителями были Шечен Гьялцаб и Кхьенце Чокьи Лодро.

Начиная с восемнадцатилетнего возраста Дилго Кхьенце провёл около двенадцати лет в уединённых местах, практикуя разнообразные учения, включая садханы Трёх корней из циклов «Минлинг терчен» и «Лонгчен ньингтиг».

На протяжении всей своей жизни он передавал учения всем, кто проявлял к ним интерес. Согласно его личным записям, к своим шестидесяти четырём годам Дилго Кхьенце даровал посвящения из циклов «Ньингтиг ябши» и «Лонгчен ньингтиг» более десяти раз. В период со своего сорокалетия до того момента, когда он оставил своё тело, он передавал учения по тексту «Чогчу Мунсел» — комментарию Лонгчена Рабджама к тантре Гухьягарбха — как минимум ежегодно, а также даровал подробный комментарий к тексту Джигме Лингпы «Йонтен дзо». Среди других бесчисленных учений он пять раз даровал передачу сборника «Ринчен тердзо», четыре раза — передачу сборника «Ньингма кама», три раза — передачу сборника «Дамнгаг дзо» и дважды — передачу сборника «Кангьюр».

У Ринпоче и его супруги Кхандро Лхамо родились две дочери. Сын его дочери Чиме позже был признан седьмым перерождением Шечена Рабджама.

Приняв приглашение королевской семьи Бутана, он провёл в этой стране много лет, даруя разнообразные учения и передачи.

Начиная с шестидесятых годов он единолично поддерживал и распространял внесектарную традицию линии Кхьенце. Он много путешествовал, неустанно передавая разнообразные учения, возводя священные объекты, выполняя ритуалы и практики ради распространения Дхармы и помощи людям.

В 1980 году под его руководством был построен монастырь Шечен Теннхи Даргье Линг (название традиционного монастыря в Тибете, который являлся резиденцией Ринпоче). Новый монастырь был возведён близ ступы Боднатх в Непале. Этот комплекс зданий стал домом для более чем двух сотен монахов. В 1988 году Дилго Кхьенце основал в новом монастыре шедру, где монахи изучают классические буддийские тексты.

Начиная с 1975 года он посетил ряд западных стран, где даровал множество передач и учений разных колесниц. Он также основал Дхарма-центр Тхегчог Осэл Чолинг во Франции. Он трижды посетил Тибет, давая там учения и помогая восстанавливать разрушенные монастыри, возрождая в соотечественниках веру в будущее их родины.

Он даровал Далай-ламе XIV множество посвящений и учений, включая комментарии к тантре «Гухьягарбха», «Йонтен дзо», а также устную передачу наставлений по дзогчен согласно тексту «Еше лама».

Он обнаружил несколько сокровищ терма, включающих разнообразные учения и садханы, а также составил множество (в совокупности двадцать три тома) текстов и комментариев на разнообразные темы. Среди его сочинений, посвящённых циклу «Лонгчен ньянги», содержатся комментарии к практикам Палчен дюпа и Ванги чодриг.

Дилго Кхьенце ушёл в паринирвану в возрасте восьми-десяти одного года — в три часа утра двенадцатого числа восьмого месяца года Железной Овцы (28 сентября 1991 года) его просветлённый ум объединился с абсолютной пустотностью в больнице Тхимпху (столица королевства Бутан). С этого момента ответственность за монастырь Шечен в Непале принял на себя его Дхарма-преемник и внук Гьюрме Чокьи Сенге — Рабджам Ринпоче.

Дилго Кхьенце был одним из наиболее знающих и реализованных тибетских мастеров своей эпохи. Он обладал высоким ростом и походил на настоящего гиганта. Стоя среди других мастеров, он был похож на возвышающийся в горной гряде пик; он сиял подобно тому, как сияет среди других звёзд луна. И причиной тому была не столько его внешность, сколько обширность его знаний, глубина его реализации. Когда он даровал учения, это напоминало поток реки, который никогда не прерывается ни на мгновение. Если на его учении присутствовали те, кто раньше его никогда не встречал, то поначалу им казалось, что он просто читает наизусть некий восхитительный текст, поскольку речь его была чрезвычайно поэтичной, грамматически безупречной и несла в себе глубочайший смысл.

Ещё одной его удивительной способностью была исключительная память. Он помнил не только тексты и садханы, подробности жизни своих учителей и друзей, но также личные обстоятельства тех людей, с кем лишь однажды беседовал во время аудиенции несколько лет назад.

Его доброта была безгранична и распространялась на всех без исключения. Каждый раз, когда я приходил к нему на аудиенцию, он вёл себя так, как будто в его обширном уме для меня всегда найдётся место. Общаясь с ним, стоило лишь повнимательнее присмотреться — и сразу становилось очевидно, что он непрерывно пребывает в меди-



тативном состоянии реализации бескрайней мудрости, напрямую взаимодействуя с людьми силой своих неизменных любви и сострадания.

Он был держателем передач всех традиций тибетского буддизма, но, несмотря на это, постоянно стремился обнаружить и получить всё новые и новые передачи, невзирая на то, сколь малоизвестны они были. Его личная библиотека была огромна, но он не прекращал собирать всё новые и новые тексты и даже отдельные страницы наиболее редких из них.

Он проявлял необычайную заботу о своих учениках. Както раз в своём путешествии из Бутана в Калимпонг он отказался от перелёта в пользу утомительной поездки на машине лишь потому, что хотел навестить по дороге одного из своих близких учеников. Могло оказаться так, что ему придётся потратить на эту поездку свои последние оставшиеся силы, но для него эта возможность была радостным событием, проявлением сострадания.

Позже Ургьен Тензин Джигме Лхундруб (год рождения — 1993), внук Тулку Ургьена Ринпоче (1919–1996), сын Кела Чоклинга Ринпоче и Дечен Палдрон Терде, был признан перерождением Дилго Кхьенце и возведён на трон.



Джамьянг Кхьенце Вангпо (1820–1892)

# Безупречный путь к просветлению

Устное учение по коренному тексту  
Джамьянга Кхьенце Вангпо

*Перевод с тибетского и общая редакция:  
Переводческая группа «Падмакара»  
(Padmakara Translation Group)*

# О Джамьянге Кхьенце Вангпо

**Д**жамьянг Кхьенце Вангпо (1820–1892) был одним из наиболее выдающихся мастеров, которые стремились собрать воедино все линии передачи тибетского буддизма. Он родился в местности Кхьюнгчен Траг в семье, проживавшей в деревне на территории клана Дилго, в Восточном Тибете. Будучи ещё ребёнком, он без особого труда научился читать и писать. Имя Кхьенце Вангпо (Владыка любви и мудрости) было даровано мальчику Тарце Кхенченом, который, когда тому было двенадцать лет от роду, распознал его как перерождение высокого ламы традиции сакья по имени Кхенчен Джампа Намкха Чиме, чья резиденция находилась в монастыре Дзонгсар в провинции Деге. Он был признан перерождением Джигме Лингпы мастерами традиции ньингма, а также считался в этой традиции проявлением Манджушри и царя Трисонга Децена.

У него постоянно случались чистые видения, а в возрасте девятнадцати лет, когда он получал передачу цикла «Лонгчен ньингтиг» от Джигме Гьялвея Ньюгу, этому сопутствовали особые благоприятные знаки. Согласно Дилго Кхьенце Ринпоче, основной практикой Кхьенце Вангпо всегда была гуру-йога из цикла «Лонгчен ньингтиг». Находясь

в монастыре Нгор, Кхьенце Вангпо обнаружил многочисленные терма земли, включавшие учения и священные объекты.

В возрасте двадцати одного года он отправился в путешествие по Центральному Тибету, во время которого принял монашеские обеты в монастыре Миндролинг. Позже он много путешествовал, получая учения всех линий передачи, существовавших в Тибете в то время, от более чем ста пятидесяти учителей. Всё это время (на протяжении тринадцати лет) он передвигался пешком, износив при этом пятьдесят пар обуви. Он получил передачи множества драгоценных учений, линии передачи которых были на грани исчезновения. Он сумел достичь высокой реализации, сочетая в своей практике все эти учения.

У Кхьенце Вангпо часто случались чистые видения из прошлых жизней, во время которых он сумел заново обнаружить сокровища, которые были открыты им в предыдущих воплощениях и тексты которых были безвозвратно утеряны, а их передача прервана. Он также обнаружил множество новых терма и потому считается одним из пяти царей среди ста главных тертонов традиции ньингма.

В возрасте тридцати семи лет Кхьенце Вангпо решил, что должен реализовать на практике все полученные им учения. Он удалился в монастырь Дзонгсар и дал обет, что уже никогда не покинет стен своей комнаты. Он оставался в этом уединённом ретрите тридцать пять лет, практикуя учения, составляя комментарии и наставления по тем техникам, объяснения по которым были утеряны, а также даруя учения другим мастерам и своим ученикам. Вместе со своим близким другом Джамгоном Конгтрулом Лодро Тае (1813–1899) он составил обширную антологию учений всех школ тибетского буддизма, а также несколько важных сочинений, включая «Пять великих сокровищниц», что послужило импульсом для возникновения внесектарного подхода

к изучению и практики Дхармы, который позже получил название *риме* — внесектарное движение.

Перед самой своей кончиной в 1892 году Кхьенце Вангпо предсказал, что в будущем вернётся в форме пяти проявлений: проявление тела, проявление речи, проявление ума, проявление качеств и проявление активности. Эти проявления возникли в начале XX века, и хотя все пять стали великими мастерами, двое обрели наиболее широкую известность — Дзонгсар Кхьенце Чокьи Лодро (проявление активности) и Дилго Кхьенце Ринпоче (проявление ума). Эти два мастера, осуществлявшие свою активность во второй половине XX века, передали учения бесчисленным ученикам, включая наиболее известных современных мастеров всех школ тибетского буддизма. Благодаря этим преемникам великих проявлений Кхьенце Вангпо золотая эпоха, начало которой он положил, гармонично перетекла в наш сегодняшний мир.

Общие  
предварительные  
практики

# Вступление

**В** ответ на просьбы и устремления живых существ различных способностей Будда даровал огромное количество разнообразных учений, которые можно разделить на две основные категории: Базовая колесница и Великая колесница; при этом Великая колесница включает Базовую, и две колесницы никоим образом не противоречат друг другу. Обе эти колесницы ведут к освобождению и окончательному просветлению.

Существует бесчисленное количество учений Великой колесницы, но все они были сведены духовными мастерами в свод наставлений, которые сохраняют всю полноту и глубину этих учений и не вызывают сложности в практике. Сущностным аспектом этих учений являются устранение неприязни, привязанности и неведения — тревожащих эмоций, которые вынуждают нас испытывать страдание, и осуществление активности, направленной на то, чтобы привести всех живых существ к достижению окончательного счастья.

Обет посвятить себя достижению совершенства ради того, чтобы привести к совершенству других, называется «устремление к просветлению» или бодхичитта. Это подразумевает, что каждое наше действие, каждая мысль — даже самые незначительные из них — должны быть направ-



лены на благо всех живых существ. Когда у нас возникает истинный альтруистический импульс, это автоматически приводит к тому, что в нашем потоке ума зарождается устремление к просветлению. А когда это устремление становится стабильным, в нашем распоряжении оказывается основа всех колесниц. Какую бы практику мы ни решили выполнять, будь это мадхьямака, махамудра или дзогчен, мы естественным образом обретём плод этой практики.

Нам следует углублять понимание истинного смысла учений — день за днём, месяц за месяцем, и тогда мы спонтанно без усилий обретём духовные качества бодхисаттвы. Это напоминает то, как пчела собирает всё больше нектара, перелетая с цветка на цветок.

Перед тем как даровать или получать учение, мастер и ученик должны зародить устремление к просветлению и молиться о том, чтобы получить благословение будд прошлого, настоящего и будущего, а также всех духовных мастеров Индии и Тибета.

Наши действия определяются мотивацией точно так же, как оросительные каналы направляют поток воды туда, куда задумано теми, кто их создаёт. Если наши действия всё время направляются мотивацией освободить других от страдания, то в конце концов это устремление будет осуществлено. Однако если мы откажемся от этого возвышенного устремления и вместо этого ограничимся намерением прожить долгую жизнь в достатке и комфорте, это вполне осуществимо. Нам, возможно, действительно удастся добиться этих мирских целей, но только этим наша жизнь и ограничится. Ничего сверх этого мы уже не добьёмся. Поэтому так важно не тратить свою жизнь на достижение бесполезных целей.

Делая первые шаги на пути, мы пока не способны помогать другим. Для того чтобы делать что-то полезное для других, сначала нужно усовершенствовать самих себя, очищая

собственный ум, трансформируя его. Это и есть цель тех предварительных практик, которые закладывают основу для нашего прогресса в духовном развитии. У нас может возникнуть желание пренебречь этими практиками, чтобы сразу перейти к тем, которые кажутся нам более продвинутыми, но это будет то же самое, что строить дворец на поверхности замёрзшего озера.

Далее последует объяснение этих практик, которое состоит из двух частей: 1) внешние, или общие, предварительные практики и 2) внутренние, или особые, предварительные практики.

# Общие предварительные практики

Главным условием прогресса на духовном пути является преданность, поэтому каждая сессия начинается с визуализации нашего коренного учителя в форме Гуру Падмасамбхавы, который является символом мудрости. Мы визуализируем его в пространстве перед собой. На его лице сострадательная улыбка, он восседает на лучах радужного света. Затем нам следует зародить преданность и три раза повторить: «Лама Кхьенно! Гуру, ты обладаешь всеведением! Вверяю себя в твои руки!». Затем мы просим гуру даровать благословение, чтобы мы могли обрести совершенную реализацию глубокого пути в нынешней жизни. Затем из гуру исходят лучи, рассеивая покров неведения и наполняя нас благословением.

Затем нам следует применить шесть размышлений, которые составляют свод общих предварительных практик. Первое — мы размышляем о трудности обретения человеческого рождения, и это направляет наш ум к Дхарме. Второе — мы размышляем о смерти и непостоянстве, и это позволяет нам понять, как важно практиковать Дхарму, зарождает в нас решимость. Затем мы размышляем о карме — законе причины и следствия, о наших действиях и их

последствиях, что позволяет нам разобраться в том, как этот закон работает. После этого мы размышляем о том, что загрязнённая обусловленность сансары всегда связана со страданием. Далее мы размышляем о том, что, анализируя учения и практикуя их, мы можем освободиться из сансары и незамедлительно достичь уровня непревзойдённого всеведения, или просветления. В заключение мы приходим к выводу, что, для того чтобы достичь этого уровня, нам необходимо положиться на благословения и наставления нашего духовного наставника.



Царь Трисонг Децен (790–844)

# 1. Редкость обретения драгоценного человеческого перерождения

Нам следует задать себе вопрос — сколько живых существ из миллиардов, населяющих эту планету, понимают, как редко нам выпадает возможность родиться людьми? А из тех, кто понимает, как непросто родиться человеком, кто решает использовать это драгоценное рождение для того, чтобы практиковать Дхарму? А из тех, кто всё же принял такое решение, многие ли действительно приступили к практике? И если кто-то приступил, то сколько из них упорно продолжают практиковать? И, наконец, из тех, кто практикует, многие ли достигают окончательной реализации? Таких людей не больше, чем звёзд, что можно разглядеть при свете дня, по сравнению с тем, сколько их видно в безоблачном небе ночью.

Человеческие существа обладают различным характером. Некоторые из них тратят жизнь на достижение обычных целей, другие устремлены к достижению просветления. Рождение человеком считается благоприятным лишь в том случае, если мы обладаем возможностью выполнять практику Дхармы, если для этого сложились все соответствующие условия. Поэтому считается, что для практики Дхармы нам необходима свобода от так называемых восьми неблагоприятных обстоятельств. Какие это обстоятельства? Это рождение: в одном из адов; в мире претов, или голодных духов; в мире животных; среди дикарей; в мире богов-дол-

гожителей; там, где укоренились ложные воззрения; там, где наступили смутные времена, в которые не приходят будды; с умственным расстройством, не позволяющим понять Дхарму. Однако отсутствия всех этих неблагоприятных обстоятельств недостаточно: должны ещё сложиться десять благоприятных условий — пять, которые зависят от нас самих, и пять, которые зависят от внешних факторов.

Пять условий, зависящих от нас самих, таковы: мы рождены человеком; в месте нашего рождения можно встретиться с учениями Будды; мы обладаем всеми надлежащими физическими и ментальными способностями; мы не вовлекаемся в неблагоприятную активность; мы испытываем веру в тех, кто этого достоин.

Нам необходимо родиться человеком, поскольку мир людей — это единственное место, где страдание обладает интенсивностью, достаточной для возникновения желания освободиться из сансары, однако не настолько сильное, чтобы помешать нам сделать это, опираясь на практику Дхармы.

Нам необходимо родиться в стране, которая считается «центральным местом», то есть местом, где существует учение Будды. В ином случае у нас не будет шанса встретиться с учениями и вступить на путь освобождения.

Нам необходимо обладать всеми надлежащими физическими и ментальными способностями, поскольку они необходимы для изучения Дхармы, размышления над Дхармой и практики Дхармы. Например, если мы слепы, то не сможем читать тексты, в которых содержатся учения; если мы не можем слышать, то не сможем получать устные наставления.

Нам необходимо вести праведный образ жизни. Если в нашей жизни преобладают неблагоприятные деяния — например, мы занимаемся охотой или воровством или ведём войны, это естественным образом уводит в сторону от благоприятных обстоятельств, необходимых для практики Дхармы.

Нам необходимо испытывать веру в тех, кто ведёт нас по пути к просветлению, то есть в Три драгоценности и духовного учителя.

Пять условий, зависящих от внешних факторов, таковы: в ту кальпу, когда мы родились человеком, появляется Будда; Будда дарует учение; его учение всё ещё существует к моменту нашей жизни; люди должны практиковать его учения; у нас есть духовный наставник.

Все эти условия и обстоятельства указывают на то, что мы обрели человеческое рождение, наделённое всеми свободами и дарованиями, позволяющее практиковать Дхарму. Вот что мы называем «драгоценное человеческое рождение». Почему такое рождение считается драгоценным? Потому, что, используя это рождение, мы можем достичь просветления в нынешней жизни. Все великие существа прошлого, достигшие освобождения, были рождены как обычные человеческие существа, однако, вступив во врата Дхармы, следуя за реализованным учителем, посвятив жизнь практике полученных наставлений, они сумели проявить просветлённые деяния великих бодхисаттв.

Если мы поочерёдно поразмышляем о шести уделах сансары, то увидим, что, за исключением мира людей, во всех остальных мирах для практики Дхармы существуют непреодолимые препятствия. В низших уделах, таких как ады, существа испытывают настолько сильное страдание, что у них нет возможности размышлять об учениях и практиковать их. Может показаться, что в мире небожителей, где существа обладают способностью летать, вкушают амброзию и наслаждаются всеми чувственными удовольствиями, условия для практики идеальны. Однако поскольку в силу подобных обстоятельств живущие там существа постоянно отвлечены, а их страдание сведено к минимуму, они не способны разочароваться в сансаре и потому даже не помышляют



о практике Дхармы. Таким образом, если мы не используем ту редкую возможность, которую предоставляет нам рождение людьми, то обязательно скатимся вниз, как скатывается камень по склону холма.

## 2. Смерть и непостоянство

Но одного только обретения драгоценного человеческого рождения недостаточно, ведь в любой момент его может украсть у нас смерть. Мы не можем знать, как и когда мы умрём. Нет такого человека, который мог бы заявить: «Я проживу столько-то лет и месяцев». Любое из повседневных событий, будь то прогулка, принятие пищи, спортивная игра, переправа через реку или любое другое, может стать причиной нашей смерти.

Непостоянство оказывает влияние не только на живых существ, но и на вмещающую их вселенную. Нам кажется, что окружающий мир незыблем, однако в конце каждой кальпы он разрушается под воздействием огня и воды. В течение года сезон сменяет сезон, и мы можем видеть, как меняется в зависимости от сезона ландшафт в горах, лесах, равнинах. Изменения происходят месяц за месяцем, день за днём. Ежедневно, ежечасно и ежемоментно погода, день и ночь, течения рек — все наблюдаемые нами явления — претерпевают изменения. На определённом отрезке своей истории отдельное государство может обладать огромной мощью и властью, но уже в следующую историческую эпоху его может захватить соседнее. В течение одной жизни люди, которые обладают несметными богатствами, могут полностью разориться. Таким образом, очевидно, что окружающий мир никак нельзя считать незыблемым и стабильным.

Так почему же необходимо постоянно размышлять о непостоянстве? Дело в том, что мы склонны считать, что и мы сами, и наши обстоятельства будут оставаться неизменными, что они обладают неотъемлемым аспектом стабильности. Из-за этого у нас вырабатывается устойчивое цепляние за внешние феномены. Именно здесь и кроется наша ошибка. Если бы вместо этого мы постоянно размышляли о непостоянстве, то наш ум обратился бы к Дхарме. Нам следует всегда помнить о том, что с самого своего рождения мы миг за мигом приближаемся к смерти. Нам точно не удастся её избежать. С каждым днём наша жизнь подходит к концу. Когда придёт наше время умирать, то, даже если мы обладаем безграничной властью, нам не удастся заставить смерть подождать. Какими бы богатыми мы ни были, подкупить смерть у нас не получится. Величайший полководец со всей своей армией не способен остановить смерть. Даже если мы невероятно красивы и привлекательны, нам её никак не соблазнить. Что бы мы ни делали, нам не удастся избавиться от смерти.

В момент смерти нам не будет никакой пользы ни от чего; помочь нам сможет только Дхарма. Из всех страхов, что преследуют нас на протяжении жизни, нет страха сильнее, чем страх смерти. Поэтому лучший способ подготовиться к смерти — это не откладывать практику Дхармы до последнего момента. Прямо сейчас у нас есть все возможности начать выполнять практику Дхармы, однако на пороге смерти у нас такой возможности не будет. Нам будет не до этого, поскольку нас ждут сильная физическая боль и душевное смятение. Подобные обстоятельства совершенно не подходят для того, чтобы приступить к практике. Таким образом, если мы считаем себя людьми неглупыми и практичными, которые обычно планируют всё заранее, то стоит начать готовиться к встрече со смертью прямо сейчас, проявив твёрдость, которая возникает обычно в результате обретения

опыта в практике. Не стоит тратить ни единого мгновения, как не тратит ни единого мгновения воин, которому стрела пронзила грудь. Он прекрасно понимает, что ему осталось жить лишь несколько минут. Именно сейчас, когда наше здоровье всё ещё достаточно крепкое, когда мы наделены всеми физическими и ментальными способностями, нам и следует начать выполнять практику Дхармы. Не стоит это откладывать, рассуждая следующим образом: «Я начну практиковать, когда для этого настанет благоприятное время». Нужно помнить, что смерть — это довольно жуткий опыт для тех, кто к ней не готов. Не следует успокаивать себя: «Впереди ещё столько времени...». Даже пища, которую мы только что проглотили, может оказаться испорченной и убьёт нас ещё до наступления утра. При желании можно привести бесчисленное множество примеров причин преждевременной смерти. Они повсюду вокруг нас.

Непостоянство можно обнаружить во всех областях повседневной жизни. Люди достигают высокого положения, а затем опускаются на самое дно. Многие из тех, кому удалось разбогатеть, разоряются. Невозможно сохранять богатство вечно. Тем, кто сильно привязан к своей семье и друзьям, рано или поздно придётся с ними расстаться — если не в течение жизни, то уж точно в момент смерти. Как только мы осознаем, что смерть — это реальная угроза, у нас пропадёт желание тратить оставшееся время жизни на бессмысленные занятия, за которыми мы обычно коротаем время дни напролёт.

### 3. Карма, закон причины и следствия

Если бы смерть была похожа на огонь, который в какой-то момент сам собой угасает, или воду, которая так или иначе

высыхает, то беспокоиться было бы не о чем. Тогда не было бы такой уж крайней необходимости практиковать Дхарму. Однако со смертью дело обстоит совсем иначе. Когда тело и ум разделяются, ум оставляет тело и направляется к следующему перерождению, которых в будущем ему ещё предстоит великое множество. В этот момент лишь одно определяет, каким будет наше следующее рождение, — баланс благих и неблагих действий, совершённых нами в прошлом, следы которых остаются в нашем сознании. Если мы совершали больше неблагих действий, то нас ждут низшие уделы и сопутствующее им интенсивное страдание. Если мы совершали больше благих деяний, то нас ждут высшие уделы сансары.

Смертное ложе и бардо<sup>1</sup> — не самые подходящие места, чтобы начать размышлять о благих и неблагих деяниях. В этот момент мы можем осознать, что неблагие действия становятся причиной нашего страдания и что мы были бы гораздо счастливее, если бы совершали благие. Однако когда мы близки к смерти, то уже мало что можем сделать — наша карма уже сформирована. Поэтому именно сейчас, когда мы ещё можем свободно выбирать, какие действия совершать, а от каких отказываться, нам и следует размышлять о карме. Сильно ошибаются те, кто полагает, что можно совершать любые действия, какие приходят в голову, — как благие, так и неблагие, а к просветлению их, словно аэроплан, доставит практика Дхармы, которую они выполняют лишь время от времени.

Когда мы попадём в бардо, то раскаяние в своих неблагих действиях нам уже не поможет — мы уже накопили соответствующую карму, и ничто не остановит нас от падения, как ничто не остановит от падения камень, который уже был подброшен в воздух. Это процесс нам уже не обратить вспять. Поэтому именно сейчас самое время проводить различия между благими и неблагими действиями. Нам следует со-

вершать даже те благие действия, которые кажутся незначительными, ведь так и наполняются водой огромные резервуары — капля за каплей, а крохотная искра может стать причиной огромного пожара. Каждое действие ведёт к определённому результату. Не стоит думать, что незначительные действия не оставляют никаких следов.

В то же время не нужно страшиться того, что уже совершённые нами неблагие действия ставят на нас клеймо навсегда. Любое неблагое действие, каким бы тяжким оно ни было, можно очистить. Нет такого неблагого действия, которое невозможно было бы очистить. Поэтому нам следует раскаиваться во всех совершённых нами неблагих действиях и очищать их. Как уже было сказано, поскольку огромный резервуар можно заполнить маленькими капельками, то нам следует неустанно использовать своё тело, речь и ум для совершения в повседневной жизни благих дел. Это позволит нам накопить заслуги и добродетель, которые помогут нам, когда мы встретимся со смертью лицом к лицу.

Значимость неблагих и благих действий не зависит от того, как они выглядят со стороны. Накопить значительное количество благих или неблагих кармы можно даже самыми банальными действиями. Всё зависит от нашей мотивации, от нашего намерения. Например, если оказать кому-либо незначительную помощь, но при этом руководствоваться любящей добротой, это приведёт к накоплению значительного количества благих кармы. И точно так же одно-единственное слово, произнесённое шёпотом, может привести к накоплению значительной неблагих кармы, если это, например, критика бодхисаттвы.

Основным ментальным фактором, определяющим существование существ в сансаре, является заблуждение — состояние, которое всегда приводит к страданию. Поэтому если мы будем закрывать глаза на собственные неблагие

действия и не будем предпринимать ничего, чтобы в них раскаяться и очиститься, то постепенно накопим значительную неблагую карму. Тогда мы станем не способны получить благословения от будд и духовных учителей, не сможем обрести духовный опыт и достичь реализации. Таким образом, нам следует оставаться предельно внимательными и осознавать разницу между добродетельными и недобродетельными действиями, чтобы совершать первые и избегать вторых.

Первое, что нам следует сделать после того, как мы проснулись утром нового дня, — это сказать себе: «Мне не просто посчастливилось родиться человеком, я ещё и сумел вступить на путь Дхармы, встретил духовного наставника и получил от него наставления. Поэтому сегодня я приложу все усилия, чтобы практиковать Дхарму и совершать лишь благие действия. Я буду делать это не только для собственной пользы, но и ради блага всех живых существ без исключения».

Когда в конце дня наступает время отдыха, нам следует проанализировать всё, о чём мы думали в течение дня, всё, что мы сказали или сделали. Если мы совершили какие-либо благие действия, принёсшие пользу нам самим или другим существам, то следует порадоваться этому и посвятить все заслуги достижению всеми живыми существами просветления. Далее нужно зародить устремление совершить на следующий день ещё больше добродетельных действий. Если же мы понимаем, что сделали нечто неблагое, то следует сказать себе: «Я обрёл это драгоценное человеческое рождение, встретил учителя, и как же я себя в результате веду?!». Нам необходимо искренне раскаяться в содеянном и утвердиться в решимости не совершать подобных ошибок впредь.

Для того чтобы развить осознанность, нам необходимо постоянно анализировать свои намерения и действия. Живым существам, что блуждают по замкнутому кругу сансары, даже в голову не приходит, что действия, которые они совершают,

являются неблагими, что подобные действия ведут к разрушительным последствиям. Даже если иногда такие мысли и приходят им в голову, надолго они там не задерживаются. И практически никто из этих людей даже не пытается использовать методы, позволяющие неблагие действия нейтрализовать. Именно это и служит причиной того, что они бесконечно скитаются в сансаре. Поэтому нам необходимо приложить все усилия к тому, чтобы поддерживать осознанность — внимательно следить за тем, какие у нас возникают намерения и какие действия мы совершаем. Во-первых, нам следует чётко понимать, каких действий следует избегать, а какие совершать, а во-вторых, нужно наблюдать за тем, действительно ли наше поведение определяется нашим пониманием того, как поступать правильно, а как нет.

Если мы хотим развить устойчивую осознанность, нам следует принять тот факт, что наша текущая жизненная ситуация, наше страдание в сансаре, есть не что иное, как последствие наших собственных неблагих действий. Если мы не прекратим вести себя подобным образом и продолжим совершать неблагие действия, то так и будем страдать. И напротив, если мы будем совершать благие действия на уровне тела, речи и ума, то станем творцами своего собственного счастья. Придя к подобному выводу, мы естественным образом начнём внимательно и с неугасающим энтузиазмом следить за тем, что происходит в нашем уме.

## 4. Страдание

Так почему же нам следует совершать добродетельные действия и избегать недобродетельных? В сансаре нас не ждёт ничего, кроме страдания. Это становится очевидным, если проанализировать особенности существования живых

существ в разных мирах сансары. Три низших мира характеризуются наиболее интенсивным страданием. Обитатели адов в силу созревания результата действий, совершённых под воздействием гнева и ненависти, страдают от невыносимых жара или холода. Голодные духи в силу созревания результата действий, совершённых под воздействием жадности и страстного желания, страдают от того, что годами не видят еды и питья. Животные в силу созревания результата действий, совершённых под воздействием неведения, неспособны отличить добродетель от недобродетели и поэтому не могут вступить на путь освобождения. Они не в состоянии различать, что принесёт им страдание, а что приведёт к счастью. Домашних животных используют для тяжёлых работ, их убивают ради мяса и шкур.

Три других мира — мир людей, мир полубогов и мир богов — считаются высшими, поскольку страдание в них не такое интенсивное, как в низших. Страдание, которое испытывают люди, можно разделить на восемь видов: рождение; болезнь; старение; смерть; встреча с врагами; разлука с друзьями; возникновение обстоятельств, которые им нравятся; отсутствие обстоятельств, которые им не нравятся. Полубоги испытывают страдание из-за того, что завидуют богам и настроены по отношению к ним враждебно, поскольку в мире небожителей у тех есть возможность наслаждаться плодами дерева, исполняющего желания, в то время как корни этого дерева находятся в мире самих полубогов. Когда полубоги видят, как небожители вкушают плоды дерева, исполняющего желания, пьют амброзию, которой там целое озеро, а также наслаждаются всеми другими чувственными удовольствиями, которые они сами себе позволить не могут, то испытывают сильнейшую зависть. Тогда они идут войной на богов, но войны эти всегда проигрывают. Даже боги, которые, как кажется, обладают всем, что только можно пожелать, — они



живут в великолепных дворцах, окружённых садами и лесами, полными прекрасных цветов и птиц, их окружают верные друзья, на их столе всегда самые изысканные яства и т. д., — не могут избежать страдания. Наслаждаясь всеми этими благами, они расходуют хорошую карму, накопленную обычными благими действиями, и, когда она полностью исчерпана, вынуждены переродиться в самых жалких условиях сансары.

## 5. Непревзойдённые качества освобождения

Если мы поразмышляем обо всех этих уделах сансары и придём к выводу, что там нет ничего, что было бы за пределами страдания, то в нашем уме возникнет сильное ощущение усталости и тоски. Мы спросим сами себя: «Как же мне освободиться от этого страдания?! Такое вообще возможно?». Это называется *отречение*\* — устремление освободиться из сансары. Это и является начальным импульсом к практике Дхармы. Когда кого-то по воле тирана кидают в темницу, такой человек неустанно и ночью, и днём будет думать лишь об одном: «Несчастный я человек! Как мне теперь отсюда выбраться? Кто мне поможет?». Ни о чём другом он думать просто не сможет. Точно так же обстоит дело с теми, кто разочаровался в сансаре, кто пришёл к окончательному выводу, что в ней их не ждёт ничего,

---

\* Тиб. *ngeṣ 'byung* — дословно «возникшая уверенность». Решимость отречься от сансары (поскольку больше нет сомнения в том, что её сутью является страдание) и устремление достичь освобождения от неё (здесь и далее астериском отмечены примечания переводчика. Примечания составителя и редакторов английского издания, обозначенные арабскими цифрами, находятся в конце книги).

кроме страдания. Единственное, что приходит им на ум, — это всё те же вопросы: «Как мне освободиться отсюда? Кто поможет мне в этом? Что можно сделать для того, чтобы достичь освобождения?». Если всерьёз поразмышлять над этими вопросами, то становится ясно, что нам необходима помощь духовного наставника, что нам следует отказаться от действий, ведущих к страданию, и стремиться совершать действия, которые становятся причинами счастья. Именно так и следуют по пути Дхармы.

Для вступления во врата Дхармы не нужны внешние изменения — новое одеяние, изменение внешности, особое поведение. Вступление во врата Дхармы происходит, когда мы ясно видим изъяны сансары, понимаем, что в ней нас не ждёт ничего, кроме страдания, и осознаём неоспоримые преимущества освобождения от неё.

Иначе, если мы не уверены, что страдание является неотъемлемой характеристикой сансары, и у нас нет достаточной решимости освободиться от неё, то все свои усилия мы направим лишь на то, чтобы улучшить своё благосостояние, повысить свой статус, обрести власть и так далее. С такой мотивацией, какие бы внешне благие действия мы ни совершали, они мало чем помогут в деле освобождения всех живых существ из сансары.

Нам следует ясно понимать, что все без исключения живые существа в сансаре страдают точно так же, как и мы сами. Нам надо набраться смелости и сказать себе: «Я должен обрести способность освободить всех живых существ, а для этого я сначала должен освободиться сам. Я должен добиться совершенства и достичь просветления». Это должна быть наша главная мотивация для выполнения практики Дхармы. С подобным отношением мы сможем постепенно обрести духовный опыт, достичь реализации и обрести реальную способность помогать другим живым существам.

## 6. Необходимость следовать за духовным наставником

Родители, друзья и обычные учителя не способны привести нас к освобождению из сансары, поскольку они и сами от неё не освободились. Для того чтобы достичь просветления, нам необходимо следовать за аутентичным духовным наставником. Без духовного наставника нам не добраться до нашей цели, как не добраться до пункта назначения пассажиру самолёта, в котором отсутствует пилот. Нам не стоит переоценивать свои способности, а лучше поискать квалифицированного мастера, обладающего мудростью, состраданием и надлежащими способностями. Нам следует решить для себя, что мы готовы последовать за ним, затем получить у него наставления и усердно их практиковать.

Шесть размышлений и связанные с ними техники медитации называются *нёндро* (*нгондро*, или «предварительные практики»). Однако в данном случае определение «предварительные» не подразумевает, что эти практики менее важны, чем какие-либо более продвинутые. Когда строишь дом, что может быть важнее прочного фундамента? Точно так же дело обстоит и с практикой Дхармы.

Когда мы выполняем практику *нёндро*, нам действительно необходимо осуществить сто тысяч простираций, а также повторить по сто тысяч раз каждый из пяти соответствующих разделов этой практики. Однако *нёндро* — это нечто большее, чем выполнение норматива по количеству повторений. Истинное назначение этой практики заключается в том, чтобы научиться ценить ту редкую возможность, которую предоставляет нам драгоценное человеческое рождение, — возможность достичь освобождения, осознать, насколько это важно, зародить непоколебимую уверенность в том, что существование в сансаре всегда будет



Дромгонпа (1004–1064), линия кадам

определяться страданием, понять, что страдание обусловлено кармой и является результатом наших собственных неблагих действий. Когда мы придём к окончательному выводу, что все вышеперечисленные утверждения истинны, то можно смело говорить о том, что мы реализовали главное назначение практики нёндرو. Понять эти истины на уровне интеллекта недостаточно — нам следует сделать это понимание собственным опытом. Если мы выполняем практику нёндру правильно, то эти истины становятся неотъемлемой частью нас самих.

Не стоит думать, что нёндру — это простенькая практика для начинающих, что она менее важна по сравнению с практиками махамудры или дзогчен. В действительности предварительные практики выполняют в самом начале именно потому, что они исключительно важны, потому что они являются основой для всех других практик. Если бы мы сразу же приступили к так называемым *основным* практикам, не получив подготовку, которую дают практики нёндру, от наших основных практик не было бы никакого толку. Наш ум был бы совершенно не готов к таким практикам, мы были бы не в состоянии контролировать его. Тогда наша практика стала бы похожа на дом, возведённый на ледяной поверхности замёрзшего озера, — такой дом точно долго бы не простоял.

Нам необходимо зародить отречение, отвращение к сансаре, поскольку именно такое отношение позволяет нам со временем достичь состояния будды. Обычно в начале пути практика Дхармы даётся нелегко, но со временем, когда мы добиваемся определённого прогресса, она становится всё легче и легче. С мирскими заботами всё обстоит ровно наоборот: приступить к ним несложно, и они даже могут стать источником хорошего настроения, однако в дальней перспективе они становятся причиной страдания, и чем дольше мы ими занимаемся, тем страдание сильнее.

На всех этапах пути нам следует всегда помнить о том, что мы выполняем практику на благо всех живых существ. Когда мы говорим «все» живые существа, то не подразумеваем какую-то конкретную цифру, поскольку посчитать живых существ невозможно — их бесчисленное количество. Если мы будем посвящать свои действия благополучию всех живых существ, то польза от таких деяний будет лишь расти и накапливаться вплоть до достижения нами просветления. В действительности устремление выполнять практику ради блага всех живых существ само по себе является основой достижения просветления.

Предварительные практики включают также повторение определённых молитв. В первой части практик нам следует прочитать следующую молитву:

Лама Кхьенно!

Сейчас, когда я обрёл эти свободы и благоприятные  
обстоятельства, которые так важны и которые так  
непросто обрести,

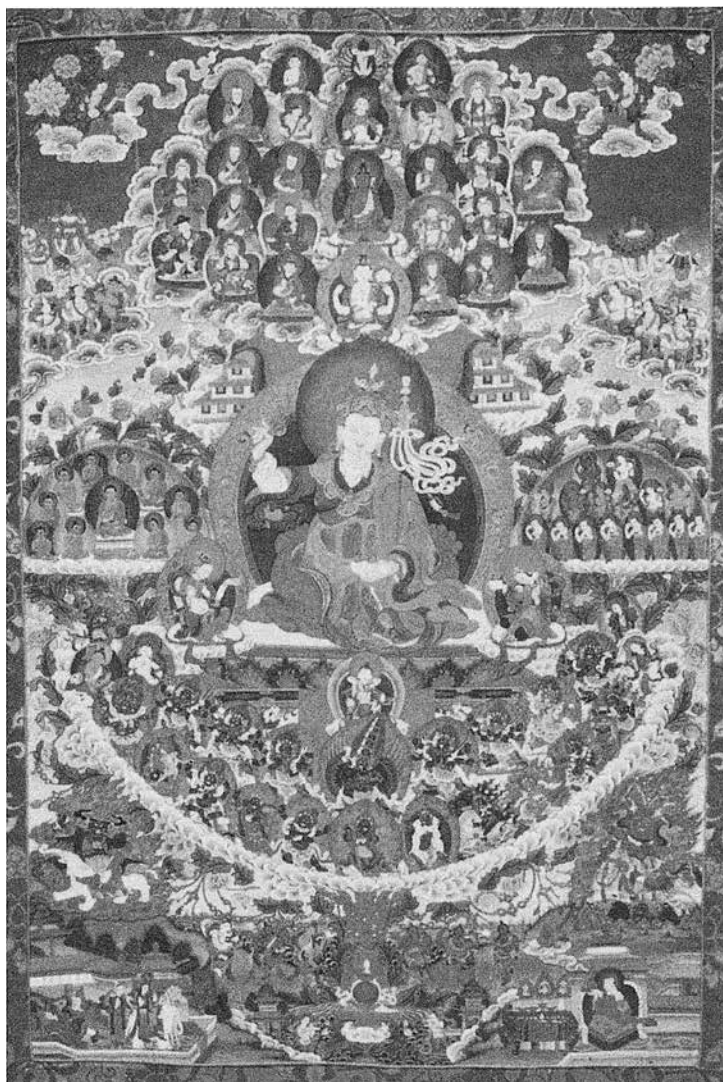
Пусть ум мой вспомнит о непостоянстве живых  
существ и вселенной, в которой они обитают.

С тем чтобы навсегда освободиться от океана  
страдания трёх миров<sup>2</sup>,

Не путая, что должно принимать, а от чего следует  
отказаться, пусть достигну я прогресса на духовном  
пути!

В других традиция практики нёндро, например в нёндро из цикла «Лонгчен ньингтиг», подобные молитвы гораздо длиннее. Однако, вне зависимости от того, длинная молитва или короткая, если мы будем читать её, не понимая смысла и цели, то пользы от этого будет немного. В действительности эта практика должна поменять наше восприятие

внешнего мира. Мы должны прийти к твёрдому выводу, что в сансаре нас не ждёт ничего, кроме страдания. Нам следует постоянно помнить о непостоянстве, о том, как безжалостно уходит время, о неизбежности смерти. Нам необходимо очень внимательно следить за тем, какие действия мы совершаем, и никогда не пренебрегать законом причины и следствия, полагая, что он не так уж важен. Тогда истинный смысл учений действительно станет частью нас самих. Это очень важный момент.



Гуру Падмасамбхава и Древо прибежища



Особые  
предварительные  
практики

# Принятие прибежища

**В**нутренние практики нёдро начинаются с учения о прибежище, которое считается вратами, ведущими к вступлению на духовный путь.

В ком же мы принимаем прибежище? Мы принимаем прибежище в Трёх драгоценностях, к которым в тибетской культуре применяются такие эпитеты, как «редко встречающиеся» и «высшие». Это Будда, Дхарма и Сангха. Для нас очень важно понять, почему Три драгоценности так важны.

Первая драгоценность — это Будда. Его качества представлены тремя каями: дхармакая — «абсолютное тело», самбхогакая — «тело совершенной радости» и нирманакая — «проявленное тело». Дхармакая проявляется как пять мудростей — мудрость абсолютного пространства, зеркалоподобная мудрость, мудрость равенности, различающая мудрость и всеисвершающая мудрость. Эти пять мудростей проявляются как будды самбхогакаи пяти семейств, которые непрерывно поворачивают Колесо учения<sup>3</sup> в чистых землях для своей свиты — совершенных бодхисаттв. Будды самбхогакаи проявляются в формах, которые могут воспринять обычные существа, — как будды нирманакаи. Будда Шакьямуни — это будда нирманакаи.

Вторая драгоценность — это Дхарма. Дхарма — это выражение мудрости Будды, учение, которое он даровал ради

блага всех живых существ, учение, которое может помочь им избавиться от страдания и заблуждения.

Третье сокровище — это Сангха. Сангха — это сообщество тех, кто практикует путь, указанный Буддой.

Три драгоценности с точки зрения внутреннего уровня — это Три корня. Три корня — это Гуру (учитель), который является корнем благословения, Йидам, который является корнем достижения, и Дакини, которая является корнем просветлённой активности. Несмотря на то что Три корня обозначаются другими терминами, они нераздельны с Тремя драгоценностями. Гуру — это Будда, Йидам — это Дхарма, Дакини и Защитники — это Сангха. Существует ещё тайный уровень, с точки зрения которого дхармакая — это Будда, самбхогакая — это Дхарма, а нирманакая — это Сангха.

Для того чтобы принять прибежище, необходимо визуализировать объект прибежища перед собой. В процессе визуализации нам следует не воспринимать окружающую обстановку как «нечистый» мир, а, напротив, видеть в нём чистую землю будды, в которой совершенно всё без исключения. Эта чистая земля покоится на золотом основании, там растут деревья, исполняющие желания, повсюду озёра нектара и горы из драгоценных камней. Все звуки там, включая даже пение обычных птиц и шелест листьев, являются звуками мантр и словами молитв, восхваляющих будд. В таком месте, даже утоляя жажду сладкой, как нектар, водой, погружаешься в состояние глубокой медитативной концентрации.

В центре этой чистой земли будды мы визуализируем огромное дерево, исполняющее желания, в пору цветения. Оно состоит из драгоценных субстанций — ствол и ветви из драгоценных камней, листья из золота, плоды и цветы из самоцветов. Ветви украшены гирляндами из кораллов,

жемчуга, янтаря, бирюзы и других драгоценных камней. Повсюду висят колокольчики, в мелодичном звоне которых можно слышать слова учений Будды.

У этого дерева есть центральный ствол и четыре основные ветви. На центральном стволе расположен драгоценный трон, который опирается на восемь бесстрашных львов. На троне расположен разноцветный лотос, в центре которого покоятся солнечный и лунный диски. На лунном диске в сиянии радужного света восседает наш коренной учитель, воплощение мудрости и сострадания. На его лице улыбка. Это тот самый учитель, к которому мы естественным образом испытываем наиболее искреннюю преданность. Наш учитель пребывает на троне в форме Лотосорождённого Гуру — Гуру Ринпоче.

В небе над ним пребывают все учителя линии трёх передач<sup>4</sup>, один над другим, начиная с изначального Будды Самантабхадры, который пребывает на самом верху, и заканчивая самим Гуру Ринпоче. Они пребывают в окружении всех великих учителей традиций ньингма, кагью, сакья и гелуг, к которым мы ощущаем преданность.

На четырёх основных ветвях дерева расположены: на передней ветви — Будда Шакьямуни в окружении тысячи и двух будд этой благой кальпы. На них монашеские одеяния. Они окружены светом и наделены всеми тридцатью двумя основными и восьмьюдесятью второстепенными знаками просветлённого будды — возвышением на макушке, изображениями колёс учения на ладонях и стопах и всеми прочими.

На правой ветви пребывают сердечные сыновья Будды, восемь великих бодхисаттв — Манджушри, Авалокитешвара, Ваджрапани и другие, а также все бодхисаттвы традиции махаяны, Великой колесницы. На них шёлковые одеяния<sup>5</sup>, восемь драгоценных украшений<sup>6</sup> самбхогакаи. Все они стоят

лицом к нам, всегда готовые приносить благо живым существам.

На левой ветви пребывает благородное собрание, сангха Основополагающей колесницы, которую возглавляют Шарипутра и Маудгальяяна — два главных ученика Владыки Будды. С ними шестнадцать архатов, восемь великих стхавир и остальные члены сангхи колесницы хинаяны. Они сидят в различных позах для медитации, держа в руках чашу для сбора подаяния и посох нищего странника.

На задней ветви расположены все тексты трёх колесниц<sup>7</sup>. Они водружены на алтарь из драгоценных камней. Корешки с названиями обращены к нам, и их можно прочесть. Тексты спонтанно издают звуки санскритских гласных и согласных, в них можно разобрать слова учения сутры Праджняпарамиты (сутры запредельной мудрости) и других сутр махаяны. Эти тексты являются символами Дхармы передачи (записанных учений) и Дхармы реализации этих учений (просветлённых качеств).

В пространстве вокруг дерева и между ветвей пребывают херуки шести классов тантр, напоминая массив облаков. С ними даки, дакини и защитники Дхармы. Лица защитников учений в мужской форме, таких как Манинг, Легден, Четырёхрукий Махакала, Шестирукий Махакала, защитник Самье Дордже Легпа и других обращены по направлению от нас, чтобы предотвращать возникновение препятствий нашей практике. Лица защитниц учений, таких как Экаджати, Церингма и других, обращены по направлению к нам, чтобы предотвращать ослабление и утерю полученных нами благословений и обрётённых достижений.

Все эти божества и духовные учителя заполняют всё зримое пространство подобно рою пчёл, вылетевших из разорённого улья. Наша визуализация должна быть отчётливой и яркой, хорошо различимой и ясной, как будто соткана

из радужного света. Она должна излучать мудрость, сострадание и духовную силу.

Затем мы представляем себе, что стоим перед объектом прибежища лицом по направлению к нему, а справа и слева от нас стоят наши отец и мать в этой жизни. За нами и по сторонам от нас стоят все живые существа шести уделов сансары, а перед нами — все те из них, кого мы считаем своими врагами. Затем нам нужно представить себе, что все эти живые существа повторяют за нами все наши действия. Своим телом они выражают почтение, выполняя простирания перед объектом прибежища, свою речь они используют для чтения молитвы прибежища, а в уме зарождают непоколебимую уверенность и веру по отношению к объекту прибежища.

Нам следует выполнять эту практику, опираясь на подход махаяны, суть которого заключается в том, что мы принимаем прибежище не до конца нынешней жизни, но до того самого момента, когда достигнем просветления не только для своего собственного блага, но и ради блага других живых существ, приведя их всех к просветлению.

В первых строках этой молитвы сказано:

Выражаю почтение!

Покуда я сам и все живые существа не достигнем  
просветления,

Принимаю прибежище в Трёх корнях.

Нам следует повторить эту молитву сто тысяч раз, выполнив одновременно с этим столько же простираний. (В действительности, как об этом сказано в наставлениях по данной практике, в молитву входят ещё две строки, посвящённые зарождению бодхичитты.)

В конце каждой сессии мы визуализируем, как от объекта прибежища исходят лучи света мудрости, которые озаря-

ют всех живых существ, очищая их омрачения, избавляя от страдания, зарождающая в уме мудрость. Затем, подобно тому как взлетает стая птиц, если бросить в их сторону камень, все живые существа, включая нас самих, взлетают и растворяются в Гуру Ринпоче. Затем гуру линии передачи, йидамы, дакини и защитники учений превращаются в свет и также растворяются в несравненном воплощении всех будд — Гуру Ринпоче, который из-за этого начинает сиять ещё ярче. В конце концов, подобно тому как радуга исчезает, растворяясь в пространстве, Гуру Ринпоче и сам растворяется в светоносном пустотном пространстве. После этого нам следует некоторое время пребывать в этом состоянии\*.

Это пространство пустотной светоносности является не чем иным, как природой нашего ума. Пребывание в этом состоянии окончательной простоты ведёт к постижению, что пустотная природа ума — это и есть дхармакая, что выражение её потенциала — светоносность или мудрость — это и есть самбхогакая, что её проявление — всеохватывающее сострадание — и есть нирманакая. Мы постигаем, что объект прибежища — Три драгоценности — это не что-то, что существует вне нас, что они естественным образом присутствуют в нашем собственном уме. Это окончательное прибежище.

Когда мы принимаем прибежище, как и в случае выполнения любой другой практики, необходимо применять три высших метода. Во-первых, перед тем как начать, нужно зародить устремление выполнять практику ради блага всех живых существ; во-вторых, во время выполнения практики необходимо полностью сосредоточиться на самом процессе;

---

\* То есть в состоянии созерцания «светоносного пустотного пространства».

в конце нужно посвятить все заслуги от практики благу всех живых существ.

Таким образом, перед тем как приступить к практике принятия прибежища, мы размышляем о том, что принимаем прибежище ради блага всех живых существ. Во время выполнения практики мы принимаем прибежище, направив всё внимание на сам процесс, поддерживая непоколебимую веру в Будду, Дхарму, Сангху, а также в Гуру, Йидама и Дакини. Здесь определение «непоколебимая вера» указывает на то, что, даже если мы будем мучиться от холода или жары, или нас поразит болезнь или депрессия, или мы будем испытывать страдание любого другого вида, то всё равно будем полагаться лишь на Три драгоценности и Три корня. Мы не отречёмся от них ни при каких обстоятельствах, даже если на кону будет стоять наша жизнь. Именно в этом истинный смысл принятия прибежища.

Как только мы приняли прибежище в просветлённом Будде, нам не следует после этого искать прибежища в богах, наделяющих властью и богатством, в силах природы, духах, звёздах, горах и других подобных объектах, поскольку ни один из них не сможет помочь нам освободиться из сансары. Поскольку статуи и изображения являются символами форм Будды, то к ним необходимо относиться с уважением (даже если это просто фрагмент разбившейся статуи). Нам следует хранить их в чистом месте.

После того как мы приняли прибежище в Дхарме, нам следует отказаться от любых действий, причиняющих вред другим живым существам, поскольку корнем Дхармы является желание приносить этим существам пользу. Поскольку тексты являются опорой Дхармы и помогают нам достичь просветления, ни в коем случае не следует переступать через лежащие книги и тексты любой тематики, не говоря уж о том, чтобы ставить на них ноги, — даже если это клочок



бумаги с единственным слогом, поскольку он мог быть частью имени будды<sup>8</sup>. Нам не следует обращаться небрежно с какими бы то ни было текстами, класть их куда-то, где они могут испачкаться. Все тексты нужно хранить на высоком подходящем для этого месте. Если нам нужно избавиться от текста, его следует сжечь в чистом месте.

После того как мы приняли прибежище в Сангхе, нам следует избегать общения с теми, чьи взгляды и образ жизни полностью противоречат Дхарме. Мы должны с уважением относиться к сангхе хинаяны, состоящей из монахов и монахинь, а также к сангхе махаяны, состоящей из бодхисаттв, и доверять им.

Говоря вкратце, сущность принятия прибежища заключается в том, что мы сохраняем уверенность в Трёх драгоценностях, в какие бы жизненные обстоятельства ни попали. Если складываются благоприятные обстоятельства, то следует помнить, что это стало возможно благодаря доброте и благословию Трёх драгоценностей. Нам следует испытывать благодарность и делиться своим счастьем со всеми живыми существами, зарождая желание, чтобы они тоже могли наслаждаться счастьем и радостью. Если же мы столкнулись с какими-то проблемами, например заболели или разорились, или, может быть, на нас обрушились с критикой другие люди, нам следует помнить, что, учитывая, сколько мы совершили в прошлом неблагих действий, это послужило бы причиной нашего перерождения в низших уделах, однако благодаря доброте учителя и Трёх драгоценностей, за счёт нашей веры в них все недуги и проблемы, с которыми мы сейчас столкнулись, предоставляют нам возможность очистить свою карму, ведущую к плохим перерождениям. В таких случаях мы произносим молитву: «Пусть через это своё страдание я приму на себя страдание всех живых существ, кто столкнулся с такими же проблемами. Пусть это

испытание поможет мне продвигаться по пути к просветлению».

Нам нужно сохранять уверенность в Трёх драгоценностях на протяжении всех своих повседневных активностей. Например, когда мы идём, то представляем, что объект прибежища находится над нашим правым плечом, и мы выражаем ему почтение, обходя его по кругу. Когда мы принимаем пищу, то представляем, что первую часть трапезы подносим Трёх драгоценностям, а остаток съедаем сами, как будто получили благословлённую субстанцию. Когда мы надеваем новую одежду, то сначала подносим её мысленно Трёх драгоценностям. Ночью мы представляем объект прибежища над своей головой, визуализируя его чётким и ясным, и лишь потом засыпаем, сохраняя в уме искреннюю преданность.

Если мы полностью вверяем себя Трёх драгоценностям, то получить от них благословение не составляет никакого труда. Если нет, то мы сами отгораживаем себя от этого благословения. Лучи солнца освещают всё, что существует в этом мире, но разжечь сухую солому могут лишь в том случае, если сфокусировать их свет линзой. Точно так же разгорается в нашем сердце благословение Гуру — для этого нужна линза веры и преданности.

Существует несколько уровней веры. «Ясная вера» возникает, когда мы испытываем радость, ясность и изменение восприятия, слушая о качествах Трёх драгоценностей или о жизненном пути Будды и других великих учителей. «Устойчивая вера» возникает, когда мы размышляем о качествах будд и хотим узнать об этом ещё больше, мечтая обрести подобные качества сами. «Стойкая вера» возникает в результате практики Дхармы, когда мы обретаем уверенность в истинности учений и просветлении Будды. В конце концов вера становится частью нас самих, и тогда, даже если что-то

угрожает нашей жизни, мы уже не потеряем веру. Тогда это называется «непоколебимая вера».

Вера — это основа всей практики Дхармы. Даже такие практики, как махамудра и дзогчен<sup>9</sup>, опираются на веру в Три драгоценности. Принятие прибежища является основой всей практики Дхармы, её отправной точкой. Когда мы понимаем истинный смысл принятия прибежища, это также и окончательная цель — реализация своего потенциала будды. Поэтому начиная с этого момента и до самого достижения просветления принятие прибежища должно стать важной составляющей нашей практики.

# Бодхичитта — устремление к просветлению

**Б**одхичитта — это устремление достичь просветления на благо всех живых существ. Именно это великое и всеобъемлющее устремление отличает Великую колесницу махаяны (которую мы и практикуем) от Основополагающей, или Базовой, колесницы хинаяны. Именно поэтому махаяну называют «Великая колесница».

Существует два уровня бодхичитты — абсолютная бодхичитта и относительная бодхичитта. Относительная бодхичитта в свою очередь также определяется двумя уровнями — бодхичитта устремления и бодхичитта применения.

Абсолютная бодхичитта — это постижение того факта, что окончательной природой всех феноменов является пустотность. Однако в начале духовного пути обрести подобную реализацию очень сложно. Поэтому для того, чтобы реализовать абсолютную бодхичитту, необходимо сначала развивать относительную.

Для того чтобы принять обет бодхисаттвы и зародить бодхичитту, нам необходимо присутствие духовного учителя или изображения будды. В этой традиции мы принимаем обет бодхисаттвы перед лицом Гуру Ринпоче, окружённого собранием объектов прибежища, которое было описано

выше. В присутствии объектов прибежища мы визуализируем самих себя (на этот раз в одиночестве, поскольку это именно мы даём обет практиковать на благо всех живых существ) и читаем следующую молитву:

Для того чтобы достичь состояния будды ради блага  
 других,  
 Я зарождаю бодхичитту как намерение и как деяние,  
 понимая при этом и её абсолютный смысл.

В чём же суть бодхичитты и зачем нам зарождасть её? Живые существа бесконечно движутся по кругу в трёх мирах сансары, поскольку омрачены тремя тревожащими эмоциями — привязанностью, или страстным желанием, неприязнью, или отвращением, а также неведением. Природа будды — «татхагатагарбха» — естественным образом присутствует в каждом живом существе, но они не способны распознать её и пребывают в заблуждении. Это и есть неведение, которое является источником сансары.

Главным проявлением этого неведения является эго, идея о независимо существующем «я». Как только в нашем уме появляется эта идея, эта мысль, то появляется и соответствующее восприятие — «моё тело, мой ум, моё имя». Но в действительности концепция «я» подразумевает существование чего-то, чего на самом деле вообще не существует.

В данный момент мы обладаем совокупностью, состоящей из разных элементов, которую мы называем «тело». Пока ум и тело остаются связаны, разнообразные чувства-сознания воспринимают внешние феномены. Поэтому мы видим формы, слышим звуки, ощущаем запахи и вкусы, осязаем физические объекты. Концепция эго приводит к тому, что мы цепляемся за идею о независимо существующей личности. Восприятие внешнего мира приводит к тому,



Гампопа (1079–1153), традиция кагью

что мы цепляемся за концепцию независимо существующих феноменов. Пока мы живы, ум и тело функционируют вместе. У нас также есть имя. Однако стоит нам проанализировать собственное тело, ум и имя, как мы сразу же обнаружим, что это просто обозначения, не обладающие отдельным независимым существованием.

Сначала мы подвергаем аналитическому исследованию тело и приходим к выводу, что оно состоит из различных компонентов — кожи, крови, костей, плоти, органов. Если мы мысленно разделим эти компоненты, отделяя друг от друга кожу, кости, кровь и остальное и раскладывая их в разные стороны, то едва ли у нас возникнет идея, что тело — это только кожа. Точно так же мы не сможем утверждать, что тело — это исключительно кровь. Ни один из этих компонентов сам по себе не может считаться телом. О них нельзя даже сказать, что они обладают неким внутренне присущим качеством, позволяющим им быть телом. Поэтому «тело» — это просто обозначение, присвоенное совокупности не похожих друг на друга составляющих элементов, которые лишь на время связаны друг с другом. Тело не обладает реальным независимым существованием. Другими словами, такого реально существующего самого по себе феномена просто нет. Но поскольку у нас есть идея «мое тело», то мы испытываем страстное желание к тому, что считаем приятным, и всеми силами пытаемся избавиться от того, что считаем неприятным.

Мы также цепляемся за концепцию «мой ум». Однако если попытаться обнаружить этот самый ум, то окажется, что сделать это невозможно. Его нельзя найти в мозге, в сердце, в коже или в какой-либо другой части тела. У него нет какой-то конкретной формы — это не круг, не квадрат и не прямоугольник. О нём нельзя сказать, что он какого-то цвета, что он материален или нематериален. Таким образом,

идея «ум» является лишь обозначением, которое мы присваиваем бесконечному потоку мыслей, сменяющих одна другую. Точно так же нанизанным на шнур бусинам присваивают обозначение «чётки».

То же самое верно и для концепции «имя». Например, для обозначения человека мы используем слово «личность». Однако слово «личность» — это фактически лишь набор букв: л, и, ч, н и так далее. Если отделить эти буквы друг от друга — буква л, буква и, буква ч, буква н и другие, то концепция «личность», которой мы обозначаем человека, полностью исчезнет.

Как только мы обретаем веру в эти ложные концепции, то начинаем воспринимать определённых живых существ и неодушевлённые объекты как «свои». Мы думаем так о родственниках и друзьях, которые проявляют по отношению к нам доброту и к которым мы сильно привязаны. Нам невыносима сама мысль о расставании с ними даже на непродолжительное время. Мы готовы совершить любые действия — как благие, так и неблагие, лишь бы защитить их или принести им пользу. Это называется «привязанность» или «страстное желание».

Других живых существ, которые с точки зрения нашего восприятия наносят нам вред, мы определяем как своих врагов и готовы причинить им любой вред в ответ. Это называется «неприязнь» или «ненависть».

Когда неведение, которое и является источником привязанности и неприязни, полностью контролирует ум, это становится причиной бесконечного циклического существования в сансаре. В действительности привязанность и неприязнь — это лишь неспособность осознать, что «враги» и «друзья» — это просто иллюзорные концепции, на которые никак нельзя полагаться. Мы перерождались в сансаре бесчисленное количество раз. В каждой из этих



жизней у нас были родители, друзья и враги. И мы понятия не имеем, кто был в прошлых жизнях нашим родителем, кто другом, а кто врагом. Мы точно так же понятия не имеем, кто из них кем будет для нас в жизнях будущих. Наши злейшие враги в этой жизни, возможно, будут нашими детьми в следующих. Наши родители в этой жизни, возможно, будут нашими врагами в следующих. Мы прожили не несколько жизней, а именно «бесчисленное количество», и на протяжении всех этих жизней у нас было бесчисленное количество разных родителей. Каждую новую жизнь — новые родители. Поэтому можно смело утверждать, что во вселенной нет ни единого живого существа, которое не являлось бы нам в какой-то из жизней отцом или матерью. Поэтому совершенно бесполезно испытывать сильные эмоции — страстное желание или ненависть — к каким-либо живым существам, считать их своими «друзьями» или «врагами». Мы оперируем подобными концепциями лишь в силу того, что пребываем в заблуждении и не способны видеть ту реальную связь, которая существует между нами и другими живыми существами на протяжении бесчисленных жизней.

Когда мы видим кого-нибудь и говорим себе: «Это мой враг», эта мысль является не чем иным, как проекцией нашего собственного ума. Если, например, кто-либо ложно обвинит нас в воровстве или нападет на нас с оружием, то в нашем уме моментально возникает ярость. Наше лицо становится красным от гнева, и мы решаем: «Надо дать ему отпор! Врезать как можно сильнее!». Тогда мы берём оружие и кидаемся на этого человека — вот к чему может привести гнев. Однако если мы направим всё своё внимание на сам гнев, то увидим, что это просто мысль. Если внимательно посмотреть на эту мысль, то обнаружится, что она не обладает никакими характеристиками: у неё нет ни формы, ни цвета,

ни местоположения, вообще никаких характеристик. Она совершенно пуста. Осознание пустотной природы ума — вот что такое абсолютная бодхичитта.

Если провести аналитическое исследование, то мы придём к выводу, что нет никаких причин злиться, когда кто-либо нас ударил. На оружие злиться в любом случае глупо, но ещё глупее злиться на того, кто им воспользовался. Он лишь жертва ядов своего ума и заслуживает нашего сострадания, поскольку подобными действиями создаёт причину для собственного страдания. Как можно злиться на душевнобольного человека, чей ум пребывает в подобном смятении?

Нам нужно полностью очистить свой ум от страстного желания и ненависти. Если какие-то люди кажутся нам врагами, то нужно стараться принести им как можно больше пользы. Если мы привязаны к каким-то людям, то можем и дальше о них заботиться, но не следует потакать своей привязанности. Необходимо ощущать любовь и сострадание в одинаковой степени ко всем живым существам. Нет никаких врагов, с которыми нужно сражаться, нет никаких друзей, за которых нужно цепляться. Все живые существа в одинаковой мере заслуживают наших любви и сострадания — таких же, каких заслуживают существа, являющиеся нашими родителями в нынешней жизни. Нельзя забывать о благодарности собственным родителям. Именно они подарили нам жизнь. Затем с самых ранних наших лет именно они кормили, одевали, обучали нас. Они относились к нам с искренней любовью. Нам необходимо охватить этим ощущением благодарности всех бесчисленных живых существ. Взаимная любовь родителей и детей друг к другу — это совершенно естественное чувство. Даже такое свирепое животное, как тигрица, испытывает любовь к своим тигрятам. Она в любой мо-

мент готова отдать собственную жизнь, чтобы защитить их от опасности. Однако такая любовь остаётся очень предвзятой, она распространяется лишь на собственных детёнышей. Нам же следует ощущать подобную любовь ко всем живым существам.

В сансаре нет такого места, где не было бы страдания. Все живые существа без исключения, даже самые мелкие насекомые, желают лишь одного — быть счастливыми. При этом все действия, которые они совершают для достижения этой цели, приводят лишь к страданию. Проблема заключается в том, что они не понимают, что неблагие действия являются причиной страдания, а к достижению счастья ведут лишь благие действия. Например, животные, движимые желанием ощутить удовольствие и комфорт от принятия пищи, убивают ради этого других животных. Совершая подобные действия, они вынуждают страдать других животных и закладывают причины для собственного страдания. Даже психически больной человек, который режет своё тело ножом или бегаёт голым в мороз, делает это исключительно с целью обрести счастье. Однако, сам того не осознавая, он совершает действия, которые приносят ему исключительно страдание. Именно так живые существа сами создают причины своего страдания, не понимая, что единственный путь к достижению счастья лежит через благие действия и отказ от неблагих. Когда мы размышляем об этом, то чувствуем искреннее сострадание по отношению ко всем этим живым существам, пребывающим в заблуждении.

Однако просто испытывать сострадание к живым существам недостаточно. Само по себе наше сострадание им никак не поможет. Нам необходимо применить его на практике и начать помогать живым существам. К тем, кто наладил свою мирскую жизнь и помогает престарелым родителям, все обычно относятся с уважением. Тех же, кто своих

престарелых родителей бросил, люди обычно презирают. Так насколько более глубокого презрения заслуживает тот, кто отказался от идеи помогать всем живым существам, которые на протяжении бесчисленных перерождений были нашими родителями? Поэтому нам следует зародить решимость делать всё, что от нас зависит, чтобы приносить им пользу.

Если мы решили помогать живым существам — снабжать их пищей, одеждой и проявлять свою заботу другими обычными способами, это, несомненно, принесёт им некоторую пользу, но такая польза является ограниченной и временной. Нам нужно найти способ приносить живым существам такую пользу, которая оставалась бы неизменной. Такую пользу не принести, если проявлять о существах обычную заботу, какую люди проявляют о родных и близких. Подобную пользу может принести лишь Дхарма. Дхарма может помочь живым существам сначала избежать перерождения в низших уделах сансары и в конце концов достичь просветления. В данный момент, пока мы только вступили на духовный путь, мы не обладаем такой же способностью приносить пользу живым существам, какой обладают будды и бодхисаттвы, такие как, например, Манджушри и Авалокитешвара. Главной целью практики Дхармы как раз и является обретение такой способности. Вот почему нам необходимо следовать за духовным мастером, получать от него наставления и осуществлять их на практике.

Любое живое существо, даже обычное насекомое, может в конце концов достичь состояния будды, если приложит достаточно усилий, заручившись верой и преданностью. Прежде всего нам следует зародить непоколебимую уверенность в том, что мы сможем достичь просветления. Нам также необходимо развить открытый храбрый ум, который сможет принять мысль о том, что мы должны привести к про-

светлению также и всех живых существ. Нам недостаточно устремления, которое ограничивается лишь собственным благом: «Я хочу избавиться от всех своих проблем, обрести защиту от всех своих страхов, достичь счастья и пребывать в комфорте». Нам надлежит желать достижения счастья всем живым существам, количество которых бесконечно. И единственным путём, который ведёт к осуществлению этого желания, является практика Дхармы и достижение просветления. Если мы с самого начала направляем все свои усилия на принесение блага всем живым существам, нашей практике не повредит негативное влияние неприязни и гордыни. Более того, она будет непрерывно приносить пользу существам — с этого самого момента и до самого просветления.

В своей практике мы можем задействовать тело, речь и ум. Из них важнее всего ум. Практика на уровне тела — простираания, обходы священных объектов по кругу и т. д. — или на уровне речи — повторение молитв и мантр, без сомнения, приносит огромную пользу, однако если ум не обратился к Дхарме\* полностью, эта польза будет сильно ограничена.

---

\* Когда в подобных наставлениях говорится об уме, который «полностью обратился к Дхарме», в оригинальном тексте, как правило, используется всё тот же термин *nges 'byung* «отречение», дословно «возникшая уверенность». Устоявшийся в русскоязычной буддийской литературе термин «отречение» (калька с английского *renunciation*) обычно труден для понимания, поскольку совершенно не отражает смысл оригинального тибетского термина. В данном контексте речь идёт об уме, в котором пока не «возникла» *'byung* «уверенность» *nges*, что в сансаре достичь окончательного счастья невозможно, что это возможно сделать лишь с помощью практики Дхармы.

Нам следует призвать в свидетели объект прибежища и с умом, полным решимости, дать следующее обещание: «С этого момента я больше не позволю возникнуть в уме ни одной эгоистичной мысли. Даже если я лишь раз повторю мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, я сделаю это ради блага всех живых существ. Даже если в моём уме возникнет одна-единственная мысль о преданности учителю, пусть и она послужит на благо всех живых существ!». Подобное обещание делать всё возможное ради блага живых существ называется «бодхичитта устремления». Благая активность, которую мы осуществляем согласно этому обещанию, называется «бодхичитта применения».

Бодхичитта приносит огромную пользу, и от неё едва ли могут возникнуть какие-либо проблемы. Почему? Да потому, что если мы практикуем исключительно ради принесения блага всем живым существам, то наша мотивация остаётся настолько чистой, что практика становится неуязвимой для загрязнений и препятствий. Такая практика становится глубокой и действенной, но в то же время очень простой и доступной. По своей сути бодхичитта — это цель достичь просветления, с тем чтобы помочь другим живым существам сделать то же самое.

Когда мы выполняем практику бодхичитты, то повторяем ту же четырёхстрочную молитву прибежища и бодхичитты. Нам нужно повторить эту молитву сто тысяч раз (но не объединяя на этот раз повторение молитвы с выполнением простирааний), концентрируясь на смысле обета бодхисаттвы. В конце каждой сессии практики мы обращаемся с молитвой к объекту прибежища, который пребывает в пространстве перед нами, со словами: «Пусть в моём сердце зародится такая же бодхичитта, какая присутствует в уме-мудрости Гуру Ринпоче!». Затем все учителя линии

передачи и божества превращаются в свет и растворяются — от периферии к центру — в самом Гуру Ринпоче. Затем Гуру Ринпоче превращается в свет и растворяется в нас. В этот момент следует представлять, что бодхичитта Гуру Ринпоче, которая проявлена в полной мере, нераздельно объединяется с нашим умом. Мы завершаем практику повторением следующей строфы:

Пусть драгоценная бодхичитта зародится в тех,  
 В ком ещё не зародилась!  
 В тех же, в ком она уже зародилась,  
 пусть не ослабевает,  
 Но лишь возрастает и укрепляется всё больше  
 и больше!

Нам нужно помнить, что главным препятствием, которое прежде не позволяло нам зародить бодхичитту, была наша привычка проводить различия между друзьями и врагами. Когда мы понимаем, что все существа в прошлом были нашими любящими родителями, то осознаём, насколько бессмысленно считать кого-то из них своими врагами. Точно так же нет никакого смысла привязываться к каким-то из них, считая их своими близкими. И это верно не только для прошлых и будущих жизней, ведь даже в нынешней жизни часто бывает так, что люди, которых мы раньше считали друзьями, позже становятся нашими врагами. Поэтому совершенно бессмысленно цепляться к концепции «враг — друг». Когда мы полностью избавимся от привязанности к друзьям и неприязни к врагам, то обретём способность относиться ко всем живым существам равностно. Это будет напоминать то равновесие, которое устанавливается на весах, когда на каждой чаше расположен примерно одинаковый груз.

## Четыре безмерных качества

Для того чтобы зародить бодхичитту, нам необходимо развить четыре безмерных качества — любящую доброту, сострадание, сорадование и равенность. Самым главным из этих четырёх безмерных качеств, которое можно считать основополагающим, является безмерная равенность — способность не проводить различий между друзьями и врагами. Поэтому практику необходимо начинать именно с медитации на безмерной равенности. Безмерная равенность ведёт к возникновению мудрости равенности — одной из пяти мудростей просветлённого будды.

Чтобы лучше понять, как бодхисаттва ставит благо других выше собственного, нам следует обратиться к истории одной из предыдущих жизней Будды Шакьямуни, когда он был рождён как черепаха, которая жила в океане. Случилось так, что во время шторма после крушения корабля пять мореплавателей оказались в открытом море. Черепаха подплыла к ним и заговорила на человеческом языке: «Садитесь ко мне на спину, и я доставлю вас на сушу». С огромным трудом удалось черепахе добраться до суши с пятью мореплавателями на спине. Люди были спасены, но сама черепаха настолько устала, что была вынуждена остаться на суше, чтобы отдохнуть. В какой-то момент она заснула, и за то время, пока она спала, её облепили восемьдесят тысяч насекомых, которые стали есть её плоть. Черепаха проснулась от нестерпимой боли, но тут же сказала себе: «Если я сейчас заберусь в воду, то этим самым убью всех этих насекомых». Тогда она решила поднести им свою плоть и кровь. В конце концов насекомые съели её полностью. Когда она была уже при смерти (она была способна на подобное, поскольку являлась великим бодхисаттвой), то зародила следующее устремление: «Когда я стану полностью просветлённым буд-



дой, пусть эти пять мореплавателей и восемьдесят тысяч насекомых станут первыми живыми существами, которым я дарую учение Будды и приведу таким образом на путь, ведущий к просветлению». Сила этого устремления была такова, что, когда Будда Шакьямуни достиг просветления, у него сразу же появилось пять учеников, пять бхикшу, которые и были перерождениями тех мореплавателей. Это был первый поворот колеса Дхармы, а произошло это в Сарнатхе, в Оленьем парке, недалеко от города Варанаси, и на этом учении присутствовали как раз восемьдесят тысяч небожителей, которые были перерождениями тех насекомых. Эта история служит примером высшего сострадания, способности пожертвовать собой ради других живых существ.

Бодхисаттвы никогда не испытывают ненависти к тем, кто приносит им вред. По отношению к таким существам они испытывают лишь сострадание и желание чем-то помочь. Что касается семьи и друзей, то этих людей бодхисаттвы воспринимают как иллюзорных существ, каких обычно встречаешь в сновидениях. Их беспристрастную любовь и практику Дхармы не загрязняет эмоциональная привязанность. Свободные от оков привязанности и неприязни, они проявляют доброту ко всем живым существам в равной мере.

Безмерная любящая доброта — это пожелание, чтобы другие существа были счастливы, чтобы они обрели причины для счастья. Все живые существа стремятся к счастью, но мало кто из них действительно его обретает. Таким образом, пожелание, чтобы живые существа были счастливы и обрели причины для счастья, называется «любящая доброта». Любящая доброта обладает неисчислимыми благими качествами. Если в нашем сердце присутствует любящая доброта, то мы обретаем способность естественным образом приносить живым существам благо. Тогда никакие злонамеренные силы не в состоянии нам навредить, ведь



Джецун Драгпа Гьялцен (1147–1216), традиция сакья

сострадание является наиболее действенным средством защиты от влияния злонамеренных сил.

В другой истории о предыдущих жизнях Будды Шакьямуни, когда он был ещё бодхисаттвой, рассказывается о царе, которого звали Сила Любви. Так случилось, что в его царство вторглись пять свирепых людоедов-ракшасов. Они пришли в местность, где пастухи пасли овец и других животных. Ракшасы решили, что для них не составит труда зарезать и пастухов, и домашний скот, поскольку все они обладали острыми когтями и клыками, твёрдыми как железо. Однако на самом деле они не смогли нанести даже лёгких ран ни людям, ни животным. Они были потрясены и начали спрашивать пастухов:

— Куда бы мы ни пришли, для нас не составляет труда убить любое живое существо, а здесь мы даже оцарапать вас не можем! Что за чудеса? Почему так происходит?!

— Это всё благодаря духовной силе нашего царя, который неустанно медитирует в своём дворце на любящей доброте, — ответили пастухи.

Ракшасы очень удивились и попросили пастухов отвести их к царю. Придя к царю, они принялись стенать:

— Чтобы выжить, нам необходимо есть мясо, но в твоём царстве невозможно его добыть.

— Да, я понимаю: если вы не будете есть, то все умрёте. Однако я не могу допустить, чтобы в моём царстве убивали живых существ, поэтому единственное, что я могу сделать, — это поднести вам своё собственное мясо.

Так он и сделал, и в тот самый момент, когда ракшасы вкусили мяса царя, в их сердцах возникла любовь к другим живым существам, а их привычка приносить другим вред полностью исчезла.

Безмерное сострадание — это пожелание, чтобы все живые существа без исключения освободились от страдания

и причин страдания. Это чувство рождается благодаря размышлению о страдании других и желанию предпринять что-то, чтобы их от этого страдания избавить. Кроме мира людей существует множество других миров. В адах, например, живые существа страдают непрерывно. Если представить себе, что наши родители попали в эти низшие уделы и там их пронзают тысячи заострённых копий или обжигает огонь, то мы почувствуем сильное желание что-то сделать, как-то им помочь, облегчить их страдание, спасти от всех этих пыток. Это и есть сострадание. В сансаре нет такого места, где бы живые существа не испытывали страдание. Они страдают от жара или холода в адах; от голода и жажды в мире голодных духов; от рабского труда, истязаний и убийства ради мяса и шкуры в мире животных; от рождения, болезней, старения и смерти в мире людей; от зависти и поражений в войнах в мире полубогов; от утери жизни, полной чувственных удовольствий, и падения в низшие уделы в мире богов. Если поразмышлять обо всём этом, то в уме возникнет мысль: «Как было бы хорошо, если бы я обрёл способность освободить их всех от страдания».

Безмерное сорадование — это радость, которую мы испытываем, когда видим других живых существ, которые умны, образованны, счастливы, знамениты и влиятельны. Вместо того чтобы впадать в уныние и завидовать их удаче, мы искренне сорадуемся им, размышляя так: «Пусть они так и будут счастливы или даже станут ещё счастливее!». Нам следует молиться о том, чтобы они смогли использовать своё богатство и власть для помощи другим живым существам, служить на благо Дхармы и Сангхи, совершая подношения, строя монастыри, способствуя сохранению и распространению учений или осуществляя другую подобную активность. Нам следует этому сорадоваться и зародить следующее устремление: «Пусть эти живые существа никогда

не перестают быть счастливыми, пусть их не покидает везение. Пусть их счастье возрастает, и пусть они используют его для того, чтобы приносить пользу другим живым существам и учению Будды».

Мы молимся о том, чтобы наш ум наполнился этими четырьмя безмерными качествами бодхисаттвы, и тогда очень скоро в нём зародится истинная бодхичитта.

Эти качества называются безмерными, поскольку невозможно ни сосчитать их объекты — бесчисленных живых существ, ни измерить пользу, которую эти живые существа получают, ни оценить плод этих качеств — обретение совершенного просветления. Эти качества безмерны, или неизмеримы подобно пространству, и они являются основой достижения просветления.

Выполняя эту практику (как и любую другую), нам необходимо помнить о трёх высших методах: зародить устремление, чтобы наши действия пошли на благо живых существ; сохранять во время практики концентрацию, поддерживая памятование о пустотной природе всех феноменов; завершать практику посвящением заслуг от её выполнения благом всех живых существ. Подобный подход является лучшим способом порадовать будд и бодхисаттв. Это также лучший метод для развития медитационного опыта и обретения окончательной реализации, который позволяет миновать все препятствия, возникающие из-за неприязни, привязанности и гордыни.

# Ваджрасаттва

**В** начале этой практики мы размышляем о том, насколько драгоценным и редким является человеческое рождение. Далее мы размышляем о непостоянстве, что помогает нам укрепить свою решимость. С целью стабилизировать внимательность мы размышляем о том, к каким результатам ведут те или иные действия. И наконец мы размышляем о том, что существование в сансаре всегда обусловлено страданием, и о том, какое неизменное благо приносит освобождение от неё. Осознавая всё это, мы также понимаем, что для освобождения из сансары нам необходимо следовать за духовным учителем. Затем мы приступаем к основной части предварительных практик. Первым делом мы вступаем во врата Дхармы Будды, принимая прибежище. Затем мы зарождаем бодхичитту — устремление достичь просветления на благо всех живых существ. Это основа колесницы бодхисаттв. Потом мы вступаем на путь ваджраяны и приступаем к медитации на Ваджрасаттве (на тибетском — Дордже Семпа), целью которой является устранение препятствий на пути к просветлению. Подобные препятствия являются последствием омрачений и наших прошлых неблагих действий.

Ваджрасаттва — это владыка всех мандал ваджраяны, или Алмазной колесницы. Медитировать на Ваджрасаттве —



Ваджрасаттва в союзе с супругой Ваджратопой.

*Рисунок Кончога Лхадрепы*

это то же самое, что медитировать на всех буддах. Его столбовая мантра является сутью всех остальных мантр.

Основными препятствиями на пути к просветлению являются омрачения, возникающие в силу наших прошлых неблагих действий. Существует множество разнообразных неблагих действий. Некоторые из них, такие как убийство, воровство, ложь или обман, являются небагами сами по себе. Другие — это нарушение обетов и обязательств, которые являются частью учений, дарованных Буддой и другими учителями, с тем чтобы мы могли продвигаться по духовному пути.

Основной целью практики Ваджрасаттвы является очищение всех этих омрачений и нарушений.

В текстах сказано:

Единственное благое качество неблагого действия  
в том, что его можно очистить.

В действительности не существует таких действий, которые нельзя было бы очистить. Даже наиболее недобродетельные действия могут быть очищены.

## Четыре силы

Для того чтобы полностью очистить небагие действия, нам необходимы четыре силы — сила опоры, сила раскаяния, сила противоядия и сила решимости.

Для практики очищения требуется опора, которая позволяет нам выразить своё раскаяние, признаться в содеянном и устранить последствия этих прошлых неблагих действий. В данном случае нашей опорой служит Ваджрасаттва. Мы визуализируем его в пространстве над своей головой. Он



выглядит умиротворённым и улыбается. Он светится, словно ослепительная снежная вершина, освещённая лучами ста тысяч солнц. Он сидит в совершенной позе ваджры на цветке лотоса, у которого тысяча лепестков, и лунном диске. В его правой руке, которую он держит на уровне сердца, — золотая ваджра, в левой, которая покоится на бедре, — серебряный колокольчик. Он одет в тринадцать нарядов самбхогакаи. Это пять шёлковых одеяний и восемь драгоценных украшений. Он восседает в союзе с супругой Ваджратопой<sup>10</sup>, которая держит в правой руке изогнутый нож, а в левой — чашу из черепа, наполненную амритой, или нектаром бессмертия. Мы визуализируем Ваджрасаттву не как существо из плоти и крови, а как образ, сотканный из радужного света. Этот образ должен быть ярким и чётким, но при этом пустотным, как будто это радуга в небе. Однако, в отличие от радуги, Ваджрасаттва — это не просто образ, который можно воспринимать с помощью физических органов чувств: он наделён мудростью и состраданием всех будд. Нам следует представлять, что это наш добрый учитель, проявившийся в форме Ваджрасаттвы.

Вторая сила — это сила искреннего и глубокого раскаяния за свои прошлые действия. Если случилось так, что мы приняли смертельный яд, не подозревая об этом, то, когда мы узнаем, что теперь нам не избежать смерти, то, несомненно, придём в полное смятение. Этот пример хорошо иллюстрирует нашу ситуацию. Всё это время мы не осознавали, какой разрушительной силой обладают неблагие действия, которые мы совершали в прошлом, в течение бесчисленных перерождений. Сейчас, когда мы наконец поняли, что совершённые нами неблагие действия являются причиной, по которой мы скитаемся в сансаре, причиной нашего страдания, то нас охватывает чувство глубокого сожаления, что мы были так беспечны и неразборчивы

в своих поступках. Если бы такое чувство у нас не возникло, то мы попросту продолжали бы совершать неблагие действия, ведущие к дальнейшему страданию. К счастью, мы поняли, что можем сами очистить свои прошлые неблагие действия, и для этого обращаемся к Ваджрасаттве с просьбой даровать нам метод, позволяющий это осуществить.

Почему же мы выбираем для практик очищения именно Ваджрасаттву? Дело в том, что когда он дал обет достичь просветления на благо всех живых существ, то зародил следующее устремление: «Когда я достигну совершенного просветления, пусть все живые существа смогут очистить свои омрачения, неведение и прошлые неблагие действия, услышав моё имя, узрев мой образ, просто подумав обо мне или повторив мантру, содержащую моё имя».

Однако одного раскаяния недостаточно — нам необходимо на практике применить методы, позволяющие очиститься. Очищение достигается силой противоядия. Нам следует направить всё внимание своего ума на Ваджрасаттву, сохраняя уверенность, что, поскольку он является владыкой всех мандал, символом всех будд, то обладает способностью очистить наши омрачения. Мы визуализируем Ваджрасаттву над своей головой в форме, которая была описана выше. В его сердечном центре — лунный диск, на котором пребывает белый слог ХУМ, окружённый стослоговой мантрой. Представляя это, мы повторяем следующую молитву:

А! Над моей головой на лотосе и лунном диске  
 Восседает Ваджрасаттва в союзе с супругой.  
 Из мантры, что пребывает у него в сердце, струится  
 поток нектара,  
 Который очищает болезни, вредоносные влияния,  
 злонамеренные действия и загрязнения.

Затем мы повторяем стослоговую мантру как можно большее количество раз.

Повторяя мантру, мы зарождаем искреннюю преданность Ваджрасаттве, размышляя следующим образом: «Из-за своих прошлых действий, осуществлённых в нынешней и прошлых жизнях, я оказался в этой плачевной ситуации — скитаюсь в сансаре. Пожалуйста, даруй своё благословение с тем, чтобы я смог очиститься, или мне так и придётся раз за разом вечно перерождаться в сансаре».

Подобная искренняя просьба, с которой мы обращаемся, сложив руки у сердца, со слезами преданности на глазах, пробуждает ум мудрости Ваджрасаттвы, который и очищает наши прошлые неблагие деяния. Силой нашей молитвы из слога ХУМ, расположенного в сердце Ваджрасаттвы, начинает истекать светящийся нектар, в котором содержатся мудрость, любящая доброта и духовная сила. Этот нектар полностью заполняет тело Ваджрасаттвы и его супруги и через место, объединяющее их в союз, а также через все поры их кожи и пальцы ног, начинает истекать на цветок лотоса, на котором они восседают над нашей головой. Затем нектар струится по стеблю лотоса и стекает в отверстие на нашей макушке — отверстие Брахмы, из которого стебель и берёт своё начало. Нектар заполняет всё наше тело, полностью очищая все омрачения и загрязнения, которые как нечистоты начинают сочиться из всех пор и отверстий нашего тела. Болезни сочатся в форме крови и гноя, злонамеренные действия — в форме насекомых, скорпионов и змей, а ментальные омрачения — в виде тёмной зловонной жидкости. Очищающий поток нектара настолько действенен, что смывает все наши омрачения, подобно тому как воды быстрой горной реки уносят стволы деревьев и валуны оползней вниз в долину. В тот момент, когда все омрачения и загрязнения начинают покидать наше тело в виде вышеперечисленных

субстанций, земля под нами раскрывается и образуется воронка, уходящая на семь уровней под землю. В самом её низу в форме красного быка находится Яма, Владыка Смерти. Его рот широко раскрыт, и в него попадают все нечистые субстанции, выходящие из нашего тела. Яма проглатывает их, и они превращаются в нектар. Теперь все наши кармические долги, прошлые неблагие действия полностью очищены и трансформированы в мудрость. Наше тело не просто очищается как физический объект, но все обычные его составляющие — плоть, кровь, кости и кожа — теряют при этом свою материальность и становятся полупрозрачными, как будто сотканными из света. Мы прозрачны и светимся внутри и снаружи. Затем мы представляем, что красный бык и все те, перед кем мы в кармическом долгу, полностью удовлетворены. Тогда воронка под нами закрывается. Теперь мы полностью очищены, наше тело становится чистым и полупрозрачным, как кристалл.

Из тела Ваджрасаттвы всё ещё продолжает течь амрита, постепенно наполняя всё наше тело. Когда нектар заполняет нашу голову, мы получаем благословение тела Ваджрасаттвы и полностью очищаем все неблагие действия, которые совершили на уровне тела, — убийство, воровство и неподобающее сексуальное поведение. Мы получаем посвящение сосуда, и теперь в нас засеяно семя реализации нирманакаи — тела проявления будд. Когда нектар заполняет горло, мы получаем благословение речи Ваджрасаттвы и полностью очищаем неблагие действия, которые совершили на уровне речи, — ложь, пустые разговоры, сплетни и грубые высказывания. Мы получаем тайное посвящение, и теперь в нас засеяно семя реализации самбхогакаи — тела божественной радости. Когда нектар достигает нашего сердечного центра, мы получаем благословение ума Ваджрасаттвы и полностью очищаем неблагие действия на уровне

ума — враждебность, зависть и ложные воззрения. Мы получаем третье посвящение, посвящение мудрости, и теперь в нас засеяно семя реализации дхармакаи — абсолютного тела. В конце концов, когда нектар достигает нашего пупочного центра, наполнив всё тело, мы получаем четвёртое посвящение — посвящение слова, которое указывает на абсолютную природу. Это очищает все загрязнения тела, речи и ума тонкого уровня. Мы получаем благословение нерушимой мудрости Ваджрасаттвы, и теперь в нас засеяно семя реализации ваджракаи, неизменного нерушимого тела всех будд.

Затем мы завершаем практику обращением к Ваджрасаттве:

Защитник, я был глуп и невежественен и потому нарушил самайю. Гуру и защитник, будь моим прибежищем! Высший держатель ваджры, воплощённое великое сострадание, высшее из существ, я принимаю в тебе прибежище! Я признаю все неблагоприятные деяния, проступки, нарушение коренных и второстепенных самай тела, речи и ума и раскаиваюсь в них. Очисти все мои неблагоприятные действия, омрачения и привычные склонности.

Как только мы это произнесли, надо представить, что полностью очищены не только наши собственные омрачения и загрязнения, но и омрачения и загрязнения всех остальных живых существ. Мы представляем, что Ваджрасаттва испытывает радость, услышав нашу просьбу. Он улыбается и произносит: «Благородное дитя, теперь все твои омрачения очищены». После этого мы произносим:

Ваджрасаттва растворяется во мне.



Шестислоговая мантра ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ

Когда в нас растворяется Ваджрасаттва, мы перестаём присутствовать в своей обычной форме. Теперь мы сами становимся Ваджрасаттвой, пребывающим в союзе с супругой мудрости. В нашем сердечном центре расположен белый лунный диск, на котором находится голубой слог ХУМ, окружённый шестислоговой мантрой ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ (которая в Тибете произносится как ОМ БЕНЗАР САТО ХУМ). Впереди, то есть на востоке, — белый слог ОМ; справа, на юге, — жёлтые слоги ВАДЖРА; сзади, на западе, — красный слог СА; слева, на севере, — зелёный слог ТВА.

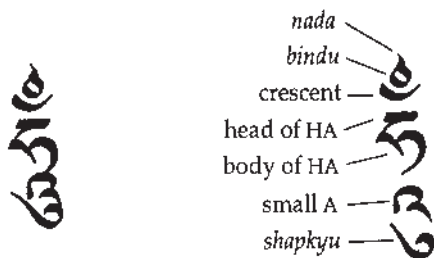
Из слога ХУМ и из всех других слогов мантры исходят бесчисленные лучи радужного света, устремляясь в будда-земли всех десяти направлений, неся буддам и бодхисаттвам неисчислимы подношения. Мы представляем себе, что будды, приняв наши подношения, шлют взамен своё благословение, всю свою мудрость, любящую доброту и духовную силу, которые в форме лучей света растворяются в нас самих. Подобно лотосу, чей цветок раскрывается, как

только его коснутся лучи солнца, Ваджрасаттвы становится ещё более ярким и совершенным.

Затем мы визуализируем, что из нашего тела и слогов мантры исходят бесчисленные лучи света, заполняя всю вселенную вокруг нас. Теперь вселенная не является неким обычным загрязнённым местом — теперь это будда-земля Ваджрасаттвы, будда-земля Чистой радости. Существа, попадающие в эту землю, больше не являются обычными живыми существами. Все мужчины принимают форму Ваджрасаттвы, а женщины — форму Ваджратопы, его супруги мудрости. Живые существа на востоке становятся белыми Ваджрасаттвой и Ваджратопой — это будда-семейство Ваджра, или «нерушимый алмаз». Живые существа на юге становятся жёлтыми Ваджрасаттвой и Ваджратопой — это будда-семейство Ратна, или «драгоценность». Живые существа на западе становятся красными Ваджрасаттвой и Ваджратопой — это будда-семейство Падма, или «лотос». Живые существа на севере становятся зелёными Ваджрасаттвой и Ваджратопой — это будда-семейство Карма, или «деяние». Живые существа в центральной части становятся синими Ваджрасаттвой и Ваджратопой — это будда-семейство Татхагата, или «будда». Все эти существа непрерывно повторяют стослоговую мантру, звучание которой наполняет всё пространство.

Точно так же теперь проявления, звуки и мысли больше не являются обычными, они возникают как игра мудрости. Внешний мир здесь является будда-землёй, а все живые существа — проявлениями Ваджрасаттвы и Ваджратопы. Все звуки есть не что иное, как звучание мантры, а мысли есть не что иное, как спонтанное проявление блаженства-пустотности.

Теперь нам следует повторить шестислоговую мантру максимально возможное количество раз. В конце сессии вся внешняя вселенная вместе с населяющими её существами,



Тибетский слог ХУМ и его части

начиная от периферии к центру, постепенно растворяются в нас, пребывающих в форме Ваджрасаттвы с супругой. После этого супруга растворяется в Ваджрасаттве, а он в свою очередь превращается в свет и растворяется в мантре, которая пребывает в нашем сердечном центре. Слоги мантры последовательно растворяются один в другом, а в заключение — в центральном слоге ХУМ.

Затем слог ХУМ, начиная со своей нижней части, превращается в свет и растворяется по направлению вверх, до тех пор пока не исчезнет совсем, подобно тому как исчезает в небе радуга, оставляя после себя лишь бескрайнее пространство светоносной пустотности. Мы некоторое время остаёмся сидеть, оставаясь в этом состоянии простоты, свободной от каких-либо концепций и цепляния. Это состояние присущей нам мудрости, неизменное состояние, истинный лик абсолютного Ваджрасаттвы.

По прошествии некоторого времени мы начинаем выходить из состояния медитации, и в нашем уме снова начинают возникать мысли. Нам следует воспринимать все внешние проявления как будда-землю, всех живых существ — как божеств, все звуки — как мантры, все мысли — как мудрость.



Поскольку зеркало нашего ума было очищено практикой Ваджрасаттвы, в нём ясно отражаются все феномены согласно своей истинной природе.

Для того чтобы это очищенное состояние не прекращалось, нам следует применить четвёртую силу — силу решимости. Это означает, что мы зарождаем твёрдую решимость, что даже во имя спасения собственной жизни мы больше не станем совершать неблагие действия, которые, как мы теперь знаем, являются причинами нашего страдания и удерживают нас в круговороте сансары.

Мы завершаем практику искренним посвящением заслуг на благо всех живых существ. Мы произносим следующую молитву: «Пусть благодаря этой заслуге все живые существа быстро достигнут уровня Ваджрасаттвы» — и этим подносим всю заслугу от практики всем живым существам. Нам не следует воспринимать это так, как будто теперь наши заслуги будут разделены между всеми живыми существами. Мы знаем, что каждое живое существо получило все эти заслуги в полной мере. Однако следует помнить, что когда мы посвящаем заслуги, то должны оставаться свободны от цепляния и концепций, помня о том, что с точки зрения абсолютной истины не существует ни того, кто посвящает заслуги (субъект), ни заслуг, которые он посвящает (объект), ни самого посвящения (деяние).

Стослоговую мантру нужно повторить сто тысяч раз, а шестислоговую — шестьсот тысяч раз. До тех пор пока мы не накопим это количество повторений стослоговой мантры, основное время каждой сессии следует уделять именно этому, а в оставшееся несколько раз повторить шестислоговую. Как только мы повторим стослоговую мантру сто тысяч раз, то во время сессии повторяем её в начале несколько раз, а затем переходим к повторению короткой мантры и большую часть времени посвящаем именно этому.

Нам следует помнить о том, что медитация на Ваджрасаттве — это то же самое, что медитация на всех буддах сразу. Достижение реализации Ваджрасаттвы равносильно обретению всех просветлённых качеств всех будд. Более того, стослоговая мантра Ваджрасаттвы — это сто мирных и гневных божеств, проявляющихся как звуки. Эта мантра воплощает всю мудрость и духовную силу самого Ваджрасаттвы. Если мы будем ежедневно повторять стослоговую мантру двадцать один раз, полностью концентрируясь на визуализации потока нектара и очищении, то все нарушения обетов и самайи<sup>11</sup>, а также омрачения будут очищены. Если мы прочитаем стослоговую мантру, не отвлекаясь, сто тысяч раз, то сможем без труда очистить даже «проступки, влекущие незамедлительное воздаяние»<sup>12</sup>. Если мы будем выполнять эту практику, то все Будды будут воспринимать нас как своих детей, а все препятствия, мешающие нашему духовному опыту и окончательной реализации, будут устранены.

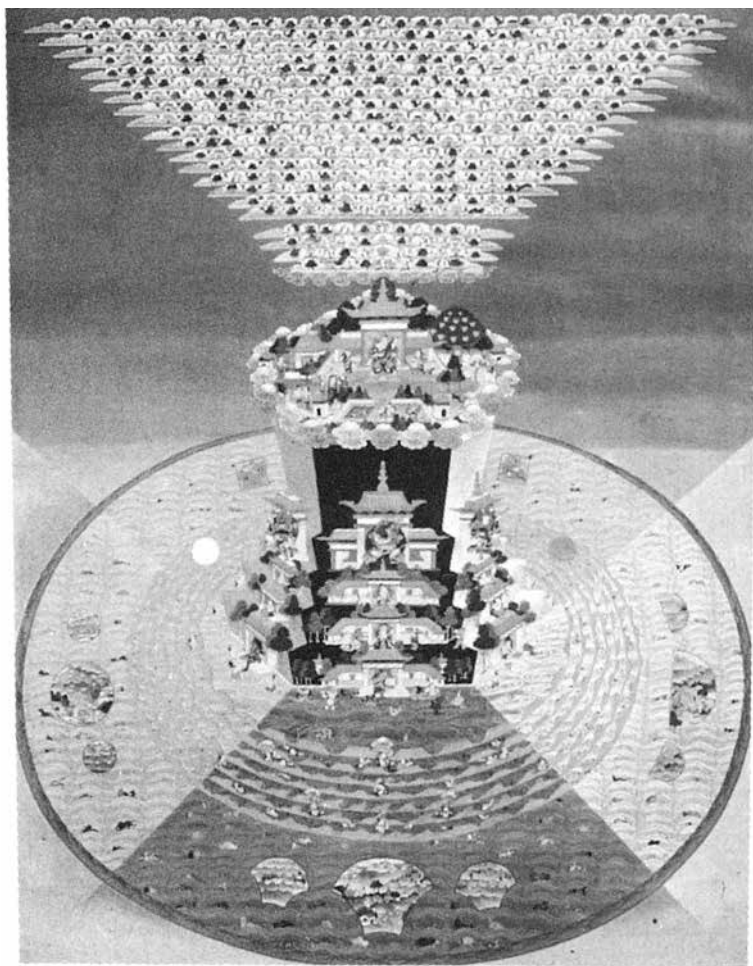
## Подношение мандалы

Из всех практик подношение мандалы является наиболее глубоким и искусным методом накопления заслуг и мудрости, без которого у нас не получится быстро продвигаться по пути.

Если мы сможем развить сильное отречение от всех забот сансары, если сможем поддерживать без отвлечения осознание непостоянства, если сможем накопить достаточно заслуг и мудрости, то нам не составит особого труда обрести прямую реализацию махамудры и дзогчен. Но если мы полагаем, будто накопление заслуг — это практика для тех, кто следует низшим колесницам, а выполнять есть смысл лишь практику дзогчен, и станем тратить всё время на то, чтобы сидеть и смотреть в пространство, забыв о непостоянстве и изъянах сансары, это будет означать лишь то, что наше устремление недостаточно сильное. Такой подход не позволит нам обрести истинные духовные переживания.

У нас может быть сильное желание продвигаться по духовному пути и достичь окончательной реализации ваджраяны, но нам никогда не добиться этой цели, если мы не завершим два накопления — заслуг и мудрости.

Существует множество методов накопить заслугу, однако самым действенным и глубоким, но при этом самым лёгким, остаётся подношение всей вселенной в форме мандалы.



Мандала

В зависимости от того, в какой традиции мы выполняем нёдро, мандала может состоять из тридцати семи или семи частей. Подношение вселенной как мандалы из семи частей — это подношение горы Меру, четырёх континентов, солнца и луны.

В соответствии с традицией ранних переводов ньяингма мы также подносим мандалу трёх кай — дхармакаи, самбхогакаи и нирманакаи.

В соответствующей практике подношения мандалы мы используем основу мандалы в форме тарелки, которая символизирует золотую основу вселенной. Если мы богаты, то можем использовать тарелку из меди, серебра или даже золота. Если же мы выполняем уединённый ретрит в горах, то можно использовать любой подходящий объект, например плоский камень или подходящий кусок дерева.

Мы высыпаем на основу мандалы зёрна, что символизирует подношение всей вселенной. В качестве сыпучей субстанции подношения могут использоваться пшеница, рис или бобы. Это способствует созданию благоприятных условий для богатого урожая и процветания во всех концах света. Мы также подносим лекарственные растения<sup>13</sup>, с тем чтобы создать благоприятные условия для избавления от эпидемий и болезней по всему миру. Мы подносим драгоценные камни и металлы, такие как янтарь, жемчуг, коралл, бирюза, золото и серебро, чтобы создать благоприятные условия для возрастания нашего медитативного опыта и окончательной реализации.

Обычно мы используем две тарелки. Одну мы ставим на алтарь, и она становится символом объекта прибежища, которому мы делаем подношение. Другую мы держим в руке, и она становится символом вселенной, которую мы подносим.

Когда мы используем рис или другое зерно, следует тщательно промыть его и удалить из него все камешки, щепки

и комки земли. Затем мы протираем его и омываем шафрановой водой, сушим и убираем в чистое место. Теперь зерно готово для использования в практике.

Мы берём мандалу в левую руку. Правой рукой мы окропляем её шафрановой водой. Держа щепотку зерна большим и средним пальцами, мы очищаем мандалу, протирая её тыльной стороной ладони. Мы совершаем для этого круговые движения по часовой стрелке. При этом следует повторять стослоговую мантру и зарождать следующее устремление: «Пусть все мои омрачения и все омрачения других живых существ будут очищены». Можно также повторять мантру совершенной дисциплины<sup>14</sup>, которая позволяет нам самим очиститься перед практикой подношения мандалы.

Что касается самого подношения, то мы начинаем сессию с молитвы подношения мандалы из тридцати семи частей (см. Приложение, раздел 4, стр. 150–157) и одновременно с этим подносим тридцать семь пригоршней зерна, насыпая их на мандалу горками. Мы повторяем весь цикл три или семь раз, а затем концентрируем внимание на подношении мандалы трёх кай, повторяя следующую молитву каждый раз, когда подносим семь горок зерна<sup>15</sup>.

ОМ А ХУМ

Я подношу будда-землю трёх кай, богатства,  
А также облака других подношений, внешних,  
внутренних и тайных,

Трём драгоценностям и Трём корням.

Примите эти подношения и даруйте обычные и высшие свершения!

ОМ А ХУМ ГУРУ ДЕВА ДАКИНИ САПАРИВАРА РАТНА  
МАНДАЛА ПУДЖА МЕГА А ХУМ

Три слога ОМ А ХУМ символизируют тело, речь и ум мудрости будд, а также три кай: тело будд обозначает нирманакаю, их речь — самбхогакаю, а ум — дхармакаю.

Дхармакаая — это абсолютная природа будд. Эта природа проявляется как пять мудростей самбхогакаи. Нирманакаая — это неизменное сострадание, которое проявляется как разнообразие согласно потребностям и устремлениям живых существ.

Внешние подношения — это очищающая вода, цветы, благовония, масляные светильники, благоуханные ароматы, яства, музыка и любые другие объекты пяти чувств. Внутренние подношения — это амрита, ракта и торма (которые соотносятся с тремя трансформируемыми ядами — ненавистью, привязанностью и неведением), а также разнообразные освящённые субстанции, которые составляют опору благословений и служат для восстановления и укрепления обетов и самайи. Тайные подношения — это подношения шестнадцати танцующих богинь, то есть чувственные удовольствия, объединённые с реализацией пустотности.

Наши подношения предназначены для Трёх драгоценностей и Трёх корней, которые с радостью их принимают. Получив подношения, они даруют нам своё благословение, испытывая при этом радость и сострадание, поскольку понимают, что, принимая от нас подношения, они передают нам в ответ методы, позволяющие осуществить накопление заслуги и мудрости и впоследствии — освободиться из сансары.

Мы завершаем молитву подношения мантрой ОМ А ХУМ. Эти три слога представляют тело, речь и ум будд, Трёх корней и трёх кай. Гуру (тиб. лама) называют мастеров линии передачи. Гуру является корнем благословения. ДЭВА (тиб. лха или йидам) — это божество, которое является корнем достижения. ДАКИНИ (тиб. кхандро) — это женский аспект

будды. Дакини является корнем активности. САПАРИВАРА означает «в окружении свиты», а РАТНА — «драгоценность». МАНДАЛА — это мандала вселенной. ПУДЖА означает «подношение», а МЕГА — «облака». А указывает на то, что подношения приумножаются числом бесчисленное количество раз. ХУМ — это просьба, чтобы Три драгоценности и Три корня приняли наши подношения и даровали нам свои благословения.

## Мандала нирманакаи

Мы начинаем практику с подношения мандалы нирманакаи. Она является символическим подношением вселенной, в центре которой находится гора Меру. На востоке расположен континент Пурвавидеха, сделанный из чистых кристаллов. На юге расположен континент, на котором мы живём, Джамбудвипа, сделанный из голубых сапфиров. На западе расположен континент Апарагоданья, сделанный из красных рубинов. На севере расположен континент Уттаракуру, сделанный из золота. Четыре склона горы Меру — по каждой стороне света — сделаны из тех же драгоценных субстанций, что и соответствующие континенты напротив них. Субстанция соответствующего континента определяет цвет неба над ним. Таким образом, небо над восточным континентом белое, над нашим — голубое, над западным — красное, над северным — жёлтое. По обеим сторонам каждого континента расположены соответствующие субконтиненты. На востоке это Деха и Видеха, на юге — Чамара и Апарачамара, на западе — Шатха и Уттарамантрина, на севере — Курува и Каурава. Всего получается двенадцать континентов и субконтинентов. Соответственно четырём континентам — на востоке, юге, западе и севере — также подносятся драго-



ценная гора, дерево, исполняющее желания, щедрая корова и урожай, не требующий возделывания.

Далее следуют семь атрибутов царской власти<sup>16</sup> и сосуд богатства. Перед горой драгоценных камней находится драгоценное колесо с тысячей спиц, сделанное из чистого золота с берегов реки Джамбу. Это золотое колесо сияет подобно солнцу. Перед деревом, исполняющим желания, находится драгоценность — восьмигранный сапфир размером с человека, который освещает пространство в сотню лиг. Его лучи несут живым существам умиротворение и защиту от жары и холода, рассеивают все предпосылки для неблагих деяний и исполняют желания. Перед щедрой коровой находится драгоценная царица, прекрасная, как солнце, не загрязнённая пылью изъянами, наделённая восемью качествами женственности, приводящими в восторг. Одного лишь взгляда на неё достаточно, чтобы занялась заря реализации пустотности и великого блаженства. Перед урожаем, не требующим возделывания, находится драгоценный министр. Он выглядит как благородный человек. Он обладает огромной силой, множеством навыков и мудростью.

В четырёх промежуточных направлениях находятся драгоценный слон, драгоценный конь, драгоценный военачальник и драгоценный сосуд богатства. Серый драгоценный слон обладает силой тысячи обычных слонов; на его голове рубин власти. Драгоценный конь голубого цвета (такого же цвета, как шея павлина) способен обогнуть весь мир трижды за день. Драгоценный военачальник чрезвычайно смел. Он является умелым воином, обладающим боевыми навыками стражей вселенной. Он выглядит настолько величественно, что на него не смеешь поднять глаза. Драгоценный сосуд богатства обладает способностью исполнять любые желания.

Далее в восьми направлениях пребывают восемь богинь подношений: 1) богиня красоты, 2) богиня с гирляндами,

3) поющая богиня, 4) танцующая богиня, 5) богиня цветов, 6) богиня благовоний, 7) богиня светильников, 8) богиня аромата.

На востоке в небесах перед богиней красоты сияет солнце огненного кристалла. На западе в небесах перед поющей богиней сияет луна водяного кристалла. На юге в небесах перед танцующей богиней в воздухе парит зонт с золотой рукоятью. На севере в небесах перед богиней, подносящей цветы, в воздухе парит разноцветный стяг победы.

В пространстве, заполняя собой всё небо, пребывают бесчисленные, словно снежинки в метель, великолепные божества, существа и наги<sup>17</sup>.

Внутри горы Меру находятся шесть уделов мира желания, на её вершине — семнадцать уровней мира форм, а в пространстве над ней — четыре уровня мира без форм. В небесных мирах текут реки чистого нектара, растут деревья, исполняющие желания, возвышаются горы из золота и драгоценных камней, повсюду раскинулись сады и леса. Семь гряд золотых гор, разделённые океанами, окружают гору Меру, а с внешней стороны она окружена горными массивами из раскалённого металла.

В заключение нужно визуализировать в каждом атоме этой вселенной другую вселенную, полную неисчислимых бесценных подношений.

Эти подношения состоят из совершенных ослепительных и драгоценных объектов, какие только возможно разыскать во вселенной — на земле, под землёй и над землёй, такие как драгоценные камни, исполняющие желания, какими обычно владеют наги, освещая ими весь свой мир в глубинах великих океанов. Мы совершаем подношение всей вселенной, как будто она принадлежит нам — вселенским монархам.

Мы практикуем подношение мандалы, с тем чтобы обрести способность проявлять щедрость, свободную от цепляния. В данный момент мы сильно привязаны к тому, чем владеем. Нам сложно вынести саму мысль о том, чтобы что-то из этого отдать. Иногда мы даже сами не решаемся всем этим воспользоваться, боясь, что наше имущество будет растрчено, а вещи повреждены. Поэтому, для того чтобы отсечь цепляние и привязанность к материальным ценностям, мы подносим буддам и бодхисаттвам всё, чем владеем, — своё имущество, благие качества, знания и все заслуги, что мы накопили в прошлом. Мы подносим не только то небольшое, что у нас есть в этой жизни. Наше подношение ничем не ограничено — это всё, что только есть во вселенной, причём не только в нашей вселенной, а в миллиарде вселенных. Всё это мы подносим объекту прибежища ради блага всех живых существ, которые создают для нас препятствия и проблемы. Мы молимся о том, чтобы благодаря заслугам, накопленным нами в результате практики подношения мандалы, все эти живые существа вступили на путь освобождения и в конце концов достигли состояния будды. Если мы не будем зарождать подобное устремление, то наша практика махаяны не будет являться истинной.

## Мандала самбхогакаи

Над мандалой нирманакаи мы визуализируем и подносим мандалу самбхогакаи, тела совершенной радости, подношение будда-земель пяти будда-семейств. Мы визуализируем пять будда-земель высоко в небе над собой. В центре находится Земля великого множества Будды Вайрочаны.

На востоке находится Земля чистой радости Будды Акшобхьи. На юге находится Великолепная земля Будды Ратнасамбхавы. На западе находится Земля блаженства Будды Амитабхи. На севере находится Земля свершившегося деяния Будды Амогхасиддхи.

## Мандала Дхармакаи

Далее мы подносим всеобъемлющую мандалу дхармакаи, то есть свою реализацию абсолютной природы, свободную от трёх концепций — субъекта, совершающего подношение, объекта, принимающего подношение, и самого деяния подношения. Чтобы символически выстроить это подношение в соответствии с традиционной структурой мандалы, нам следует считать, что пустотная природа является основой мандалы, а просветлённые качества, присущие состоянию будды, — такие как четыре вида бесстрашия, десять сил, восемнадцать аспектов достоверного различения, — соотносятся с элементами вселенной, которые становятся объектами подношения обычной мандалы.

Нам следует выполнить подобное подношение мандалы трёх кай, повторяя при этом соответствующую молитву, а также насыпать семь горок зерна, сто тысяч раз. По желанию мы можем использовать вместо этой молитвы другую — четырёхстрочную молитву, какую обычно повторяют, когда просят даровать учения и когда выражают благодарность, получив их. Эту молитву можно обнаружить в тексте Гуру Падмасамбхавы «Этапы пути тайной мантраяны»<sup>18</sup> и Владыки Атиши «Этапы пути»:

Основу, окроплённую благоуханной водой  
и усыпанную цветами,  
Гору Меру, четыре континента, солнце и луну  
Подношу, представляя всё это как обитель будды,  
С тем чтобы все живые существа смогли насладиться  
счастьем в чистых будда-землях!

Мы также можем использовать более развёрнутую молитву подношения мандалы из тридцати семи частей, которая была составлена великим учителем традиции сакья Дрогоном Пхагпой, Благородным Защитником Существ. Какой текст выбрать — зависит от того, насколько развёрнутую форму подношения мандалы мы выберем.

В конце каждой сессии следует представить себе, что будды и бодхисаттвы десяти направлений приняли наши подношения и даровали нам методы, позволяющие достичь прогресса на пути к окончательному просветлению.

# Гуру-йога

Среди всех так называемых предварительных практик, или, другими словами, практик, закладывающих основу, самой важной считается гуру-йога, или «объединение с природой гуру». Именно эта практика ведёт к возникновению в нашем уме изначальной мудрости.

Гуру-йога — это практика обращения с молитвой к аутентичному учителю, позволяющая выразить ему нашу неизменную искреннюю преданность. Благодаря преданности наш ум и ум гуру объединяются. Почему эта практика так важна для нас? Дело в том, что не существовало, не существует и не будет существовать ни одного будды ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем, который достиг бы просветления, не следуя за духовным учителем. К какой бы из девяти колесниц<sup>19</sup> буддийского учения ни относилась наша практика, нам необходимо полагаться на духовного наставника, получать от него учения и практиковать их согласно его наставлениям. По-другому достичь просветления никак не получится.

Но даже если мы встретим учителя и получим от него наставления, мы так никогда и не получим у него благословения, если не зародим к нему искреннюю преданность, а также непоколебимую уверенность в его учениях. А без благословения учителя нам никогда не достичь прогресса



Гуру Падмасамбхава и Ваджрайогини.

*Рисунок Кончога Лхадрепы*

на духовном пути. Поэтому самое важное для нас — это зародить искреннюю преданность своему учителю.

Когда мы в самом начале пути, очень маловероятно, что преданность зародится в нашем уме сама по себе, спонтанно. Нам следует зарожать и поддерживать её. Например, когда мы слушаем рассказы о своём учителе и его жизни, то нам следует размышлять о его удивительных просветлённых качествах. Когда мы наконец встретим его лично, то убедимся, что все эти качества являются истинными, и тогда наши уверенность и вера начнут укрепляться. Наши молитвы будут становиться всё искреннее, а его благословение будет проникать в наше сердце всё глубже и глубже.

Все достижения, какие мы только можем обрести, мы обретаем благодаря благословию гуру. Здесь речь идёт не об обычных достижениях, таких как обладание хорошим здоровьем, долголетием или богатством. Тут подразумевается окончательная высшая реализация просветлённой природы гуру, которая, по сути, есть не что иное, как наша собственная природа будды.

## Визуализация

В качестве вспомогательного метода для зарождения преданности мы используем текст следующей молитвы:

В пространстве передо мной в сиянии радужного света  
Пребывает мой коренной учитель Пема Тотренгцал.  
Он окружён свитой держателей осознания трёх  
линий передачи.  
Он являет собой единство всех объектов прибежища.



Мы визуализируем своего коренного учителя в форме Гуру Ринпоче, обращаясь к нему по одному из его имён — Пема Тотренгцал. Мы также можем визуализировать его в форме Ваджрадхары или в той форме, в какой видим его в повседневной жизни. В этом случае главное — визуализировать того, кто наиболее нас вдохновляет, по отношению к кому у нас возникает самая сильная преданность.

Мы представляем, что место, где мы выполняем практику, больше не является обычным местом. Теперь это будда-земля Гуру Ринпоче Зангдог Палри, или Славная медноцветная гора. В центре этой будда-земли, где всё сделано из самоцветов и других драгоценных субстанций, высится не поддающийся измерению дворец «Лотосовый свет», сотканный из чистого света. Он прозрачен и наполнен радужным светом. Мы сами присутствуем здесь не в своей обычной форме, а в форме Ваджрайогини. Она пребывает в центре дворца — стоит на цветке лотоса и лунном диске, попирая ногами человеческий труп. Она ярко-красного цвета и похожа на рубин, светящийся подобно солнцу. Она в мирной форме, танцует, опершись на левую ногу и приподняв правую. В её правой руке — изогнутый нож, символизирующий отсечение цепляния за эго. В её левой руке — чаша из черепа, наполненная амритой, нектаром бессмертия. В локтевом сгибе левой руки она удерживает кхатвангу, опирающуюся на левое плечо, которая символизирует Гуру Ринпоче, — это его тайная форма. Она исполняет прекрасный танец умиротворения. Вся её внешность олицетворяет сострадание, и в то же время на её лице различима полугневная улыбка, обнажающая клыки, которые символизируют победу над заблуждением. Хоть она и пребывает в форме Ваджрайогини, по своей природе она — это Еше Цогьял, Царица Океана Мудрости.

Над нашей головой в сиянии радужного света на львином троне, на цветке лотоса, солнечном и лунном дисках пребывает Лотосорождённый Гуру — Пема Тотренгцал. Мы визуализируем его как чёткий яркий образ, который не является обычной материей, как, например, статуя, или обычным двумерным изображением, как на тханках<sup>20</sup>. Напротив, это прозрачный, но при этом яркий и ясно различимый образ. Нам следует визуализировать этот образ, учитывая малейшие детали, включая белые склеры и чёрные зрачки, а также золотой узор на его одеянии. (Чтобы учесть в визуализации все эти детали, следует изучить иконографическое изображение Гуру Ринпоче.) Он прозрачен и подобен радуге. Однако это не просто визуальный образ, поскольку наша визуализация обладает состраданием, мудростью и духовной силой всех будд трёх времён и десяти направлений.

Гуру Ринпоче поклялся: «Каждый, кто медитирует на моём образе, медитирует на всех сугатах». В целом, медитируя на Гуру Ринпоче, мы получаем благословение всех будд и бодхисаттв. В частности, молитва Гуру Ринпоче, которого мы представляем нераздельным со своим коренным учителем, является безупречным методом получения бесконечных благословений. Лишь одной молитвой нашему коренному учителю мы получаем благословение всех будд — Манджушри, Авалокитешвары, Ваджрапани и остальных — подобно тому, как капли дождя падают на одну и ту же крышу. Гуру сам по себе является владыкой всех мандал — тем, кто воплощает на внешнем уровне Три драгоценности (Будду, Дхарму и Сангху), на внутреннем Три корня (Гуру, Йидама и Дакини), на тайном Три каи (Дхармакаю, Самбхогакаю и Нирманакаю).

## Преданность

Гуру Ринпоче сказал: «Я всегда буду присутствовать рядом с теми, у кого есть вера». Одной лишь силы веры достаточно, чтобы Гуру Ринпоче присутствовал рядом с нами и даровал нам своё благословение. Тогда благословение нашего собственного коренного гуру и всех будд всегда будет с нами. Поэтому преданность считается особенно важным аспектом практики.

Когда мы обращаемся к Гуру Ринпоче с молитвой, то визуализируем его над своей головой. Не следует воспринимать это так, что если мы сейчас помолимся, то после этого Гуру Ринпоче нас благословит. Наоборот, нам следует поддерживать уверенность в том, что, благодаря нашей преданности, он присутствует рядом с нами прямо сейчас и в полной мере обладает соответствующими мудростью и состраданием. Гуру Ринпоче пообещал следующее: «Если доверите мне свои сердце и ум, я всегда буду рядом с вами». Если мы будем воспринимать Гуру Ринпоче нераздельно с собственным коренным учителем, то получим бесчисленные благословения.

Одна из множества молитв, которые можно использовать в качестве опоры для преданности, известна как Семистрочная молитва. Её мы и будем использовать. Именно эту молитву использовали дакини, когда обратились к Гуру Ринпоче с просьбой проявиться из абсолютного пространства дхармадхату и прийти в этот мир ради блага всех живых существ. Каждая садхана Гуру Ринпоче включает эту молитву, которая была сокрыта как терма «духовное сокровище» на благо будущих поколений. Считается, что точно так же, как мать не может не откликнуться на плач своего ребёнка, так и Гуру

Ринпоче всегда приходит из чистой земли Медноцветной горы к каждому, кто повторяет Семистрочную молитву:

Рождѣнный чудесным образом из цветка лотоса  
На северо-западе страны Уддияны,  
Ты обрѣл высшие свершения.  
Ты прославился как Лотосорождѣнный,  
Которого окружает свита дакини.  
Следуя за тобой, я достигну совершенства.  
Приди же, даруй своё благословение!  
ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ

Нам необходима такая преданность, которая могла бы стать причиной неизменного присутствия гуру в нашем уме. Ощущаем мы счастье или страдание, складываются обстоятельства благоприятным образом или на нас навалились проблемы — нам не следует полагаться ни на что другое, кроме нашего учителя. Если у нас всё хорошо, то следует вспомнить о том, что подобное мирское благополучие не обладает реальным существованием, что это лишь результат благословения нашего учителя. Следует поднести учителю эти благоприятные обстоятельства как мандалу и использовать их для помощи другим живым существам, а также для развития Дхармы.

Если же мы столкнулись с проблемами — испытываем страдание, болеем или подвергаемся нападкам, то следует быть за это благодарными, поскольку силой подобного благословения гуру мы испытываем эти страдания именно сейчас, когда владеем методами их очищения. Нам следует размышлять следующим образом: «Это просто последствия моих собственных неблагих действий, принёсших в прошлом вред другим живым существам. Если я не очищу эти деяния сейчас, то они могут стать причиной рождения в низших уделах сансары на протяжении нескольких будущих

жизней. Благодаря доброте моего учителя я получил возможность очистить свою карму. Я зарождаю устремление, чтобы этим своим страданием я смог бы исчерпать подобное страдание всех других живых существ».

Таким образом, нам следует следить за тем, чтобы не возгордиться своими благоприятными обстоятельствами и не впасть в уныние, столкнувшись с трудностями. Что нам следует делать — так это непрерывно направлять фокус внимания на гуру.

Не думать ни о чём другом, кроме своего гуру, означает, что нам нужно помнить о нём, какой бы активностью мы ни были заняты. Когда мы идём, следует представлять гуру над своим правым плечом и представлять, что совершаем кору вокруг него. Когда мы сидим, следует визуализировать гуру над своей головой. Когда мы едим, следует визуализировать гуру в своём горле и подносить ему лучшую еду до того, как сами её вкусим. Когда мы в конце дня готовимся ко сну, следует визуализировать гуру в сердечном центре сидящим на красном четырёхлепестковом лотосе. Пребывая в нашем сердце, он испускает свет, озаряющий всю вселенную.

Подобное непрерывное памятование о гуру позволяет нам трансформировать каждое событие повседневной жизни в духовную практику. Когда мы думаем только о своём гуру, то даже если в нашем уме возникает тоска или тревога, памятование о нём уже само по себе полностью очищает все эти неприятные мысли и наш ум наполняется уверенностью и радостью.

## Мантра Ваджра-Гуру

После того как мы закончили повторять Семистрочную молитву, мы приступаем к повторению двенадцатислоговой мантры Гуру Падмасамбхавы. Эта мантра является

квинтэссенцией двенадцати ветвей учения Будды. Двенадцать слогов, из которых состоит эта мантра, очищают двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения, обуславливающих цикл неведения и страдания. Они также напоминают о двенадцати деяниях Гуру Ринпоче, которые он совершил, проявившись в нашей вселенной. Эта мантра связана не только с Гуру Ринпоче, но также с Тремя драгоценностями, Тремя корнями и бесконечным числом мирных и гневных будд.

Ом А ХУМ, первые три слога мантры, соотносятся с тремя аспектами Гуру Ринпоче, которые связаны с тремя каями — Буддой Амитабхой (дхармакая), Авалокитешварой (самбхогакая) и Падмасамбхавой (нирманакая). ВАДЖРА указывает на неизменную алмазную мудрость Гуру Ринпоче. ГУРУ означает на санскрите «весомый» или «наполненный» и указывает на то, что учитель «наполнен» благими качествами. Эта часть мантры также обозначает то бесконечное благо, которое получают те, кто следует его наставлениям, и неимоверный вред, который можно причинить себе и другим живым существам, если эти наставления игнорировать. ПЕМА — «лотос» — связан с именем Гуру Ринпоче, напоминающем о его чудесном рождении в цветке лотоса. СИДДХИ обозначает обычные и высшие достижения, а ХУМ является обращением к Гуру Ринпоче с просьбой даровать нам эти достижения.

Нам необходимо повторить Семистрочную молитву сто тысяч раз, а мантру — один миллион триста тысяч раз (по сто тысяч раз для каждого из двенадцати слогов плюс сто тысяч для того, чтобы исключить любые погрешности в подсчётах).

Из всех практик гуру-йога является самой глубокой, но при этом не связана ни с какими рисками или опасностями. Она не подразумевает выполнение сложных визуализаций мандал, какие обычно обязательны в практике

стадии зарождения. В процессе её выполнения мы также не подвергаемся рискам, какие обычно связаны с работой с каналами, энергией и сущностными каплями уровня стадии завершения. Если мы выполняем практику гуру-йоги надлежащим образом, то спонтанно обретаем все качества, какие достигаются обычно практикой стадий зарождения и завершения. В то же время, если мы не испытываем преданности гуру, то, даже если будем усердствовать в практике стадий зарождения и завершения годами, наша практика так никогда и не стабилизируется и нам никогда не обрести её плода. Как сказал Джигме Лингпа, «уверенность в учителе — это высшее прибежище».

В одном тексте сказано:

Полезнее одно мгновенье думать о гуру,  
Чем миллион лет  
Медитировать на йидаме.  
И потому молись своему владыке-гуру.

Полезнее единожды вымолвить имя учителя,  
Чем повторять вслух имена всех божеств  
Четырёх классов тантр.  
И потому молись своему владыке гуру.

Полезнее на мгновенье объединить свой ум  
с умом гуру,  
Чем сто лет поддерживать медитативную  
концентрацию  
Или выполнить сто практик стадии завершения.  
И потому молись своему владыке гуру.

Преданность — это сущность стадий зарождения  
и завершения,

Молитва своему гуру — это сущность повторения мантры.

Непрерывное объединение своего ума с умом гуру — это сущность духовной практики,

И потому молись своему владыке гуру.

## Получение четырёх посвящений

После повторения Семистрочной молитвы и мантры Гуру Ринпоче мы получаем благословение его тела, речи, ума и мудрости в виде лучей света, исходящих из трёх центров его тела и самого тела как целой формы. Слог Ом во лбу гуру испускает белый свет, который поглощается слогом Ом в нашем собственном лбу. Это позволяет очистить все неблагоприятные действия на уровне тела. Точно так же слог А в его горле испускает красный свет, очищающий неблагоприятные действия на уровне речи. Затем то же самое происходит со слогом Хум в сердце гуру — он испускает синий свет, что позволяет очистить все неблагоприятные действия на уровне ума. В заключение всё тело гуру испускает лучи пяти цветов — белый, красный, синий, жёлтый и зелёный, которые поглощаются нашим собственным телом, очищая омрачения тела, речи и ума тонкого уровня. Одновременно с этим мы получаем четыре посвящения, или «абхишеки», — посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости, посвящение символа. Это засеивает в нас семена четырёх кай. В одном тексте сказано:

Из света лучей, струящихся из трёх семенных слогов,  
что пребывают в трёх центрах,  
Я обретаю благословения, посвящения и достижения.  
Гуру превращается в свет и растворяется во мне.



Оставаясь нераздельным с ним, я пребываю  
в состоянии простоты.

В завершение гуру, пребывающий в пространстве над нашей головой, превращается в сияние света, которое в свою очередь растворяется в нас. Нам следует представлять, что наш ум и ум гуру полностью сливаются воедино. Затем мы также превращаемся в свет и растворяемся в пространстве. После этого мы пребываем в состоянии простоты, в состоянии осознания истинной природы ума. Когда в нашем уме снова начинают возникать мысли, нам следует воспринимать феномены — формы, звуки и мысли — как игру потенциала тела, речи и ума гуру. Все формы становятся проявлениями тела гуру; все звуки, включая речь, становятся проявлениями речи гуру, спонтанным резонансом двенадцатислоговой мантры; все мысли становятся проявлениями ума гуру — это более не омрачённые мысли, а спонтанная игра потенциала осознания, неконцептуальная мудрость, которая является природой просветлённого ума Гуру Ринпоче. Когда мы тщательно исследуем ум, то невозможно обнаружить такие характеристики, как форма, цвет или местоположение. Это\* является пустотным аспектом ума. Однако при этом ум обладает способностью воспринимать и осознавать всё без исключения в сансаре и в нирване.

## Заключение

Нашу искреннюю преданность и пламенную молитву необходимо объединить с желанием приносить пользу всем живым существам. Когда мы обращаемся к учителю с молитвой,

---

\* То есть это «необнаружение».

то представляем, что все живые существа тоже молятся, повторяя за нами. Нам следует молиться учителю постоянно, понимая, что подношение даже одной лишь капли душистого масла, которое мы втираем в его тело, становится причиной нашего прогресса на пути к просветлению, ускоряя его даже лучше, чем совершение подношений, заполняющих всё пространство, буддам десяти направлений.

В самом конце сессии практики мы посвящаем всю заслугу, которую накопили в результате её выполнения, всем живым существам, чтобы они смогли сами встретиться с Гуру Ринпоче, услышать его голос, реализовать его мудрость сразу же после своей смерти и переродиться в будда-земле Медноцветной горы, где, встретив Гуру Ринпоче лицом к лицу, смогли бы пройти путь к обретению состояния будды от начала до самого конца.

Гуру-йога является наиболее действенным способом достичь быстрого прогресса на пути и устранить любые препятствия, которые могут на этом пути возникнуть. Поэтому с того момента, как мы вступили во врата Дхармы, до самого достижения реализации плода дзогчен нам следует хранить этот метод как величайшую драгоценность в своём сердце и сделать его основой всей нашей практики<sup>21</sup>.

# Заклучение

## Три высших метода

Главный фактор, который наделяет эту практику (да и все другие практики и активности) силой, — это «принцип трёх высших методов». Три высших метода: предварительное зарождение бодхичитты — устремления практиковать и действовать на благо всех живых существ; непосредственно практика, в процессе которой мы не поддаёмся отвлечению, цеплянию и концептуальному усложнению; заключительное посвящение заслуг благоу всех живых существ. Эти три метода необходимо применять в любой практике, будь то практика стадии зарождения, завершения, махамудры, мадхьямаки или дзогчен. Если мы не придерживаемся этих трёх высших методов, выполнять практику совершенно бессмысленно.

Итак, подготовкой к практике является зарождение бодхичитты. Это искусный метод, который не просто повышает действенность практики, но также является причиной, по которой мы её выполняем. Например, современные технологии используют мощные механизмы, позволяющие выполнить работу, на которую, если выполнять её вручную, понадобилось бы около сотни людей. И точно так же, когда мы осуществляем какую-либо деятельность, руководствуясь чистым намерением принести пользу другим, подобное устремление становится искусным методом, превращаю-

щим нашу активность в благую, при этом сильно повышая её эффективность. Поскольку на наши действия ум оказывает гораздо большее влияние, чем тело или речь, то, прежде чем приступить к практике, нам необходимо заглянуть в свой ум и проверить мотивацию, которая нами движет.

Вот что следует сказать себе перед практикой: «Из всех живых существ нет ни единого, которое не было бы в прошлой жизни одним из моих родителей. Сейчас все они тонут в океане страдания. Все они стремятся к счастью, но не понимают, как его добиться. Я хотел бы помочь им, но не способен это сделать. Поэтому мне необходимо следовать по пути к просветлению, для того чтобы обрести такую способность и освободить всех живых существ от страдания и неведения».

Во всём, что мы делаем, необходимо применять эти три высших метода, даже когда нам кажется, что мы делаем что-то совсем незначительное, например повторяем мани-мантру или делаем обход-кору вокруг ступы или храма. Любая активность должна сопровождаться следующей мыслью: «Пусть это послужит благу всех живых существ». Даже одно повторение мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ может принести неизмеримые заслуги — закрыть дверь для перерождения в низших мирах и даровать перерождение в будда-земле. Но если это одно-единственное повторение будет усилено устремлением бодхичитты, то польза от него будет непрерывно длиться на протяжении многих жизней. Так происходит в силу того, что когда мы посвящаем действие благу всех существ, то польза от него становится такой же неисчислимой, как количество живых существ. Сто миллионов повторений мани-мантры без посвящения блага от этого всем живым существам принесёт гораздо меньше пользы, чем сто повторений, которые были посвящены благу всех живых существ.

Основная часть сессии, то есть сама практика, не должна быть связана с концептуальными усложнениями и цеплянием. В идеале это означает, что мы должны обладать совершенной реализацией пустотности, или пустотной природы феноменов. Однако в самом начале пути такую реализацию обрести довольно непросто. Поэтому главное для нас — это полностью сконцентрироваться на практике, выстраивая в соответствии с ней все действия на уровне тела, речи и ума. Если, например, мы практикуем на уровне тела, выполняя простирания, но при этом наша речь вовлечена в праздные разговоры, а ум наполнен привязанностью или неприязнью, то все наши движения на уровне тела останутся лишь физическими упражнениями и будут совершенно бесполезны. Поэтому нам необходимо синхронизировать в своей практике тело, речь и ум, используя тело для простираний, речь для чтения молитвы прибежища, а ум — для концентрации на сущностном смысле выполняемых простираний. Нам следует помнить, что когда мы подносим соединённые в лотос руки ко лбу, то этим выражаем почтение телу будд. Когда мы подносим их к горлу, то этим выражаем почтение их речи, а когда подносим их к сердцу, то выражаем почтение их уму. Затем, когда мы касаемся земли одновременно лбом, двумя руками и двумя коленями, то этим выражаем почтение телу, речи, уму, качествам и активностям всех будд, в то время как пять ядов, которые загрязняют нас самих и всех живых существ, трансформируются в пять видов мудрости. Нам следует поддерживать подобное памятование без отвлечений. Даже с точки зрения обычной жизни мы знаем: хорошим работником считается тот, кто всегда сохраняет фокус внимания на том, что делает. Его тело сконцентрировано на работе. Он использует речь для того, чтобы обсуждать, что следует предпринять, а чего избегать; а ум он концентрирует лишь на той работе, которой занят в теку-

щий момент. Если мы не будем следовать примеру хорошего работника, то закончим как тот портной, который, пока занимался шитьём, постоянно пялился в окошко и болтал со всеми подряд. А он в конце концов пристрочил платье, которое шил, к своему собственному одеянию!

Когда мы утверждаем, что практика должна быть «свободна от цепляния и концептуальных усложнений», это означает, что её не загрязняют привязанность, самовлюблённость, усложнённое мышление и другие подобные факторы. Каким бы щедрым ни было наше подношение — хоть десять тысяч серебряных монет, нам не следует раздуваться от гордости: «Вот какое щедрое подношение я совершаю! Этого мне теперь за глаза хватит. Я буду пожинать плоды этой великой добродетели всю оставшуюся жизнь, наслаждаясь её кармическими последствиями. Сомневаюсь, что кто-либо когда-нибудь совершал нечто столь грандиозное». Совершенно бессмысленно совершать подношение с подобным мелочным устремлением, поскольку польза от него будет крайне ограниченной. Нам следует зародить пожелание, чтобы наше подношение многократно приумножилось. Если мы подносим миллион, следует думать о том, что хорошо бы у нас была возможность поднести два. В то же время очень важно не возгордиться. Существует четыре способа упустить пользу от деяния щедрости: надеяться на вознаграждение, хвастаться перед другими, пожалеть о совершённом деянии, забыть посвятить заслуги от деяния благу всех живых существ. Говоря вкратце, благое действие должно быть полностью свободно от второстепенных ожиданий и надежд, а в идеале оно должно быть свободно ещё и от трёх концепций — субъекта, объекта и действия.

Когда мы выполняем практику, наш ум должен быть свободен от мыслей-ядов, иначе они не позволят нам получить от неё какую-либо пользу. Какими бы благими ни были

наши действия, слова и мысли, если они связаны с привязанностью, неприязнью и гордыней, то пользы от них будет не больше, чем от деликатеса, начинённого ядом. Если мы способны держать в чистоте одновременно свои тело, речь и ум, то станем подобны ладно скроенному одеянию, на котором нет и следа грязи, или драгоценному камню — алмазу или сапфиру, у которого нет ни единого изъяна.

Третий высший метод — это заключительное посвящение заслуг, которое позволяет избежать ситуации, когда они расходуются сразу же после того, как мы получили пользу от их созревших плодов, и позволяет нам приумножать их. Выполнили ли мы одно постирание или тысячу, поднесли один масляный светильник или тысячу — нам надлежит молиться следующим образом: «Я посвящаю заслугу от этого подношения (которое является олицетворением всех благих действий, которые я когда-либо совершил, совершу в будущем и совершаю сейчас) благу всех живых существ, заполняющих пространство, особенно тех из них, кого я считаю своими врагами». Когда мы совершаем подобное посвящение заслуг, необходимо ясно представлять, что мы делаем именно то, о чём говорим в молитве. Это напоминает то, как если бы мы лично передали подарок каждому отдельному живому существу. Мы не должны воспринимать этот процесс таким образом, как будто делим свою заслугу поровну между всеми существами. Напротив, нам надо понимать, что каждое живое существо получает всю заслугу целиком.

Любое действие, которое определяется этими тремя высшими методами — даже если оно не кажется значимым, как если бы мы повторили мантру сотню миллионов раз или поднесли огромную сумму денег, — тем не менее приносит ощутимую реальную пользу.

Именно благодаря чистому и открытому намерению бодхичитты махаяну называют «Великой» колесницей. Если



мы практикуем дзогчен, махамудру или мадхьямаку, но при этом не обладаем бодхичиттой, то в действительности всё ещё следуем по привычному пути себялюбия.

Если мы способны применять три этих высших метода, то можно смело считать, что у нас есть всё, что нам нужно. Если же нет, то никакого прогресса на пути нам не видеть. Чтобы наша практика стала истинной практикой, необходимо её развивать, необходимо неустанно прикладывать усилия. Нам нужно подвергнуть самих себя трансформации. Если бы мы могли с самого начала оставаться полностью свободными от привязанности и неприязни, постоянно помнили о бесчисленных живых существах, это означало бы, что мы уже обладаем реализацией и нам нет нужды выполнять какую-либо практику. Но дела обстоят совсем не так. Вот почему нам необходимо всегда помнить о смысле учений и внимательно следить за теми действиями, которые мы совершаем на уровне тела, речи и ума. Если мы будем практиковать подобным образом, то сможем быстро продвигаться по пути без особого труда. Когда ребёнок хорошо воспитан, это можно определить по его поведению — по тому, как он ест и так далее. Точно так же можно определить позитивную трансформацию нашего ума — её легко можно будет отследить по нашим действиям.

Осуществляя активности повседневной жизни, мы должны поддерживать то понимание, которое обретаем во время сессии медитации. Иначе — даже если сами уверены, что достигли высокого уровня медитации, — мы будем спотыкаться о первое же препятствие, что встретится на пути. Мы попросту не сможем работать с теми разнообразными обстоятельствами, которые непрерывно возникают в нашей повседневной жизни. Периоды формальных сессий медитации и перерывов между ними должны усиливать и дополнять друг друга.

В начале пути практика всегда кажется трудной, в середине её сложно стабилизировать, в конце она становится чем-то естественным. Вот почему, когда мы только вступаем на путь, нам приходится прилагать массу усилий. Об этом не стоит забывать.

*Так заканчивается объяснение практики короткого нёндро, составленного Джамьянгом Кхьенце Ванпо. Более подробное объяснение предварительных практик можно найти в тексте Патрула Ринпоче «Слова моего всеблагого учителя» («Кунсанг ламе шалунг»)<sup>22</sup>.*



*По просьбе Саванга Осэла Рангдролы Мугпо и множества других учеников, которые выразили желание выполнять практику нёндро, Дилго Кхьенце Ринпоче даровал это учение во время шестидневного ретрита в декабре 1987 года в монастыре Шечен Тенньи Даргьелинг, Катманду, Непал.*

*Это учение было переведено Кончогом Тензином (Матье Рикар), транскрибировано Нуром и Ширин Галь и отредактировано членами переводческой группы «Падмакара» (Padmakara Translation Group) — бхикшуни Нгаванг Чодрон, Чарльзом Гастингсом и Джоном Канти. Майкл Абрамс и Стив Гетин из той же переводческой группы произвели вычитку и редакцию текста для второго издания, опубликованного издательством «Сноу Лайон» (Snow Lion).*



необходимо начинать с этих шести размышлений каждую сессию практики.

དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་དོན་ཆེན་ཐོབ་དུས་འདིར། །

ДАЛ ДЖОР НЬЕ КА ДОН ЧЕН ТОБ ДУ ДИР

Сейчас, когда я обрёл эти свободы и благоприятные обстоятельства, которые так важны и которые так непросто обрести,

སྣོད་བརྩུད་མི་ཉག་པས་རྒྱད་བསྐྱེལ་ནས། །

НО ЧУ МИТАГ ДРЕНПЕ ГЬЮ КУЛ НЕ

пусть мой ум вспомнит о непостоянстве живых существ и вселенной, в которой они обитают.

སྲིད་གསུམ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཚོ་ལས་ངེས་འབྱུང་བྱིར། །

СИ СУМ ДУНГЕЛ ЦО ЛЕ НГЕ ДЖУНГ ЧИР

С тем чтобы навсегда освободиться из океана страдания трёх миров,

སྲང་དོར་མ་ཞོར་ལམ་ལ་བརྩོན་ལུས་ཤོག། །

ЛАНГ ДОР МА НОР ЛАМ ЛА ЦОН НУ ШО

не заблуждаясь относительно того, что необходимо принимать, а от чего отказаться, пусть достигну я прогресса на духовном пути!

ཅེས་མངྒལས་སོ། །

Составлено Мангалой

*Это четверостишие было написано Дилго Кхьенце Ринпоче, Таши Палджором (санскр. Мангала Шрибхути).*

## Принятие прибежища

Визуализируй собрание объектов прибежища, как объяснено на стр. 66–70, выполняя при этом полные простиранья и повторяя следующее четверостишие, которое объединяет молитвы прибежища и обета бодхичитты. В итоге необходимо совершить сто тысяч простираний, сопровождая их таким же количеством повторений соответствующей молитвы.

ན་མོ། བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་བྱང་ཚུབ་བཟ། །

НАМО ДАГ СОГ ДРО КУН ЧАНГ ЧУВ БАР

Выражаю почтение! Покуда я сам и все живые существа не достигнем просветления,

ཅུ་བ་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚི། །

ЦАВА СУМ ЛА КЪЯБ СУ ЧИ

принимаю прибежище в Трёх корнях.

གཞན་དོན་སངས་རྒྱས་འཕོབ་བྱའི་ཕྱིར། །

ШЕН ДОН САНГ ГЪЕ ТХОБ ДЖЕ ЧИР

Для того чтобы достичь состояния будды ради блага других,

སློན་འཇུག་དོན་དམ་བྱང་སེམས་བསྐྱེད། །

МОН ДЖУГ ДОН ДАМ ЧАНГ СЕМ КЪЕ

я зарождаю бодхичитту — как намерение, как деяние, — понимая и её абсолютный смысл.

Затем раствори визуализацию, как описано на стр. 70–71, и посвети заслуги.

## Зарождение бодхичитты

Начинать следует с краткой сессии шести размышлений. Затем прочти молитву принятия прибежища три раза. Затем следует сконцентрироваться на практике бодхичитты. Визуализируй дерево прибежища и, призвав все объекты прибежища в свидетели, повторяй четверостишие, которое уже приведено в предыдущем разделе. Всего необходимо повторить его сто тысяч раз. Однако в этот раз следует направить всё внимание на относительную и абсолютную бодхичитту, как объяснено на стр. 76–77.

## Практика Ваджрасаттвы

Начинать следует с краткого выполнения предыдущих предварительных практик, описанных выше. Затем следуй наставлениям на стр. 94–106, визуализируй Ваджрасаттву и повторяй стослоговую мантру.

ཨ། བདག་ཉིད་སྤྱིར་བོར་པད་ལྷའི་སྟེང་། །

А ДАГ НЬИ ЧИВОР ПЕ ДЕЙ ТЕНГ

А! Над моей головой на лотосе и лунном диске

སྤྱི་མ་དོར་སེམས་ཡབ་ཡུམ་གྱི། །

ЛАМА ДОРСЕМ ЯБ ЮМ КЬИ

восседает Ваджрасаттва в союзе с супругой.

ཐུགས་ཀའི་སྲགས་ལས་བདུད་ཚིའི་རྒྱན། །

ТХУГ КЕ НГАГ ЛЕ ДУТСИ ГЬЮН

Из мантры, что пребывает у него в сердце, струится поток нектара,

བབས་པས་ནད་གདོན་སྲིག་སྲིབ་སྦྱང། །

БАП ПЕ НЕ ДОН ДИГ ДРИВ ДЖАНГ

который очищает болезни, вредоносные влияния, злонамеренные действия и загрязнения.

ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་བརྗོད།

Повторяй стослоговую мантру [см. стр. 148].

В конце каждой сессии повторяй молитву раскаяния (см. стр. 149). Затем произнеси:

རྫོང་སེམས་འོད་ཟུང་ལ་བྲིམ། །

ДОРСЕМ О ШУ РАНГ ЛА ТИМ

«Ваджрасаттва превращается в свет и растворяется во мне».

Визуализируй себя как Ваджрасаттву, как описано на стр. 94–106, а затем повторяй шестислоговую мантру (см. стр. 150).

До тех пор пока не завершишь сто тысяч повторений стослоговой мантры, уделяй этому основное время сессии, а в конце повторяй шестислоговую мантру сто восемь раз.

Как только закончишь накопление ста тысяч повторений стослоговой мантры, начинай каждую сессию с того, что повторяй её двадцать один или сто восемь раз, а затем переходи к повторению шестислоговой и уделяй основное время сессии, выполняя соответствующую визуализацию. Следует накопить шестьсот тысяч повторений шестислоговой мантры.

## Подношение мандалы

Начинать следует с краткого выполнения предыдущих предварительных практик, описанных выше. Затем визуализируй собрание тех, кому будешь совершать подношения. Повтори молитву подношения мандалы из тридцати семи частей (см. стр. 150) три или семь раз. Затем, как объяснено на стр. 107–117, сконцентрируйся на повторении следующего четверостишия и мантры. Нужно накопить сто тысяч повторений. Вместо этого допустимо повторять четверостишие молитвы подношения мандалы (стр. 158). В любом случае, пока повторяешь молитву, насыпай горки риса на мандалу.

ཨོཾ་ཧཱུཎི།

ОМ А ХУМ

སྐུ་གསུམ་ཞིང་ཁམས་ལོངས་སྤྱོད་དང།

КУ СУМ ШИНГ КХАМ ЛОНГ ЧО ДАНГ

Я подношу будда-землю трёх кай, богатства,

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཚོན་པའི་སྤྱིན། །

ЧИ НАНГ САНГ ВЕ ЧОПЕ ТРИН



а также облака других подношений — внешних, внутренних и тайных —

དགོན་མཚོག་ཚུ་བ་གསུམ་ལ་འབྱུལ། །

КОНЧОГ ЦАВА СУМ ЛА БУЛ

Трём драгоценностям и Трём корням.

བཞེས་ནས་མཚོག་མུན་དངོས་གྲུབ་སྣོལ། །

ШЕ НЕ ЧОГ ТУН НГОДРУБ ЦОЛ

Примите эти подношения и даруйте обычные и высшие свершения!

ཨོ་ཨུཾ་རྩྱི་གུ་རུ་དམ་ཏུ་གི་རྩི་ས་བ་རི་ལྡ་ར་རྩུ་མཇུ་ལ་སྤུ་ཇ་མེ་གླ་ཨུཾ་རྩྱི།

ОМ А ХУМ ГУРУ ДЕВА ДАКИНИ САПАРИВАРА РАТНА

МАНДАЛА ПУДЖА МЕГА А ХУМ

В конце сессии раствори визуализацию и посвяти заслуги.

## Гуру-йога

Начинать следует с краткого выполнения предыдущих предварительных практик, описанных выше. Затем выполни соответствующую визуализацию и повторяй молитву гуру-йоги, как объяснено на стр. 120–130.

རང་མདུན་ནམ་མཁར་འཇའ་འོད་གློང། །

РАНГ ДУН НАМКХАР ДЖА О ЛОНГ

В пространстве передо мной в сиянии радужного света

ཙ་བའི་བླ་མ་ཐོད་ཐེང་ཙུལ། །

ЦАВЕ ЛАМА ТОТРЕНГЦАЛ

Пребывает мой коренной учитель Пема Тотренгцал.

བརྒྱུད་གསུམ་རིག་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་བསྐོར། །

ГЬЮ СУМ РИГДЗИН ГЬЯМЦО КОР

Он окружён свитой держателей осознания трёх линий передачи.

སྐབས་ཀུན་འདུས་པའི་ངོ་བོར་བཞུགས། །

КЪЯБ КУН ДУПЕЙ НГОВОР ШУГ

Он являет собой единство всех объектов прибежища.

ཚིག་བདུན་གསལ་འདེབས་དང་བསྟེན་པ་བཟོ་གུ་རུ་ལ་འབད། མཐར།

Продолжай повторять эту молитву и мантру Ваджра-Гуру.

Сначала соверши накопление ста тысяч повторений Семистрочной молитвы (стр. 159), завершая каждую сессию несколькими сотнями повторений мантры Ваджра-Гуру (стр. 160) и получением четырёх посвящений согласно объяснениям ниже. Когда закончишь это накопление, переходи к накоплению одного миллиона трёхсот тысяч повторений мантры Ваджра-Гуру. Начинай каждую сессию с семи или двадцати одного повторения Семистрочной молитвы, а затем переходи к повторению мантры Ваджра-Гуру и уделяй этому бóльшую часть времени сессии.

В конце сессии получи четыре посвящения и раствори визуализацию.

གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་འོད་ཟེར་གྱིས། །

НЕ СУМ ДРУ СУМ ОЗЕР КЫИ

Из света лучей, струящихся из трёх семенных слогов, что  
пребывают в трёх центрах,

ཕྱིན་རྒྱལ་ས་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །

ДЖИН ЛАБ ВАНГ ДАНГ НГОДРУБ ТОБ

я обретаю благословения, посвящения и достижения.

སྐྱ་མ་འོད་ལྷ་རང་ལ་ཐེམ། །

ЛАМА О ШУ РАНГ ЛА ТИМ

Гуру превращается в свет и растворяется во мне.

དབྱེར་མེད་མ་བཅོས་ལྷུག་པར་བཞག། །

ЕРМЕ МАЧО ЛХУКПАР ШАГ

Оставаясь нераздельным с ним, я пребываю в состоянии  
простоты.

དགེ་བ་བསྔོ་འོ། །

Посвяти заслуги.

ཞེས་པའང་མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོས་སོ། །།

*Составлено Кхьенце Вангпо*

# Приложение

## 1. Стослоговая мантра

ཨ་བཟོ་སང་ས་མ་ཡ་མ་རུ་སྐྱ་ལྷ་ཡ།

OM BENZAR SATTO SAMAYA MANUPALAYA

བཟོ་སང་ཏཱ་ལོ་པ་ཏིལྱ། རི་རྩོ་མེ་གླ་ཤ།

BENZAR SATTO TENOPATICTRA DRIDHRO ME BHAVA

སུ་ཏྲིཙྱེ་མེ་གླ་ཤ། སུ་སྐལྲིཙྱེ་མེ་གླ་ཤ།

SUTOКОЙО ME BHAVA СУПОКОЙО ME BHAVA

ཨ་རུ་རྟོ་མེ་གླ་ཤ། སང་སིརྩི་མྱེ་བ་ཡ་རྩོ།

ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHI ME PRAJYA

སང་ཀམ་སུ་ཙ་མེ་ཙྲི། བྲི་ཡེ་ཀུ་རུ་རྩྱི།

SARVA KARMA SUJA ME TSITAM SHRIAM KURU HUN

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོ། ཧ་ཀ་ལྡན་སང་ཏ་ཐུ་ག་ཏ།

HA HA HA HA HO BHAGAVAN SARVA TATHAGATA

བཟོ་མུ་མེ་མུཙུ་བརྩི་གླ་ཤ།

BENZAR MAME MUNJA BENZI BHAVA

མ་རུ་ས་མ་ཡ་སང་ཨུཾ

MAHA SAMAYA SATTO A

## 2. Молитва раскаяния

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྒོངས་པ་ཡིས། །  
ГОНПО ДА НИ МИ ШЕ МОНГПА ЙИ

Защитник, я вёл себя как невежественный глупец,

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །  
ДАМЦИГ ЛЕ НИ ГАЛ ШИНГ НЬЯМ

Я ослабил одни самайи и нарушил другие.

སྲ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །  
ЛАМА ГОНПО КЬЯГ ДЗО ЧИГ

Гуру и защитник, будь моим прибежищем!

གཙོ་བོ་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ། །  
ЦОВО ДОРДЖЕ ДЗИНГПА ТЕ

Величественный держатель ваджры,

བྱུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།  
ТУГДЖЕ ЧЕНПО ДАГНЬИ ЧЕН

воплощение великого сострадания,

འགྲོ་ནའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚོ། །  
ДРО ВЕ ЦО ЛА ДАГ КЬЯБ ЧИ

наивысший из всех существ, я принимаю в тебе прибежище.

སྐྱུ་གསུང་བྱུགས་ཅུ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་  
ཉམས་པ་ཐམས་ཅན་མཐོལ་ཞིང་བཤགས་སོ།

КУ СУНГ ТХУГ ЦАВА ДАНГ ЕНЛАГ ГИ ДАМЦИГ  
НЬЯМПА ТАМЧЕ ТОЛ ШИНГ ШАКСО

Я признаю все нарушения, падения, проступки и загрязне-  
ния коренных и второстепенных частей тела, речи и ума.

སྐྱིག་སྐྱིབ་ཉེས་ལྷུང་ངོ་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅན་བྱང་  
ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

ДИГ ДРИП ТЬЕ ЛХУНГ ДРИМЕ ЦОГ ТАМЧЕ ДЖАНГ  
ШИНГ ДАГПАР ДЗЕ ДУ СОЛ

Я очищаю и оставляю позади все неблагие поступки, омра-  
чения и привычные склонности.

### 3. Шестислоговая мантра

ཨོ་བཙྰ་སྲུ་ཧྲཱི།

ОМ БЕНЗАР САТТО ХУМ

### 4. Подношение мандалы из тридцати семи частей

ཨོ་བཙྰ་སྲུ་མི་ཨུམ་ཧྲཱི།

ОМ БЕНЗАР БХУМИ А ХУМ

[Ваджрное основание].

གཞི་ཡོངས་སུ་དག་པ་དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

ШИ ЙОНГ СУ ДАГПА ВАНГ ЧЕН СЕР ГЬИ СА ШИ

Основа — это совершенная, непоколебимая золотая земля

ཨོ་བཟླ་རེ་ལེ་ཨུལ་རྩྱ།

ОМ БЕНЗАР РЕКХЕ А ХУМ

[ваджрный ограждающий барьер].

ཕྱི་ལྷགས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐོར་བའི་དབུས་སུ་རྩྱ།

ЧИ ЧАГ РИ КХОР ЮГ ГИ КХОР ВЕ У СУ ХУМ

Ограждающий барьер — это кольцо железных гор вокруг слога ХУМ.

རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

РИ'И ГЬЯЛПО РИРАБ

В центре Сумеру — царь всех гор.

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ།

ШАР ЛУ ПХАГПО

На востоке — Пурвавидеха.

ལྷོ་འཛམ་གྱི་ལྷིང།

ЛХО ДЗАМБУ ЛИНГ

На юге — Джамбудвипа.

འུབ་བ་སྐང་སྤྱོད།

НУБ БАЛАНГ ЧО

На западе — Апарагоданья.

བྱང་སྐྱེ་མི་སྟོན།

ДЖАНГ ДРА МИНЬЕН

На севере — Уттаракуру.

ལུས་དང་ལུས་འཕགས།

ЛУ ДАНГ ЛУ ПХАГ

[На востоке] Деха и Видеха.

རྩ་ཡབ་དང་རྩ་ཡབ་གཞན།

НГАЯБ ДАНГ НГАЯБ ШЕН

На юге — Чамара и Апарачамара.

གཡོ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགོ།

ЙО ДЕН ДАНГ ЛАМ ЧОГ ДРО

На западе — Шатха и Уттарамантрина.

སྐྱེ་མི་སྟོན་དང་སྐྱེ་མི་སྟོན་གྱི་ལྷ།

ДРА МИНЬЕН ДАНГ ДРА МИНЬЕН ГЪИ ДА

На севере — Курува и Каурава.



རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ།

РИНПОЧЕ РИВО

Драгоценная гора.

དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང།

ПАКСАМ КЪИ ШИНГ

Дерево, исполняющее желания.

འདོད་འཇོའི་བ།

ДО ДЖО'И БА

Щедрая корова.

མ་ཚོས་པའི་ལོ་ཉླག།

МА МО ПЕЙ ЛОТОГ

Урожай, не требующий возделывания.

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།

КХОРЛО РИНПОЧЕ

Драгоценное колесо.

ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།

НОРБУ РИНПОЧЕ

Драгоценный камень.

བཟུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།

ЦУНМО РИНПОЧЕ

Драгоценная царица.

སློན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

ЛОНПО РИНПОЧЕ

Драгоценный министр.

སྲིད་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

ЛАНГПО РИНПОЧЕ

Драгоценный слон.

རྟ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

ТАЧОГ РИНПОЧЕ

Драгоценный конь.

དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།

МАГПОН РИНПОЧЕ

Драгоценный военачальник.

གཉེར་ཆེན་པོའི་སྲུང་པ།

ТЕР ЧЕНПОЙ ПУМБА

Сосуд богатства.

སྒྲིག་པ་མ།

ГЕГПА МА

Богиня красоты.

སྒྲིང་བ་མ།

ТРЕНГВА МА

Богиня с гирляндами.

སྒྲུ་མ།

ЛУ МА

Поющая богиня.

གར་མ།

ГАР МА

Танцующая богиня.

མེ་ཉོག་མ།

МЕТОГ МА

Богиня цветов.

བདུག་སྒྲིལ་མ།

ДУПО МА

Богиня благовоний.

སྣང་གསལ་མ།

НАНГСЕЛ МА

Богиня светильников.

དྲི་ཆབ་མ།

ДРИЧАБ МА

Богиня аромата.

ཉི་མ།

НЬИМА

Солнце.

ལྷོ་བ།

ДАВА

Луна.

རིན་པོ་ཆེའི་གཏུགས།

РИНПОЧЕЙ ДУГ

Драгоценный зонт.

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།

ЧОГЛЕ НАМПАР ГЬЕЛВЕЙ ГЬЯЛЦЕН

Стяг победы.

ལྷ་དང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད།  
ཙུ་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྷན་གྲྭ་མ་དམ་པ་རྣམས་དང་།  
ཡི་དམ་དགྲིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ལྷུབ་  
སེམས་དཔའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་འབྲུལ་བར་བགྱིའོ། །

ЛХА ДАНГ МИ'И ПЕЛДЖОР ПУНСУМ ЦОГПА  
МАЦАНГВА МЕПА ДИ НЬИ  
ЦА ВА ДАНГ ГЬЮПАР ЧЕПЕ ПАЛДЕН ЛАМА ДАМПА  
НАМ ДАНГ  
ЙИДАМ КХБИЛ КХОР КЬИ ЛХА ЦОГ САНГЬЕ ДАНГ  
ЧАНГЧУБ  
СЕМПЕЙ ЦОГ ДАНГ ЧЕ ПА НАМ ЛА БУЛ ВАР ГЬИ'О

Славу, богатство и наслаждение богов и людей, ничего не утаивая, — всё это подношу славному коренному учителю и учителям линии передачи, йидамам и собранию божеств мандалы, а также всем буддам и бодхисаттвам.

ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ།  
ТУГДЖЕ ДРОВЕЙ ДОН ДУ ШЕ СУ СОЛ

Примите это подношение с состраданием ради блага живых существ.

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།  
ШЕ НЕ ДЖИН КЬИ ЛАБ ТУ СОЛ

Приняв, даруйте своё благословение.

## 5. Краткое подношение мандалы

ས་གཞི་སྒོམ་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ།

СА ЖИ ПО КЬИ ДЖУГ ШИНГ МЕТОГ ТРАМ

Основу, окроплённую благоуханной водой и усыпанную цветами,

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།

РИ РАБ ЛИНГ ШИ НЬИ ДЕЙ ГЬЕНПА ДИ

гору Меру, четыре континента, солнце и луну

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་སུལ་བ་ཡིས།

САНГЬЕ ШИНГ ТУ МИГТЕ ПУЛВА ЙИ

подношу, представляя всё это как обитель Будды,

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག། །

ДРО КУН НАМДАГ ШИНГ ЛА ЧОПАР ШОГ

с тем чтобы все живые существа смогли насладиться счастьем в чистых будда-землях!

ཨི་དམ་རྒྱ་མཚུལ་ཀའི་ཞིང་ཉ་ཡུ་མི།

ЙИДАМ РАТНА МАНДАЛА КАМ НИРЬЯТА ЯМИ

## 6. Семистрочная молитва

རྗེ་ཨ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས་མཁུ་

ХУМ ОРГЬЕН ЮЛ КЬИ НУБ ЧАНГ ЦАМ

Рождённый чудесным образом из цветка лотоса

པལ་གྱི་སངས་སྤོང་པོ་ལམ་

ПЕМА ГЕСАР ДОНГПО ЛА

на северо-западе страны Уддияны,

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས་མཁུ་

ЯМЦЕН ЧОГ ГИ НГОДРУБ НЬЕ

ты обрёл высшие свершения.

པལ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་མཁུ་

ПЕМА ДЖУНГНЕ ШЕСУ ДРАГ

Ты прославился как Лотосорождённый,

འཁོར་དུ་མཁུ་འགོ་མང་པོས་བསྐོར་མཁུ་

КХОР ДУ КХАНДРО МАНГ ПОЙ КОР

которого окружает свита дакини.

ཁྱེད་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་གྱི་མཁུ་

КХЬЕ КЬИ ДЖЕСУ ДАГ ДРУБ КЬИ

Следуя за тобой, я достигну совершенства.

ཕྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་མཁུ་

ДЖИН КЬИ ЛАБ ЧИР ШЕГ СУ СОЛ

Приди же, даруй своё благословение!

གུ་རུ་པལ་སྤྱི་རྗེ་རྗེ་

ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ

## 7. Мантра Ваджра-Гуру

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་བདེ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྲི་ཧུཾ་

OM A HUM VADJRA GURU PEMA SIDDHI HUM







Джамгон Мипам Ринпоче (1846–1912)

# Колесо аналитической медитации

Объяснение наставлений Мипама Ринпоче  
по аналитическому исследованию ума

*Перевод с тибетского  
Кончога Тензина (Матье Рикар)*

# Жизнь Джамгона Мипама Ринпоче

**Д**жамгон Мипам Ринпоче (1846–1912) был одним из самых выдающихся учёных и мастеров тибетского буддизма недавнего времени. Он обладал медитативным опытом и реализацией великого бодхисаттвы и тантрического йогина и вдобавок к этому написал множество трактатов, охватывающих разнообразные темы, убедительно доказывая правоту философского воззрения и практических методов традиции ньингма. Он был известен под несколькими именами — Лама Мипам, Мипам Джамьянг Гьяцо и Джампел Гьепей Дордже.

Несмотря на то что в конце концов его признали воплощением самого Манджушри, за всю свою жизнь Мипам Ринпоче так и не был официально признан тулку. Благодаря этому он не был связан ответственностью, узы которой характерны для лам, обладающих статусом тулку, и смог посвятить свою жизнь исключительно изучению и практике Дхармы. Он принял монашеские обеты в возрасте двенадцати лет в дочернем монастыре Шечен в Восточном Тибете. Когда ему исполнилось пятнадцать, он выполнил восемнадцатимесячный ретрит по практике Манджушри. Этот ретрит стал поворотным событием в его интеллектуальном и духовном развитии.

Считается, что с того самого времени он обрёл способность с лёгкостью постигать любые разделы буддийских учений.

Он объездил весь Тибет, получая наставления от великих мастеров всех школ тибетского буддизма, и все учителя всегда отмечали его исключительную сообразительность. Среди наиболее известных учителей Мипама Ринпоче — такие мастера, как Патрул Ринпоче, Джамьянг Кхьенце Вангпо, Джамгон Конгтрул Лодро Тае, — основатели и хранители внесектарной традиции риме, сутью которой является сбор и сохранение всех линий передачи тибетского буддизма, особенно тех, которые близки к исчезновению.

Мипам стал одним из наиболее талантливых и выдающихся последователей этого внесектарного подхода.

Он изучал и освоил традиции тибетского буддизма во всём их разнообразии — от школы ранних переводов до школ новых переводов. И тем не менее особую преданность он испытывал к традиции ньингма, которую ценил больше всех других. Он составил план изучения Дхармы и расписание занятий для шедры Шри Сингха при монастыре Дзогчен в Восточном Тибете, и это учебное заведение остаётся основой получения академических знаний согласно традиции школы ньингма и по сей день.

Джамьянг Кхьенце Вангпо попросил Мипама составить тексты, которые принесли бы пользу традиции ньингма. Сочинения Мипама Ринпоче включают не только работы по философии мадхьямаки, сопровождающиеся важными комментариями — например к девятой главе «Вступления на путь бодхисаттвы» и к «Мадхьямакаланкаре», но и комментарии к пяти текстам Майтреи и Асанги, работы по буддийской логике и другим темам. Значительное количество этих сочинений — как подробных текстов и комментариев, так и кратких наставлений по медитации на природе ума — были переведены на западные языки.

Многие из учеников Мипама Ринпоче стали выдающимися учителями, включая Гьялцаба Пему Намгьяла, Катога Ситу, Адзома Другпу, Кхенпо Кунпела и Третьего Додрубчена. Когда родился Дилго Кхьенце Ринпоче, Мипам Ринпоче благословил его и дал ему имя Таши Палджор, а также даровал особую передачу Манджушри.

Мипам Ринпоче занимался не только составлением текстов — он провёл много лет в строгом уединении, выполняя практику медитации. Он является автором более двухсот садхан, а его бесчисленные сущностные наставления свидетельствуют о совершенном овладении безупречным воззрением дзогчен. Невозможно переоценить важность этого учёного и мастера медитации для традиции ньингма. Однако и с точки зрения внесектарного движения риме он оказал огромное влияние на будущие поколения учёных и мастеров медитации.

# Колесо аналитической медитации, которая полностью очищает мышление

Комментарий Дилго Кхьенце Ринпоче

Учения, которые будут сейчас дарованы, содержат объяснение методов аналитического исследования ума, как они записаны Ламой Мипамом. Его сочинение называется «Колесо аналитической медитации, которая полностью очищает мышление». Обычное колесо непрерывно вращается, и точно так же нам следует непрерывно подвергать феномены аналитическому исследованию, с тем чтобы постичь их истинную природу. Подобное непрерывное аналитическое исследование позволит нам избавиться от мыслей, обусловленных заблуждением, и приведёт нас к постижению истинной природы ума.

Как же нам надлежит исследовать природу ума и корень заблуждения, определяющего существование в сансаре? Корнем заблуждения является не что иное, как концепция собственного «я», привычная склонность цепляться за эту

концепцию. Эта концепция возникает у нас из-за того, что мы никогда не подвергаем её аналитическому исследованию. В действительности нет никакого независимо существующего собственного «я». Мы создаём эту концепцию точно так же, как создаём все свои мысли. Создавая снова и снова эту концептуальную конструкцию собственного «я», мы привыкаем к ней настолько, что нам кажется, будто она действительно обладает индивидуальным независимым существованием.

Когда эта концепция прочно укоренилась в нашем уме, у нас возникает потребность в том, чтобы это наше «я» чувствовало себя в комфорте и было счастливо, наслаждалось благосостоянием и чувственными удовольствиями. Больше всего нам хотелось бы, чтобы это «я» стало центром всей вселенной. Подобные идеи являются главной причиной наших скитаний в круговерти сансары.

Мы ассоциируем собственное «я» со своим телом, именем, умом. Однако если мы подвергнем эту концепцию тщательному аналитическому исследованию, то сразу же обнаружим, что это «я» есть не что иное, как продукт нашего ума. Так давайте проанализируем свой ум, который ответствен за наше цепляние к собственному «я».

Говоря вкратце, наш ум состоит из прошлых, нынешних и будущих мыслей.

Наши прошлые мысли похожи на разбитый сосуд или труп — от разбитого сосуда, как и от жившего когда-то давно человека, не остаётся ничего, кроме памяти. Взять хотя бы те мысли, что возникали в нашем уме этим утром. Осталось ли от них хоть что-то, на что можно было бы указать, что можно было бы обнаружить? От них не осталось ничего, кроме наших воспоминаний.

Что же можно сказать о наших нынешних мыслях? В данный момент мы можем думать, например, что читаем на-



ставления учителя и что нам необходимо сосредоточить на этом всё своё внимание. Это даёт импульс к возникновению в нашем уме мириадом других мыслей. Но можем ли мы указать конкретное место, где эти мысли находятся?

Нам нужно убедиться самим, способны ли мы обнаружить местонахождение нынешних мыслей в потоке собственного бытия. Для начала следует поискать в теле. Находятся ли наши мысли в мозге или грудной клетке? Может быть, они на коже, в костях, во внутренностях или в какой-либо другой части тела? Чем тщательнее мы пытаемся обнаружить местоположение нынешних мыслей, тем хуже у нас это получается.

А что насчёт природы самих мыслей? Если бы ум обладал реальным существованием, если бы это было что-то, что можно увидеть или услышать, то тогда нам не составило бы труда дать этому точное определение. Однако ничего подобного об уме сказать нельзя.

Давайте попробуем проанализировать какую-нибудь мысль, которая нам кажется реально существующей. Например, прямо сейчас мы читаем слова этой книги и понимаем их смысл. Таким образом, можно сказать, что в данный момент присутствует ум, который осознаёт нечто. Но если бы такой ум действительно существовал, то он обладал бы определёнными характеристиками. Любой объект, на который мы смотрим, обладает цветом, формой и текстурой. А как насчёт ума? Он жёлтый, белый или чёрный? Он круглый, продолговатый или ассиметричный? Обладает ли высокий человек умом большого размера, а низкий — маленького? Выглядит ли ум как птица, кошка или какое-либо дикое животное? Может, это что-то газообразное, как облако?

Обладает ли этот ум настоящего какими-либо конкретными характеристиками, которые можно выявить? Если

мы займёмся подобным аналитическим исследованием, то, сколько бы времени на него ни потратили, нам всё равно не обнаружить у ума никаких характеристик.

Затем следует попробовать проанализировать будущие мысли. Возможно ли узнать, какие мысли возникнут в нашем уме, начиная с этого момента и до завтрашнего дня? Никто не может ничего сказать о мыслях, которые ещё не возникли.

Таким образом, о каких бы мыслях мы ни размышляли — прошлых, нынешних или будущих, нам не обнаружить ничего, что можно было бы определить как отдельно существующий «ум». Если мы возьмём сто восемь бусин и нанижем их на нить, то полученную вещь можно будет обозначить как «чётки». Но, стоит нам вынуть нить, все бусины рассыплются, и вот — никаких чёток больше нет. «Чётки» было лишь обозначением, которое мы присвоили совокупности отдельных предметов, собранных на время вместе. И точно так же мы воспринимаем прошлые, нынешние и будущие мысли таким образом, как будто бы они собраны вместе, нанизаны на что-то. И всё это вместе мы называем «ум». Однако в действительности никакого реально существующего ума нет. Ведь если прошлых мыслей уже нет, а нынешние, как кажется, присутствуют в настоящий момент, то как нечто, чего нет, может объединиться с тем, что есть, и составить вместе что-то реально существующее? То, что есть, и то, чего нет, не имеют между собой ничего общего. Попробуйте объединить рог быка, который есть как объект на самом деле, и рог зайца, которого как объекта не может быть. Несмотря на то что рог зайца может существовать как нечто выдуманное, такое «существование» в корне отличается от «существования» рога, которым обладает бык, и эти два рога никак не соединишь в нечто единое. То же самое можно сказать

и о будущих мыслях. Как могут соприкоснуться настоящее, проявляющееся сейчас, и будущее, которого пока нет?

Итак, единственное, что нам остаётся, — это ум, присутствующий в текущий момент. Давайте же разберёмся, является ли он чем-то реально существующим. Нет никакого сомнения, что так или иначе ум присутствует в текущий момент. Например, кто-то спешит утром в монастырь, и в уме у него возникают следующие мысли: «Сегодня днём будут учения, и я хочу их посетить». Возникновение этой мысли приводит к тому, что, как только наступает означенное время, этот человек получает учения. Таким образом, в тот момент, когда эта мысль возникла, она действительно обладала некой силой, потенциалом, который вылился в действие. Выходит, это было нечто, что действительно существовало. Однако о каком существовании идёт речь в данном контексте?

Наша вера в непрерывно существующий ум опирается на то, что мы не способны различать краткие моменты сознания, которые стремительно сменяют друг друга. Если резко пронзить острой иглой стопку из шестидесяти листьев, то покажется, что она прошла сквозь все листья разом. Однако на самом деле игла пронзала листья один за другим. Считается, что за то время, которое требуется для щелчка пальцами, в уме формируется минимум шестьдесят мыслей. Весь поток ума на самом деле состоит из отдельных моментов мышления, которые кажутся непрерывной последовательностью, но лишь в силу того, что мы не способны различить стремительную смену этих кратких мыслей.

Если взглянуть на луну и слегка нажать на глаза пальцами, то мы увидим две луны сразу. Две луны ясно видны, но они не обладают реальным существованием. И точно так же в силу заблуждения ум проявляется множеством

способов, и мы ошибочно воспринимаем его как нечто обладающее реальным независимым существованием.

Единственное, что мы можем утверждать, — это то, что ум очевидно проявляется, но в то же время его невозможно обнаружить. Когда мы смакуем изысканное яство, ум ощущает счастье. Если кто-то ругает нас, обзывая жуликом и вором, мы расстраиваемся. Таким образом, с одной стороны, ум воспринимает окружающий мир и реагирует на него. А с другой — стоит нам присмотреться к этому самому уму, как тут же выясняется, что невозможно обнаружить ничего конкретного. Ум — это что-то, что присутствует, но в то же время лишено реального существования. Это что-то, что проявляется иллюзорно.

То же самое можно сказать о наших концепциях собственного «я» и «тела». Наша идея о физическом теле как о чём-то отдельно существующем не выдерживает логического анализа. Если бы мы разделили тело на отдельные части, отложив кожу в одну сторону, кости в другую, а внутренние органы в третью, то от того, что мы называем «тело», ничего бы не осталось.

Соорудив нечто из деревянных шестов, кольев и куска материи, мы присваиваем этому название «палатка». Но если вынуть из палатки пару шестов, вся конструкция рухнет. И точно так же «тело» — это всего лишь имя, собрание компонентов, которые используются вместе в течение некоторого времени. В действительности нет никакого реально существующего «тела», это просто концепция.

Мы можем продолжить подобное аналитическое исследование, переведя своё внимание на отдельные части «тела» — кожу, кости, кровь. Нам следует расчленить эти части на ещё более мелкие составляющие и делать это до тех пор, пока от того, что мы могли бы обозначить как «кожа» и «кости», вообще ничего не останется. И точно так же надлежит иссле-

довать каждую возникающую концепцию до тех пор, пока полностью не исчезнет иллюзия — реально существующее «тело».

В настоящий момент присутствует комбинация различных частей нашего тела и ума, и пока мы остаёмся живы, эти части остаются собраны воедино. Но даже несмотря на то, что ум невозможно обнаружить в глазах или мозге, он обладает способностью осознавать. Когда мы видим формы глазами, чувствуем вкус языком, ощущаем фактуру пальцами, всё это возможно лишь благодаря глубокой взаимосвязи тела и ума. И всё же ум не является частью тела. Тело не является его местоположением, а сам ум не является чем-то, что обладает реальным независимым существованием.

В момент смерти сознание переходит в промежуточное состояние (бардо), а тело остаётся в виде трупа. В этот момент труп не способен видеть или чувствовать; он не может реагировать на события удовольствием или болью. Как только тело и ум разделились, в теле не остаётся и следа чувственного восприятия.

Но мы цепляемся не только за свои тело и ум, мы также цепляемся за своё имя, поскольку ассоциируем с ним своё собственное «я», своё эго. На самом деле понять, что это заблуждение, очень просто. Например, если нас зовут Джон, то, стоит нам услышать, что кто-то произносит имя «Джон», это моментально приковывает наше внимание. Однако это имя — лишь набор звуков. Если мы отделим друг от друга буквы *д*, *ж*, *о* и *н*, то они больше не будут звучать как наше имя и мы не будем ощущать с ними никакой связи.

Таким образом, мы увидели, что три основных феномена, которые мы соотносим с собственным «я», эго, — это наши тело, имя и ум. Однако ничто из этого не может служить опорой для независимо существующего собственного «я». Независимо существующее собственное «я» — это просто

концепция. Отождествление с независимо существующим собственным «я» запускает процесс заблуждения и страдания. От веры в существование собственного «я» мы переходим к мыслям о «себе» и «моём»: «моё тело», «моя одежда», «мой дом», «мои родственники», «мои друзья», «мои враги». Так мы и создаём фундаментальную пропасть между «я» и остальным миром. Из этой пропасти и рождается импульс хвататься за всё, что кажется приятным или полезным для «меня». В то же время мы ощущаем неприязнь ко всему, что «мне» угрожает и может вызвать у «меня» недовольство. Подобные привязанность и неприязнь возникают из-за цепляния за собственное «я». Таким образом мы поддерживаем непрерывный поток заблуждения и основополагающего неведения.

Мы верим в эго, а его просто не существует. Мы думаем: «Вот оно, тело», а никакого реально существующего тела нет. Мы помним своё имя и думаем, что оно существует само по себе, но это совершенно не так. Вера в независимое реальное существование феноменов, которые на самом деле таким существованием не обладают, — это и есть самая суть неведения. Таким образом, эти три процесса — неведение, привязанность и неприязнь — являются тремя коренными ядами, из-за которых в сансаре возникают заблуждение и страдание.

Если же мы проведём аналитическое исследование этих феноменов, то выясним, что по своей природе они не обладают реальным существованием, то есть «пустотны». Но нам нужно на собственном опыте убедиться, так это или нет, а для этого нам придётся провести аналитическое исследование природы собственных ума, тела и имени.

Если мы попытаемся обнаружить их реальное существование, но так ничего и не найдём, то нам волей-неволей придётся признать, что феномены обладают пустотной при-

родой. Пойдя по этому пути, мы рано или поздно обретём совершенную реализацию пустотности, а затем ясно увидим, что является опорой для сансары. И поэтому так важно выполнять эту практику, самостоятельно проводя подобное аналитическое исследование.

## Построфный комментарий

### НАМО МАНДЖУШРИ

Текст начинается с выражения почтения Манджушри, высшему проявлению мудрости. У многих великих учителей, включая Джамьянга Вангпо и Ламу Мипама, случались видения Манджушри.

Все без исключения проблемы, что возникают  
в этом мире,  
Возникают из-за тревожащих эмоций,  
переполняющих наш ум.  
Источник всех этих тревожащих эмоций —  
ошибочное восприятие.  
И всё же такой образ мышления можно  
усовершенствовать.

Как мы уже поняли, корнем сансары является концепция собственного «я» и наша привычка за него цепляться, отождествляться со своим эго.

Главной опорой подобного цепляния за эту концепцию является совокупность (скандха) форм, то есть физическое тело. Когда тело получает опыт переживания различных ощущений, мы оцениваем определённые феномены как «приятные» и начинаем испытывать по отношению к ним

страстное желание. Другие феномены мы оцениваем как «неприятные» и стремимся от них избавиться. Эти процессы связаны со второй совокупностью — совокупностью ощущений.

Третья совокупность — совокупность восприятия. С ней связаны наши оценочные суждения — приятный, неприятный.

Четвёртая совокупность — совокупность обуславливающих факторов. После того как мы определили что-то как приятное, у нас по отношению к нему появляется страстное желание. Если же мы определили что-то как неприятное, то стремимся избавиться от него всеми доступными способами.

Пятая совокупность — это совокупность сознания. Это то, что, собственно, и получает опыт переживания ощущений — удовольствие и боль. Сознание, в свою очередь, можно разделить на пять видов, связанных с органами чувств: зрительное, слуховое, обонятельное и т. д. Но на более глубоком уровне ума присутствует также и шестое сознание — базовое сознание, которое связано с неясным восприятием внешнего мира и бытия как такового, это осознание, что «там вовне существует мир».

Эти пять совокупностей функционируют совместно, и это становится причиной нашего цепляния за концепцию собственного «я». В результате эти пять совокупностей становятся обусловлены страданием. Однако если применить аналитическое исследование, то ни один из этих элементов обнаружить не получится. У них нет ни формы, ни цвета, ни местоположения. Мы не можем установить, откуда они взялись, где пребывают в данный момент, куда денутся позже. У нас не получается обнаружить их как нечто отдельно существующее.

На самом деле концепция собственного «я», которой мы обозначаем пять совокупностей, — это всего лишь название,



которое мы присваиваем тому, что на самом деле не существует. Человеку, надевшему очки с цветными стёклами, или человеку с определёнными нарушениями зрения белая раковина кажется жёлтой, несмотря на то что эта раковина всегда оставалась белой. Точно так же наш заблуждающийся ум присваивает реальное независимое существование тому, что таким существованием не обладает.

Именно это в текстах обозначается как «неведение». Это неспособность распознать пустотную природу феноменов и вера в то, что они обладают реальным независимым существованием. Неведение приводит к возникновению привязанности ко всему, что мы считаем приятным, и неприязни ко всему, что нам кажется неприятным. Под давлением этих трёх ядов ум уподобляется слуге, который непрерывно мечется туда-сюда. Так и возникает страдание сансары. Оно становится возможным из-за нашей неспособности к различению, из-за нашего искажённого восприятия природы феноменов.

Из-за подобного искажённого восприятия некоторые люди считают сансару местом, где возможно быть счастливым. Они не понимают, что вся сансара пронизана страданием. Тело им представляется как нечто прекрасное и желанное. Они не понимают, что простое аналитическое исследование сразу же показывает, что на самом деле тело состоит из довольно отталкивающих субстанций. Подобное искажённое восприятие феноменов приводит к тому, что мы ошибочно принимаем за счастье то, что обусловлено страданием, воспринимаем непостоянный мир как постоянный. Таким образом, мы рассматриваем четыре ошибочные концепции: веру в то, что феномены чисты, в то время как они загрязнены; восприятие страдания как счастья; восприятие феноменов как постоянных, хотя в действительности они непостоянны; веру в то, что

где-то среди всех этих феноменов существует отдельное собственное «я», хотя в действительности никакого «я» не существует.

Корнем дискомфортных состояний ума являются *клеши* (тревожащие эмоции). Чтобы как-то с ними бороться, нам необходимо убедиться в пустотной природе восьми сознаний, пяти совокупностей, пяти элементов и всех феноменов. Это позволит нам распознать их истинную природу — отсутствие у них независимого существования.

Существует несколько способов прийти к подобному выводу и постичь это на собственном опыте. Мы можем пройти через все стадии — слушание, размышление и медитация, что позволит нам добиться ясного понимания относительной и абсолютной истин. Или мы можем получить прямой опыт переживания, выполняя соответствующую практику медитации, что позволит нам получить прямое переживание иллюзорной природы феноменов. Подобный подход называется «путь йогина». Это учение позволит нам применять оба эти способа — проводить аналитическое исследование ума и получать прямой опыт переживания, медитируя на результате этого исследования.

Далее следует три раздела: 1) как выполнять практику медитации; 2) оценка прогресса; 3) важность практики.

## Как выполнять практику медитации

Вначале мы визуализируем в пространстве над своей головой Будду Шакьямуни, из которого исходят лучи света, расширяясь во всех направлениях. Затем мы зарождаем искреннюю преданность и обращаемся к нему со следующей молитвой:

Благослови меня, чтобы я смог распознать загрязнённую суть обычных феноменов, их обусловленность страданием, непостоянство и отсутствие в них реального независимого существования.

Затем мы визуализируем, как разноцветные лучи света, исходящие от Будды Шакьямуни, приносят в наш ум его благословение, которое поможет нам в этом.

Вспомни кого-то, кто возбуждает в тебе сильную привязанность,  
И представь, что этот человек сейчас перед тобой.

Объектом нашего аналитического исследования должен стать человек, к которому мы испытываем сильное страстное желание. Это может быть и некая ценная вещь.

Раздели этого человека на пять совокупностей  
И начни с исследования тела.

Давайте теперь перейдём непосредственно к аналитическому исследованию. Если начать с тела человека, к которому мы испытываем сильное страстное желание, то мы приходим к выводу, что оно состоит из пяти совокупностей, или скандх: скандха формы, скандха ощущения, скандха восприятия, скандха обуславливающих факторов, скандха сознания.

Земля является основой всех гор, лесов и рек. И точно так же скандха формы является основой других четырёх скандх. Скандха формы определяется множеством факторов, но сейчас мы рассмотрим именно человеческое тело.

Именно из-за того, что мы так цепляемся за тело, даже укол крохотного шипа колючего растения доставляет нам

столько дискомфорта. Когда на улице светит солнце, нам тепло, тело ощущает комфорт и мы вполне счастливы. Мы только и думаем, что о комфорте или о том, как сделать своё тело привлекательным, обращаясь с ним как с чем-то особенно ценным. Привязанность к телу становится причиной того, что мы так резко реагируем на то, что кажется нам приятным или неприятным.

Для того чтобы избавиться от этой привязанности, нам следует провести аналитическое исследование тела, выяснить, из чего тело состоит на самом деле. Давайте представим, что мы подобно хирургу разрезали тело и разделили его на основные компоненты — кровь, плоть, кости, жир, пять основных внутренних органов и четыре конечности. Тело также содержит различные жидкости и нечистоты. Считается, что внутри тела обитают восемьдесят четыре тысячи видов червей, бактерий и других микроорганизмов. На теле также растёт восемьдесят четыре тысячи волосков, у него тридцать два зуба, ногти на руках и ногах.

Если мы изучим все эти компоненты по отдельности, то ни один из них не покажется нам чистым и привлекательным. Тело — лишь собрание довольно мерзких субстанций, которые сформированы пятью элементами. Мясо связано с элементом земли, кровь и другие жидкости — с элементом воды, дыхание связано с элементом ветра, тепло тела связано с элементом огня, пустоты в теле связаны с элементом пространства.

Одним из лучших методов избавиться от привязанности к телу является аналитическое исследование его частей. Если положить кусок человеческого мяса кому-нибудь в руку, то этот человек ощутит крайнее отвращение. Внешняя сторона человеческой кожи кажется красивой и нежной, но если вывернуть её наизнанку и взглянуть на все эти кровеносные сосуды, приросший жир, то она вряд ли покажется нам чем-то привлекательным.

Но и сама кожа не является чем-то, что существует само по себе как нечто отдельное. Если начать разделять кожу на составляющие части, то в конце концов мы дойдём до разделения её на отдельные клетки, а те в свою очередь разделим на молекулы и атомы. На этом этапе от того, что мы называли «кожа» и что считали чем-то реально существующим, не остаётся ничего. Оказывается, что даже мельчайшие атомные частицы кожи — это в конце концов просто энергия, и они также не обладают реальным существованием.

После того как мы провели подобное аналитическое исследование тела, что осталось от объекта нашей привязанности? Куда исчез этот объект? Осталось ли что-то, к чему мы могли бы почувствовать привязанность? Нам нужно продолжать аналитическое исследование каждой части тела, доходя до её мельчайших составляющих, пока мы не придём к выводу, что не можем обнаружить никакого объекта привязанности. На этом этапе привязанность исчезнет сама собой.

Кости и кровь можно подвергнуть точно такому же аналитическому исследованию. И каждый раз, когда мы будем продвигаться всё дальше, наша привязанность будет постепенно исчезать. В конце концов нам надо представить, что в теле нет ничего, кроме этих неуловимых составляющих, которые просто соединены между собой. Нам может казаться, что тело — это что-то прекрасное и желанное, однако если мы взглянем на те компоненты, из которых оно состоит, то не увидим ничего, кроме кучи отталкивающего вида субстанций. По сути, тело — это жутковатый ходячий механизм.

Мы можем сложить из травы огромную гору, но если затем мы будем вынимать из неё траву — травинка за травинкой, то от горы ничего не останется, не останется «горы» как чего-то реально существующего. Точно так же можно

сложить из каменной стены. Если затем мы будем вынимать из неё камень за камнем, то от неё не останется даже самого обозначения «стена». Иногда на поверхности воды появляются пузыри. Для стороннего наблюдателя они выглядят как полусферы, обладающие этой конкретной формой, кажущейся неизменной. Однако когда они лопаются, от них ничего не остаётся. Точно так же мы принимаем как должное реальное существование тела, хотя на самом деле оно не обладает реальным существованием.

Так мы неизбежно приходим к выводу, что тело не обладает реальным существованием. Вот тогда-то мы и распознаём пустотную природу тела и всех остальных физических форм. Придя к подобному пониманию, мы некоторое время пребываем в состоянии равностности. Когда же в уме снова возникает мысль, мы просто снова повторяем такое же аналитическое исследование.

Когда у нас больше не останется сомнений в том, что «тело» не обладает реальным существованием, нам довольно просто будет понять, что и «имя», и «ум» состоят лишь из мыслей, возникающих в нашем собственном потоке ума.

Исследуя природу феноменов, нам необходимо принять четыре печати, или четыре фактора: 1) все феномены являются составными, то есть представляют собой лишь собрание множества элементов, но никак не что-то отдельное, обладающее независимым существованием; 2) в силу этого они непостоянны; 3) они обусловлены страданием; 4) они не обладают реальным существованием.

Составная природа феноменов часто объясняется при помощи примера времени. В дебатах утверждается, что, поскольку у феномена в прошлом, того же феномена в настоящем и в будущем невозможно обнаружить единой основы, то по логике он не может представлять собой что-то существующее само по себе. Например, как могут прошлая

и настоящая мысли существовать одновременно или хотя бы просто иметь точку соприкосновения, если прошлая мысль уже не существует в момент, когда присутствует настоящая? Если отец уже умер, как может он дать рождение ребёнку?

И точно так же текущий момент не имеет точки соприкосновения с будущим, даже на самое краткое мгновение. Иначе настоящее можно было бы считать будущим, и наоборот. Это то же самое, что заявлять, что в настоящем присутствует ещё не рождённый ребёнок.

То же самое верно и для потока ума. Мысли прошлого похожи на труп, а мысли настоящего — на нечто существующее в данный момент. Однако между тем, чего уже нет, и тем, что существует в данный момент, не может быть никакой точки соприкосновения. В то же время мы понятия не имеем, какие мысли возникнут в нашем уме в следующие несколько моментов. Мысли будущего пока остаются нерождёнными, они вообще не существуют. Мысль настоящего кажется чем-то присутствующим сейчас, несмотря на то что не обладает реальным существованием. Она действительно неким образом проявляется, но не имеет точки соприкосновения с тем, что ещё не рождено.

Далее нам следует поразмышлять о непостоянстве. Мы воспринимаем свои тело, ум, имя, а также собственное «я», или эго, как нечто постоянное. Это приводит к тому, что мы за это цепляемся. Поэтому так важно прийти к выводу, что все феномены преходящи. Это напоминает то, как с вора срывают личину и все вдруг понимают, что это вор. Тогда он теряет своё преимущество и не может больше ни к кому втереться в доверие, поскольку теперь все знают, кто он такой. Теперь вор больше никому не может принести вреда. И точно так же, если мы распознаём непостоянство всех феноменов — вселенной и собственных мыслей, то естественным образом отворачиваемся от объектов привязанности

и обращаемся к Дхарме, поскольку это единственное, что может принести нам пользу.

Теперь поговорим об истине страдания. Нам необходимо распознать, что страдание — это фактор, обуславливающий все феномены, относящиеся к относительной реальности. Всё, что так или иначе связано с пятью скандхами, обусловлено страданием. Это происходит из-за того, что цепляние за скандхи приводит к возникновению пяти ядов — ненависти, страстного желания, неведения, гордыни и зависти, которые сами по себе не могут привести ни к чему, кроме страдания. Даже если мы в данный момент наслаждаемся временным счастьем сансары, стоит нам проанализировать его причины — и вполне может выясниться, что это счастье стало возможно лишь за счёт других живых существ, а иногда и в силу того, что мы наносим им вред обманом, воровством и другими неблагими активностями. Ведя себя подобным образом, мы, хоть и обретаем мимолётное счастье, в то же самое время создаём причины для собственного будущего страдания. Это напоминает употребление растений, которые приятны на вкус, но при этом ядовиты. Мы получим некое наслаждение, которое быстро пройдёт, а после этого умрём. Точно так же дело обстоит с удовольствиями, которые становятся возможны благодаря совершению неблагих действий.

Как только мы приходим к такому выводу, жизнь в сансаре перестаёт приносить нам удовольствие, а наше страстное желание сходит на нет. Это приводит к тому, что у нас появляется устойчивое устремление отсечь привязанность к мирским делам и привычку создавать причины страдания.

Последний из четырёх факторов связан с негативными последствиями цепляния за реальное существование собственного «я» и постижением пустотности феноменов. Три первых фактора так или иначе сводятся к цеплянию за соб-



ственное «я», что является главной причиной страдания в сансаре. Как только мы принимаем концепции «я» и «моё», с этого момента все, кто, как нам кажется, угрожают «мне» или «моему продолжению», то есть близким друзьям и родственникам, попадают в разряд «враги». Это приводит к привязанности, неприязни и неведению, которые являются основными причинами сансары.

Из-за чего же это происходит? Это происходит из-за ментальных процессов, происходящих в нашем уме, из-за последовательности мыслей. Например, в наш ум приходит идея: «Пора мне прервать ретрит и побывать в городе» — и мы начинаем обдумывать эту идею. В результате мы действительно решаем съездить в город и совершаем там множество разных действий, накапливая карму. Однако если в тот момент, когда в нашем уме возникла первая мысль о поездке в город, мы сразу же вспомним, что «поездки в город — это напрасная трата времени», то тем самым прервём последовательность мыслей об этой поездке и у нас не возникает никаких соответствующих импульсов. При таком развитии ситуации вообще ничего не произойдёт. Таким образом, причиной заблуждения является последовательность связанных между собой мыслей, когда первая мысль приводит к возникновению второй, а та в свою очередь приводит к возникновению третьей и так далее, пока не образуется целая цепочка мыслей. Нам необходимо предотвращать этот автоматический процесс. Это и является основной целью учений по аналитической медитации, предполагающей логический анализ природы усложнённого мышления и концепции собственного «я». Подобную медитацию обычно сравнивают с вращающимся колесом. После того как мы внимательно выслушали наставления учителя, нам следует реализовать их на практике и провести тщательное исследование собственных мыслей и психофизических

совокупностей и делать это до тех пор, пока мы не обретём окончательную уверенность в их природе.

До сих пор мы были полностью уверены, что наше собственное «я» обладает независимым реальным существованием. При помощи этих учений мы сможем обрести твёрдую уверенность, что наше эго не является чем-то, что обладает реальным независимым существованием, а это в свою очередь приведёт к постепенному исчезновению беспокоящих эмоций и усложнённых мыслей.

В результате мы обретаем способность контролировать собственный ум. В обычной жизни, если в уме вдруг возникает гневная мысль, мы понятия не имеем, как с ней работать. Мы позволяем этой мысли разрастись и набрать силу. В итоге это приводит к тому, что мы хватаемся за оружие и вступаем в войну. Вот к какому исходу может привести эта первая мысль. Давайте взглянем на последовательность мыслей, которая приводит к полностью созревшей ненависти. Где эти мысли? Мысли прошлого уже исчезли. Мысли настоящего тоже очень быстро исчезнут. Мы не можем удержать эти мысли. Поэтому, если мы тщательно проанализируем мысли, то не сможем обнаружить в них ничего, что реально существовало бы само по себе. Стоит обратить на них внимание и применить логику, как они исчезают, словно стог сухой соломы, если его поджечь. От них просто ничего не остаётся.

Нам необходимо самим убедиться, обладает ли хоть одна мысль из тех, что приходят нам в голову, реальным независимым существованием. Мысль не рождается, не пребывает в настоящем как нечто реально существующее, и нет такого места, куда мысль исчезает, когда мы перестаём её «думать».

И если мы даже этого не понимаем — что толку вести разговоры о таких вещах, как «изначальная чистота дзочен» или «присущая мудрость махамудры»? Подобные разговоры

нам никак не помогут, если мы воспринимаем феномены через призму заблуждения, подобно тому как больной глаз видит жёлтой белоснежную раковину.

Мы обсудили основные заблуждения, из-за которых ошибочно воспринимаем реальность: мы предполагаем, что обусловленные феномены обладают реальным независимым существованием; мы считаем, что непостоянные феномены являются чем-то постоянным; нам кажется, что сансара является местом, где можно обрести счастье, хотя на самом деле в ней нет ничего, кроме страдания; мы верим в реальное существующее само по себе собственное «я».

Теперь нам необходимо заменить это искажённое восприятие восприятием достоверным. Вместо того чтобы верить в реальное независимо существующее собственное «я», мы принимаем окончательное решение, что это не более чем концепция. Нам необходимо свыкнуться с этим воззрением и как следует «запечатать» это в уме. Для этого нам необходимо снова и снова проводить аналитическое исследование, приходя к выводу, что собственное «я» не обладает реальным существованием, до тех пор пока мы не проверим все варианты его возможного существования. Затем, подобно тому, кто закончил трудное изматывающее путешествие, преодолев пешком огромное расстояние, мы можем полностью расслабиться в естественном пустотном состоянии ума. Не вовлекаясь более ни в какие размышления, мы просто некоторое время отдыхаем в состоянии равности.

Однако очень скоро в нашем уме снова начинают возникать мысли. Но теперь вместо того, чтобы попадать под их влияние, мы снова и снова применяем то же самое аналитическое исследование, поддерживая понимание того, что никакого реального независимо существующего собственного «я» нет.

Подобное сохранение понимания подразумевает два процесса: во-первых, мы помним о том, что является причинами страдания и чего поэтому следует избегать, а также о том, что приносит счастье и к чему поэтому следует стремиться; во-вторых, мы стараемся как можно реже подпадать под влияние привычного заблуждения. Если вместо того, чтобы поддерживать памятование о необходимости аналитического исследования ума, мы механически последовали за своими мыслями, в нашем уме тут же возникают тревожащие эмоции — такие как ненависть или страстное желание. И как только какая-то из этих тревожащих эмоций возникла в нашем уме, нам необходимо моментально реагировать на это, как будто мы увидели своего злейшего врага: нам следует тут же «взять в руки оружие» памятования и возобновить аналитическое исследование ума.

Стоит нам просто зажечь свет — и это уже само по себе рассеивает тьму. И точно так же даже простой логический анализ цепляния за собственное «я» и тревожащие эмоции приводит к их коллапсу. Мы можем сдерживать свои тревожащие эмоции, подавляя их, но это лишь временное решение. Только аналитическое исследование истинной природы собственных мыслей позволяет нам их полностью устранить.

## Оценка прогресса

Когда мы пришли к окончательному выводу, в нашем уме устанавливается радостное состояние счастья. Как только мы замечаем, что в уме возникают обусловленные заблуждением мысли, которые приводят к зарождению пылающего жара страдания сансары, мы сразу же распознаём непревзойдённую высшую необусловленную природу нирваны, которая дарует нам прохладную успокаивающую тень.

Выполняя аналитическое исследование, мы должны проследить, стала ли эта практика частью нашего бытия. Повторяя этот логический анализ снова и снова, мы естественным образом приходим к пониманию, что все наши скандхи, как и все внешние феномены, возникают в силу взаимодействия бесконечного количества причин и условий. Это составные феномены, и потому, стоит нам разложить их на составляющие части, от такого феномена, как «тело», — или любого другого объекта, в реальном существовании которого мы даже не сомневаемся, — не остаётся ровным счётом ничего. Тогда мы устраним последние сомнения в том, что не существует никаких постоянных феноменов, что всё подвергается ежемоментному изменению.

Мы также придём к выводу, что все феномены так или иначе связаны со страданием и что любые способы восприятия, подразумевающие реальное существование собственного «я», не имеют под собой никакой опоры. Таким образом мы привносим все четыре печати учения Будды в свой личный опыт, в своё собственное понимание. С этого момента памятование будет возникать в нашем уме естественным образом, и у нас не будет необходимости прилагать к этому особые усилия. Подобное достижение становится возможным благодаря уверенности в том факте, что феномены лишены реального независимого существования. Однажды один великий мастер сказал, что для того, чтобы начала разрушаться иллюзия субстанциональности мира феноменов, достаточно простого сомнения в реальном существовании этих феноменов, которому сопутствует проблеск реализации их пустотной природы.

Когда мы начинаем сражение за освобождение от бушующих волн тревожащих эмоций, ум становится обширным и спокойным, как гладь озера в безветренный день. Это умиротворённое состояние, естественное расслабленное

состояние ума, ведёт к погружению в глубокое самадхи, несущее полное успокоение беспорядочного усложнённого мышления.

Боле того, наш ум обретает естественную способность однонаправленно фокусировать внимание на объекте концентрации. Обретённое нами понимание ведёт нас на всё более глубокие уровни особого прозрения (випашьяна). Подобное успокоение ума является сущностным методом всех колесниц — Базовой, Великой и Алмазной.

## Важность практики

Третья часть текста содержит объяснение важности выполнения практики аналитической медитации.

Все феномены проявляются как результат хитросплетения взаимозависимых причин и условий, которые не обладают реальным независимым существованием, подобно тому как не обладают реальным существованием феномены в сновидении.

Как только мы это поняли, нам становится ясно, что все феномены являются «нерождёнными» изначально. Они никогда не «рождаются» как нечто, что обладает реальным независимым существованием. Придя к выводу, что все без исключения феномены не обладают реальным независимым существованием, то есть не являются чем-то реально существующим, что их природой является пустотность, мы освобождаемся от цепляния за крайности — за такие концепции, как «существование» и «несуществование».

Если раньше мы полагали, что феномены состоят из других реально существующих феноменов, то теперь нам ясно, что отдельные части не могут объединиться во что-то новое и сформировать что-то реально существующее само по себе, например «тело». Если же мы верили в другую

крайность и не сомневались, что феномен уже сам по себе изначально является чем-то отдельным и независимо существующим, — в нашем примере это «тело» — то получается, что мы не можем разделить его на части, например на форму, ощущения, восприятие и так далее. Однако как раз это мы легко можем сделать. Получается, что, без всякого сомнения, феномены не являются чем-то, что состоит из реально существующих отдельных частей, и в то же время сами не являются чем-то неделимым, что изначально существует само по себе.

Осознав эту истину, которая выходит за пределы любых концептуальных крайностей, мы достигаем реализации великого пространства нераздельной равностности. Подобное понимание соответствует вступлению в первую бхуми Великой колесницы, то есть реализации пути видения. Теперь мы не только постигли окончательную природу пустотности, но также реализовали мудрость абсолютного пространства светоносного осознания. В тексте «Праджняпарамита» сказано:

Ум.

Ума не существует.

Ум проявляется как светоносность.

В этой цитате под умом понимается ум, загрязнённый заблуждением. Фраза «ума не существует» подразумевает, что мы постигли пустотность реального существования. «Ум проявляется как светоносность» относится к аспекту светоносной мудрости пустотности.

Этот аспект светоносной мудрости ещё называют «сущностью состояния будды» или *татхагатагарбхой*, которой обладают все живые существа. Если мы пока не обладаем совершенным пониманием пустотности, каким обладают

будды, то даже простого проблеска такого понимания достаточно для очищения омрачённого восприятия.

Более того, как только мы достигаем полной реализации пустотности, то в нас автоматически зарождается всепроникающее сострадание. Тогда мы освобождаемся от крайностей сансары и нирваны. Теперь нам довольно легко достичь состояния будды, что позволит нам очистить всю накопленную в прошлом карму, а также её причины — омрачающие тревожащие эмоции. В результате мы попадаем в пространство, где нет ничего, кроме абсолютного блаженства, и где даже такого слова, как «страдание», никогда не услышишь.

Это называется «великое несоставное пространство» или «великое несозданное состояние». Это не состояние смерти, небытия или вакуума. Это изначальная природа всех феноменов, которая является несоставной. Постигнув окончательную природу, мы обретаем все благие качества шести парамит. Теперь они доведены до совершенства.

Этот окончательный смысл восьмидесяти четырёх тысяч разделов Дхармы, тайную суть всех учений, очень сложно постичь. Это можно определить как вместорождённое великое блаженство или изначальная мудрость. Все феномены сансары и нирваны проявляются в пространстве этого состояния. Согласно структуре пяти путей, это постижение соответствует пути видения, которого достигают после того, как на протяжении долгого времени следуют по пути накопления и пути присоединения.

Однако подобного постижения можно добиться и напрямую, коротким путём, если следовать сущностным наставлениям аутентичного реализованного духовного учителя. Это путь сущностных наставлений, в котором истинная природа демонстрируется напрямую, в соответствии с традицией дзогчен.



Это окончательный глубокий смысл раздела тантр, воззрение тайной мантраяны. Это совершенный путь различающего аналитического исследования, который позволяет развеять любые заблуждения. Подобное аналитическое исследование является основой всех путей.

Мы можем пребывать в заблуждении, вызванном тревожащими эмоциями, но стоит нам применить это аналитическое исследование, как мы обретаем непоколебимую уверенность в том, что совокупности, из которых состоят внешние феномены, по своей природе не обладают реальным существованием. Тогда наше судорожное цепляние за три мира сансары полностью исчезает.

Выполнив аналитическую медитацию на пустотности всех феноменов и проанализировав все их аспекты, мы можем пребывать в состоянии совершенной простоты и покоя, свободном от концепций и усложнённого мышления. Когда в уме опять начинают возникать мысли, мы снова применяем аналитическое исследование. Практикуя подобным образом, мы обретаем способность сохранять внутренний покой, не прилагая для этого никаких усилий. И если в начале от нас действительно требуется прилагать определённые усилия, то позже, когда мы обретаем реализацию пустотной природы всех феноменов, нам больше не нужно намеренно что-то делать для того, чтобы очистить омрачающие ментальные состояния. И точно так же у нас не будет никакой необходимости применять специфические противоядия для каждой отдельной тревожащей эмоции. Это естественная свобода от цепляния за концептуальные крайности, свобода от привязанности и неприязни. Привязанность трансформируется в безусловные любовь и сострадание ко всем живым существам. В уме тех, кто постиг пустотную природу, возникает спонтанное сострадание ко всем живым существам, которые страдают из-за того,

что сами подобной реализацией не обладают. Таким образом мы достигаем высшей ступени бодхисаттвы — уровня абсолютной бодхичитты<sup>23</sup>.

Когда в нашем уме впервые происходит проблеск постижения этой истинной природы, которая называется «абсолютное пространство», мы обретаем способность «парить» в этом пространстве подобно тому, как свободно парят в обычном небе птицы. Тогда мы можем без всякого страха пересекать сансару — мир существования — из конца в конец, и это не вызывает у нас никаких затруднений.

Как совершенно ясно говорил сам Будда — и это записано в различных сутрах, — практики внутреннего покоя (шаматха) и особого прозрения (випашьяна) — это не просто вступление на путь Базовой колесницы, это врата, ведущие ко всем путям учения Будды, включая махаяну и ваджраяну. Для нас очень важно анализировать и очищать собственный поток ума. Чем чаще мы выполняем эту практику, тем слабее становятся тревожащие эмоции, поддерживающие заблуждение, тем меньше мы поддаёмся своим привычным склонностям, тем легче нам установить ум в естественное состояние ясности и покоя. Чистое золото получают путём очищения, его выплавляют и выковывают.

Точно так же обстоит дело и с природой ума — у нас появляется шанс реализовать её, когда мы дисциплинируем ум тщательным аналитическим исследованием и в конце концов освобождаемся от обычного цепляния, приводя в состояние покоя обусловленное заблуждением мышление.

Мы можем подносить всё прекрасное, что только можно найти во всей вселенной, — цветы, благовония, драгоценные предметы — Трёх драгоценностям на протяжении тысячи лет, но накопленная в результате этого заслуга всё равно никогда не сравнится с той заслугой, которая накапливается благодаря пониманию истины о том, что все фено-

мены являются составными и что все составные феномены обусловлены страданием и непостоянством и не обладают реальным независимым существованием. Даже простое интеллектуальное размышление об этом — пусть оно длилось не дольше, чем щелчок пальцами, — аккумулирует гораздо больше заслуги, чем щедрые подношения материальных объектов, длящиеся тысячу лет.

Подводя итог, давайте снова перечислим четыре печати махаяны: все обусловленные феномены непостоянны; всё, что загрязнено тревожащими эмоциями, приводит к страданию; нирвана пребывает за пределами сансары; феномены не обладают реальным независимым существованием. Эти четыре принципа включают в себя все восемьдесят четыре тысячи разделов учений Будды.

Поняв эти принципы, мы легко и быстро обретём великую драгоценность мудрости, реализуем глубокий и обширный аспект Дхармы. Это позволит нам выполнять практику медитации должным образом, направляя её на сущностные аспекты всех учений Будды. Медитация на четырёх печатях махаяны равнозначна медитации на смысле тысяч и тысяч сутр.

Так заканчивается объяснение текста «Колесо аналитической медитации, которая полностью очищает мышление».

• • •

*Пусть вся заслуга, накопленная благодаря передаче этих учений, послужит благу всех существ, живущих в эти времена упадка, мучающихся из-за болезней, эпидемий, голода, войн, а также из-за страдания, вызванного страстным желанием и другими тревожащими эмоциями. Пусть все они вкусят нектар свободы от цепляния и достигнут уровня высшего умиротворения.*

*Эти учения были дарованы небольшой группе учеников Дилго Кхьенце Ринпоче во время передачи сборника «Ринчен тердзо» в Дехрадуне, Индия, в 1979 году. Здесь используется синхронный перевод Кончога Тензина (Матье Рикар), который позже был отредактирован специально для этого издания.*

Коренной текст

Колесо аналитической  
медитации,  
которая полностью очищает  
мышление

Джамгон Мипам Ринпоче

НАМО МАНДЖУШРИ!

Все без исключения проблемы, что возникают в этом  
мире,

Возникают из-за тревожащих эмоций, переполняющих  
наш ум.

Источник всех этих тревожащих эмоций —  
ошибочное восприятие.

И всё же такой образ мышления возможно  
усовершенствовать.

Далее следуют три раздела: 1) как выполнять практику медитации; 2) оценка прогресса; 3) важность практики.

## 1. Как выполнять практику медитации

Вспомни кого-то, кто возбуждает в тебе сильную привязанность,  
И представь, что этот человек сейчас перед тобой.  
Раздели этого человека на пять совокупностей  
И начни с исследования тела.  
Подвергни исследованию все составляющие его грязные субстанции —  
Плоть, кровь, кости, костный мозг, жир, внутренние органы, конечности,  
Органы чувств, мочу, фекалии, бактерии, волосы, ногти и всё остальное,  
А также все компоненты, состоящие из земли и других элементов.  
Размышляй обо всех этих составляющих, каждую из которых  
Можно также в свою очередь разделить на составляющие.  
Мысленно разделяй последовательно каждую составляющую,  
Пока не доберёшься до мельчайших частиц.  
Проверяй, ощущаешь ли ты к этим составляющим страстное желание.  
Поскольку теперь нет ничего, что можно было бы назвать «телом»,  
Кроме всех этих разнообразных загрязнённых субстанций,

То очевидно, что тело — это просто загрязнённый  
нечистотами подвижный истукан,  
Состоящий из связки мышц и сухожилий,  
Мусорная куча, сочащаяся жидкостями.  
Осознав эту истину, сядь и удерживай её в уме.  
Когда прозрение начнёт угасать,  
Обрати фокус внимания на ощущение, восприятие,  
формирующие факторы и сознание.  
Исследуй их природу,  
Разделяя точно так же на составляющие.  
Когда станешь воспринимать их как пузыри на воде —  
Полностью лишёнными субстанциональности, —  
Как мираж, как плантайн<sup>24</sup>, как магическую  
иллюзию,  
То поймёшь, что и в этих скандхах нет ничего,  
К чему можно было бы испытывать привязанность.  
Удерживай это прозрение в уме, пока оно не угаснет.  
Затем, как только оно угасло, не пытайся  
его продлить,  
Но приступи вместо этого к новому исследованию.  
На этот раз размышляй о том, как эти скандхи,  
Которые загрязнены и не обладают реальным  
существованием,  
Не способны остаться после того, как возникли,  
И исчезают в следующий же момент.  
Все цивилизации и города прошлого  
В конце концов пришли в упадок и исчезли,  
Так случится и с нынешними, и с теми, что появятся  
в будущем.  
Природа того, что обусловлено, подталкивает  
к разочарованию.  
Смерти не избежать никому из живущих —  
Она приходит внезапно, без предупреждения.

Размышляй о том, как наши повседневные жизненные переживания  
Сменяют друг друга каждый момент.  
Говоря вкратце, приложи все усилия, на какие способен,  
К размышлению о непостоянстве,  
Которое является основной характеристикой всех обусловленных феноменов.  
Продолжай размышлять обо всём перечисленном по очереди,  
Сохраняя ясность ума.  
Распознай, что скандхи тех, к кому мы испытываем страстное желание,  
Мимолётны, как вспышки молнии,  
Непостоянны, как пузыри на воде,  
Пролетают мимо так же быстро, как облака в небе.  
До тех пор, пока это прозрение не угаснет,  
Не переводи фокус внимания ни на что другое.  
Затем поразмышляй о том, что где-то внутри этих скандх,  
Которые непостоянны и состоят из множества составляющих,  
Возникают переживания, которые можно описать как «боль»,  
А также и те, что кажутся приятными,  
до тех пор пока не изменятся.  
Однако все они ведут лишь к будущим печалям;  
Таким образом, все скандхи являются опорой страдания.  
Размышляй также со всем старанием  
И о всех тех горестях, какими наполнен весь этот мир.  
Это всё из-за несовершенства скандх.  
В этих загрязнённых совокупностях  
Нет и мельчайшей частицы,



Что не была бы обусловлена страданием.  
Поскольку эти скандхи и есть источник страдания,  
Их сравнивают с тлетворным болотом,  
Ямой тлеющих углей или островом, населённым  
    демонами.  
Удерживай в уме это понимание так долго,  
    как сможешь.  
В конце исследуй все эти скандхи,  
Которые состоят из множества частей и непостоянны  
И чья обусловленность страданием теперь стала  
    очевидной,  
И попробуй найти в них то, что называют  
    собственным «я».  
Когда обнаружишь, что в них нет никакого реально  
    существующего «я»,  
И этим они подобны низвергающемуся водопаду,  
    ливню или пустому дому,  
Размышляй подобным образом, пока это прозрение  
    не угаснет.  
Когда это произойдёт, снова приступи  
    к аналитическому исследованию.  
Снова пройди все этапы один за другим,  
    как было описано выше.  
В иное время можешь не соблюдать этот  
    установленный порядок  
Или сразу размышлять о нескольких объектах.  
Выполняй подобную практику аналитической  
    медитации снова и снова,  
Иногда принимая в качестве объектов скандхи  
    другого существа,  
Иногда свои собственные.  
Время от времени размышляй вообще обо всём,  
    что является обусловленным.

Ослабляй привязанность ко всему, что бы это ни было.  
Говоря вкратце, отринь любые мысли, которые  
не связаны  
С аналитическим исследованием этих четырёх  
принципов<sup>25</sup>,  
И поворачивай колесо аналитического исследования  
снова и снова.  
Чем больше ты анализируешь, тем твёрже становится  
твоя уверенность.  
Применяй ясный отточенный ум для того,  
Чтобы проводить подобные аналитические  
исследования,  
И практикуй с необратимым усердием,  
подобно тому как  
Стихийный пожар распространяется по полю  
сухой травы,  
Скажи сам себе: «В прошлом я всегда поддавался  
своим ошибочным идеям,  
Которые вовлекали меня в бесполезные  
умопостроения.  
Однако сейчас я буду размышлять только об этом!».  
Если почувствуешь усталость,  
Но будет ясно, что тревожащие эмоции не возникают,  
Даже несмотря на то что ты не применяешь  
противоядие,  
Оставайся в состоянии равностности,  
Поскольку это освежает ум.  
Через некоторое время, как только немного отдохнёшь,  
Повтори аналитическое исследование снова,  
Выполняй его точно так же, как и раньше,  
Сохраняй памятование и бдительность,  
Чтобы поддерживать прозрение, которое получил  
в результате практики.

Каждый раз, когда забываешь о нём  
И в уме снова возникают тревожащие эмоции,  
Начинай исследование снова,  
Подобно тому как хватаются за оружие сразу же,  
как завидят врага.  
Стоит ли особо оговаривать, что,  
Точно так же как свет вытесняет тьму,  
Подобное тщательное аналитическое исследование,  
Пусть даже практикуешь его лишь иногда,  
Значительно ослабляет тревожащие эмоции.  
Чем лучше будешь понимать изъяны  
Этого обусловленного мира сансары,  
Тем проще будет достичь необусловленного,  
Несущего отдохновение уму  
Покоя нирваны.

## 2. Оценка прогресса

В конце концов, освоив этот метод,  
Ты без всякого труда будешь помнить,  
Что всё, что входит в пять скандх, а также и то,  
что обусловлено,  
Является составным, непостоянным, ведёт к страданию  
и не существует как нечто реальное.  
Даже не прилагая намеренных усилий,  
Ты будешь воспринимать всё, что тебя окружает,  
Как нечто несубстанциональное, как иллюзию.  
Таким образом ты избавишься от тревожащих эмоций.  
Освобождённый от штормовых волн тревожащих  
эмоций,  
Твой ум становится спокойным и тихим,  
как океан в штить.

Это способствует обретению контроля над умом,  
Благодаря чему достигается самадхи пребывания  
в покое.

Если после этого ты направишь внимание на самую  
сущность ума,

Применив однонаправленную концентрацию,

Это и будет практика особого прозрения — випашьяна.

Именно тут и находится отправная точка —

Единые врата, ведущие на пути всех трёх колесниц.

### 3. Важность практики

Все иллюзорные феномены, которые возникают в силу  
взаимозависимости,

На самом деле ни разу не возникали с самого начала  
времён,

Поскольку в пространстве пустотности —

где феномены не обладают никаким реальным  
существованием —

Они пребывают за пределами крайностей «одно  
и то же» и «разное».

Это абсолютное пространство великой нераздельной  
равностности

Также известно как сущность всех сугат.

Стоит реализовать его — и обнаруживаешь великую  
нирвану,

Которая есть ни бытие, ни небытие.

Это нечто в высшей степени чистое и несёт великое  
блаженство,

Это нечто совершенно необусловленное,  
абсолютно неизменное,

Великая самотождественность —

Вот непревзойдённые характеристики нирваны.  
Это основная тема всех высших тантр тайной сущности,  
Всеобъемлющее пространство окончательного  
вместерождённого блаженства.  
О нём также говорят как о «спонтанно возникающей  
мудрости» —  
Состоянии, в котором все феномены совершенны.  
Прямое ознакомление с этим состоянием  
Посредством сущностных наставлений гуру —  
Вот метод традиции дзогчен.  
Сколь восхитителен  
Этот путь тщательного аналитического исследования,  
Подготовительная практика традиции махаяны  
уровней сутры и тантры,  
Которая позволяет пробиться через скорлупу  
заблуждения,  
Свойственного заблуждающемуся уму!  
Сначала силой логики  
Мы избавляемся от привычных тревожащих эмоций,  
Не оставляя от них и следа.  
Затем, обрета твёрдую уверенность в пустотности  
скандх,  
Мы оставляем позади привязанность и надежду  
трёх миров.  
И в конце концов, продвигаясь этап за этапом,  
Мы избавляемся от всех концепций,  
Растворяя их в состоянии осознания пустотности.  
Не стремясь более к обретению противоядий или  
достижению какого-то другого освобождения,  
Мы полностью свободны от привязанности  
и цепляния за крайности.  
Полные совершенно чистого сострадания,  
не обусловленного привязанностью,

Мы прокладываем свой путь через сансару  
без всякого страха,  
Парим в абсолютном пространстве, словно птицы,  
И достигаем уровня высшего бодхисаттвы.  
Используя как опору тексты благородных мастеров,  
Я объяснил здесь ключевые аспекты путей  
трёх колесниц,  
Связанных с методом аналитической медитации,  
Которую используют в качестве предварительной  
практики,  
Перед тем как приступить в выполнении шаматхи  
и випашьяны.  
Чем лучше освоишь этот метод  
Тщательного аналитического исследования,  
Тем сильнее ослабишь тревожащие эмоции,  
Тем меньшее они будут оказывать на тебя влияние.  
Это облегчит практику шаматхи.  
Золото раскаляют в огне,  
Чтобы сделать его мягким и тем самым подготовить  
для изготовления украшения.  
И точно так же можно подготовить ум,  
Избавив его от привязанности.  
Представь, что кто-то совершает щедрые подношения  
Трёх драгоценностям  
На протяжении тысячи лет согласно течению времени  
в мире богов.  
В сутрах сказано, что заслуга, накопленная в результате  
подобного подношения,  
Не сравнится с заслугой, накопленной  
Благодаря всего лишь одному мгновению  
размышления  
О непостоянстве, пустотности и отсутствии реально  
существующего собственного «я».

Так происходит из-за того, что, как сказано в учениях,  
Аналитическое исследование четырёх печатей махаяны  
Сопоставимо с пониманием сути всех учений  
Восьмидесяти четырёх разделов Дхармы.  
Если надлежащим образом медитировать так,  
Как объяснено выше, то,  
Поскольку это включает ключевые аспекты тысяч сутр,  
Быстро обретёшь совершенное понимание, глубокое  
и всеохватывающее знание.  
Тогда освобождение последует незамедлительно.  
Добродетелью этого объяснения пусть все существа,  
Терзаемые напастями этой эпохи упадка,  
Встретятся с подобными нектару учениями  
о непривязанности  
И благодаря этому достигнут состояния совершенного  
покоя.



*Составил Мипам Нампар Гьялва в год Железного  
Зайца (1891) на восемнадцатый день десятого месяца.  
Мангалам!*

*Перевод Адама Пирси основан на версии текста,  
подготовленной Гартот Копенхейвером и Адамом Пирси  
в 2002 году благодаря доброте Рингу Тулку Ринпоче.*

*Перевод был отредактирован в октябре 2006 года.  
Кортланд Дал из Фонда Рима прояснил некоторые мо-  
менты, основываясь на комментариях Кхенпо Шераба  
Сангпо. Небольшие изменения были внесены по общему  
соглашению в это издание.*



Дилго Кхьенце Ринпоче



# Драгоценность, исполняющая желания

Практика Гуру-йоги  
традиции Лонгчен ньингтиг

*Перевод с тибетского  
Кончога Тензина (Матье Рикар)*

# Жизнь Ригдзина Джигме Лингпы

**Р**игдзин Джигме Лингпа (1730–1798) считается одним из наиболее значимых фигур в традиции ньингма, а также проявлением великого мастера Вималамитры и Дхармараджи Трисонга Децена. Он родился в Южном Тибете в ничем не примечательном поселении. В возрасте шести лет его отдали в монастырь Палри, который находился в Южном Тибете, где он принял начальные монашеские обеты, а затем получил традиционное монашеское образование. Через семь лет он встретил своего учителя — тертона Ригдзина Тугчога Дордже. С самого детства он выказывал необычайный интерес к духовному развитию. У него постоянно случались чистые видения, в которых он встречался лицом к лицу с Гуру Ринпоче, Еше Цогьял и другими просветлёнными существами. Одно из таких чистых видений, в котором он встретился с Манджушримитрой, считается поворотным моментом его жизни. После этого он решил вернуть монашеские одеяния и сделал выбор в пользу белой накидки и длинных волос тантрического йогина.

В возрасте двадцати восьми лет он осуществил трёхлетний ретрит в монастыре Палри, во время которого у него случались чистые видения. Именно тогда в этих чистых

видениях он получил передачу цикла учений и практик «Лонгчен ньянгниг» в форме терма ума мудрости. Однако лишь во время своего второго ретрита, который Джигме Лингпа осуществил в пещере Самье Чимпу, его медитативные переживания стали проявляться в полную силу, и именно тогда у него случилось три последовательных чистых видения, когда он встретил лицом к лицу Лонгчена Рабджама. Лонгчен Рабджам вдохновил его начать передавать другим эти учения, полученные в чистых видениях, после чего ум двух мастеров слился воедино, и благодаря этому Джигме Лингпа мгновенно обрёл равную реализацию.

Позже, уже после завершения ретрита, Джигме Лингпа передал цикл «Лонгчен ньянгниг» своим близким ученикам — Джигме Тринле Осэру (Первый Додрубчен Ринпоче) и Джигме Гьялвею Ньюгу (который в свою очередь передал их своему близкому ученику Патрулу Ринпоче). Далее этот цикл распространился по всему Тибету и остаётся по сей день одной из самых значимых систем практики медитации в традиции ньянгма.

Вторую половину своей жизни Джигме Лингпа провёл в Церинг Джонге — небольшом ретритном центре, который он сам основал в Южном Тибете. Он вёл очень простой образ жизни, давая наставления множеству учеников и используя подношения спонсоров для осуществления добродетельных активностей на благо существ и Дхармы Будды. Так, очень часто он спасал жизнь животным, выкупая их у мясников и охотников и отпуская потом на свободу.

Однако тот незамысловатый образ жизни, который установил для себя Джигме Лингпа, не помешал ему стать одним из самых выдающихся учёных традиции ньянгма. Благодаря своей внутренней реализации он смог усвоить Дхарму Будды во всей полноте, не прилагая особых усилий к формальному обучению, и потом передавать эти учения другим.

Он объединил все тантры традиции ньингма в сборник из двадцати пяти томов и добавил к этому сборнику историю их передачи. Собрание его сочинений составляет девять томов текстов терма и наставлений по практике. Особое место среди них занимают цикл «Лонгчен ньингтиг» (собрание наставлений по медитации и ритуальных текстов), цикл «Йонтен ринпоче дзо» и двухтомный комментарий к нему (самая значимая научная работа Джигме Лингпы); «Еше лама» — наиболее развёрнутый комментарий по практике дзогчен в традиции ньингма.

К нему стягивались ученики, принадлежавшие ко всем школам тибетского буддизма, и не только йогины, но также и знаменитые учёные. Цикл «Лонгчен ньингтиг» широко известен и в наши дни благодаря глубине содержащихся в нём учений и реализации великих мастеров, которые его практиковали.

## Вступление

Учения, содержащиеся в этом тексте, связаны с наиболее драгоценной практикой, известной как *гуру-йога*. Слово «гуру-йога» означает «объединение с природой гуру», и соответственно сама практика является методом, позволяющим слить воедино наш собственный ум с просветлённым умом гуру.

Считается, что все будды трёх времён — прошлого, настоящего и будущего — достигли просветления благодаря тому, что следовали духовному учителю. Сущностью опоры на учителя является преданность, а самым действенным методом зарождения и развития преданности является гуру-йога. Благодаря выполнению этой практики в нашем сердце укрепляется искренняя преданность учителю, и в дальнейшем она лишь укрепляется и возрастает, заполняя нас целиком и полностью. Она оберегает нашу практику от препятствий и способствует прогрессу на духовном пути. Преданность учителям является основой духовной практики, вне зависимости от того, на каком этапе пути мы находимся. Именно поэтому гуру-йога считается наиболее важной практикой. Она — неотъемлемая часть других практик и сама по себе является кратчайшим и самым быстрым путём к просветлению.

Почему же объединение нашего ума с умом учителя является такой важной практикой? Вначале гуру может

казаться нам обычным человеком, который и ведёт себя как все обычные люди, однако ум его при этом по своей природе неразделен с умом будды. Качества гуру ничем не отличаются от качеств совершенного будды.

В действительности наш гуру отличается от других будд лишь тем, что по отношению к нам он проявляет гораздо больше доброты, чем все будды прошлого. Например, Будда Шакьямуни ушёл из этого мира более двух тысяч лет назад, когда другие будды, такие как Амитабха и Ваджрасаттва, пребывали в своих будда-землях. Они являются совершенными просветлёнными буддами, но у нас нет никакой возможности ни встретиться с ними, ни получить от них учения, поскольку в данный момент наш ум полон омрачений. К счастью, наш собственный гуру пришёл в этот мир именно сейчас. Мы обладаем возможностью встретиться с ним лично и получить от него драгоценные наставления, которые выведут нас из мрака сансары<sup>26</sup> к просветлению. Таким образом, наш гуру обладает всеми теми же качествами, что и все другие будды, но проявляет по отношению к нам гораздо большую доброту.

Особый текст, который мы будем разбирать на этих учениях и который будем использовать для практики, входит в состав цикла «Лонгчен ньянгтиг» — терма ума великого святого и тертона<sup>27</sup> Ригдзина Джигме Лингпы<sup>28</sup>, чьё имя означает «Бесстрашный держатель осознания». Он также был известен под именем Кхьенце Осэр, что означает «Лучи света мудрости и любви». Это имя он получил в чистом видении. «Лонгчен ньянгтиг» означает «Сердечная сущность Великого пространства».

Здесь будет уместно дать краткое описание происхождения цикла «Лонгчен ньянгтиг» и этим укрепить нашу уверенность в аутентичности этих учений. Согласно самому Джигме Лингпе, этот цикл был обнаружен им следующим образом:

В ответ на мои искренние молитвы на протяжении бесчисленных жизней, в которых я просил о возможности никогда не разлучаться с состраданием и благословением Ургьена<sup>29</sup>, царя Дхармы, и его супруги дакини Еше Цогьял<sup>30</sup>, я обрёл способность осознать истину о том, что вся сансара обусловлена страданием. Придя к такому выводу, я ощутил бесконечную печаль, и в уме моём зародилось устремление освободиться из этого цикла существования. Тогда я отправился в Палри Тегчог Линг<sup>31</sup> с намерением выполнить там трёхлетний ретрит, посвятив всё время без остатка однонаправленной духовной практике.

Однажды утром, как и обычно, сразу после того как проснулся, я приступил к практике ста мирных и гневных божеств<sup>32</sup>. Именно тогда и возникло в моём уме это сильное разочарование в сансаре и стремление освободиться от неё. В тот самый момент пространство вокруг меня озарилось ярким светом, и Ургьен, царь Дхармы, вместе с Ригдзином Джампелом Шеньеном<sup>33</sup> и другими проявился прямо передо мной. Через некоторое время все они превратились в свет и растворились во мне, и тогда в моём уме утихло усложнённое мышление. Все следы цепляния за медитативные переживания исчезли, и я установил контроль над всеми кармическими ветрами, а иллюзорная твердыня проявленного разрушилась в тот же миг. Обыденное восприятие, свойственное обычному существованию, полностью покинуло мой ум, и он установился в состояние, вводящее меня в совершенно новый мир. Я помню, что, оставаясь в этом состоянии, я был не кем иным, как Нгари Панченом Пемой Вангьялом<sup>34</sup>.

Вскоре после этого мне приснилось, что я нахожусь в каком-то незнакомом месте. Как оказалось, это была

небесная земля «Спонтанное осуществление всех желаний». Там я увидел Дордже Дроло<sup>35</sup>, восседавшего на драконе. Он то находился на месте, то перемещался. Он выглядел величественно и грозно, но при этом был совершенно несубстанциональным, как будто сотканным из радужного света. Потом я заметил монаха — как мне показалось, это был защитник Дамчен Дордже Легпа<sup>36</sup>. Он сказал: «Это божество, о котором сказано так: Ургьен и Йидам<sup>37</sup> нераздельны. Нет никакого сомнения в том, что сын обретёт сокровище отца». После того как он изрёк эти слова, всё исчезло.

Прошло ещё несколько дней. В какой-то момент, во время вечерней практики, в двадцать пятый день десятого месяца года Огненной Коровы (1757) моё сердце вдруг вспыхнуло искренней преданностью великому мастеру Гуру Падмасамбхаве — такой интенсивной, что глаза мои наполнились слезами. В моём уме стали проноситься воспоминания о прошлом, с печалью в сердце я подумал тогда: «Что ж, я оказался в этой стране, где обитают краснолицые люди, погрязшие в трясине ненависти, страстей и невежества и в силу этого способные получать удовольствие лишь от самых скверных поступков. От учений здесь осталась лишь блёклая тень, и я чувствую себя словно сирота, брошенный в диком краю. Ты, сострадательный защитник существ, величием превосходящий всех будд, оставил эту страну и отправился к Медноцветной горе<sup>38</sup>. Смогу ли я хоть когда-нибудь встретиться с тобой лицом к лицу?».

Объятый печалью, я заплакал. В следующий же момент пространство вокруг меня наполнилось светом, и совершенно неожиданно для себя я увидел снежную львицу дивной красоты. Я взобрался к ней на спину,



и мы ринулись в бескрайний простор небес. Вскоре мы уже были в Непале, близ ступы Джарунг Кхашор<sup>39</sup>. Там на восточной стороне ступы стояла дакини<sup>40</sup> мудрости дхармакаи.

Она передала мне плоскую скреплённую печатью шкатулку и сказала:

Те, кто обладает совершенным чистым видением,  
Будут воспринимать тебя как царя Трисонга  
Децена<sup>41</sup>.

Те, чьё чистое видение пока не совершенно,  
Будут видеть тебя как Сенгерепу — йогина,  
подобного льву,

Облачённого лишь в лёгкую накидку.

Вот, прими Сердечное сокровище

Самантабхадры<sup>42</sup>,

Символ бескрайнего ума Видьядхары Падмы,  
Великую тайну дакини.

Сказав это, дакини исчезла, а я остался там, потрясённый до самой глубины сердца. Затем я ощутил великую радость и открыл шкатулку. Внутри я обнаружил свиток жёлтого пергамента и семь маленьких кристаллов размером с горошину. Когда я раскрыл самой большой свиток, в воздухе распространилось благоухание медицинских настоев и камфоры, и я задрожал всем телом, поражённый величием и волшебством момента. И тогда в моём уме неожиданно возникла мысль: «Это сокровище находится под защитой Рахулы<sup>43</sup>. Оно наделено безмерной силой, и с ним надо обращаться очень осторожно». С благоговением я начал медленно разворачивать свиток. На нём была изображена ступа, полностью покрытая письменами дакини, которые,

как казалось, человеческому существу понять не под силу. Не в состоянии прочесть текст, которым была украшена ступа, я начал было сворачивать пергамент, но тут как по волшебству ступа исчезла, и письма дакини медленно растворились, а затем снова проявились, на этот раз уже на тибетском языке. В этом тексте говорилось о Великом Сострадательном<sup>44</sup>. Текст проявился так ясно, как будто это было отражение в зеркале. Через некоторое время его снова стало трудно прочесть, и постепенно он становился всё менее различимым...

В этом и других своих видениях Джигме Лингпа обнаружил и другие свитки и в конце концов по совету дакини проглатывал все те, что не успевал прочесть, после чего обрёл реализацию блаженного осознания пустотности.

Следуя совету своего гуру, он хранил эти учения в тайне на протяжении семи лет. Затем во время трёхлетнего ретрита, который он проводил в Чимпху, в горах над монастырём Самье<sup>45</sup>, у него случилось три видения, в которых он встретил лицом к лицу Кункхьена Лонгчена Рабджампу<sup>46</sup>, эманацию Вималамитры<sup>47</sup>, который достиг уровня изначального будды Самантабхадры, и после этого их умы слились воедино. В этих видениях Лонгчен Рабджем убедил Джигме Лингпу открыть существам обнаруженные им сокровища-терма и даровать по ним учения.

В соответствии с предсказанием на десятый день месяца Обезьяны года Деревянной Обезьяны (1764), во время выполнения церемонии подношения цог, как раз в момент призывания, Джигме Лингпа увидел, как в пространстве перед ним во всём своём величии проявился Гуру Падмасамбхава в окружении свиты даков и дакини, подобных парящим в небе облакам. Гуру Ринпоче даровал ему благословение и устранил все препятствия, мешавшие распространению этих учений.

Вскоре после этого, несмотря на то что Джигме Лингпа ни разу никому не обмолвился о том, что обнаружил терма в чистом видении, к нему пришёл Драти Ригпей Дордже, йогин безумной мудрости из Конгпо<sup>48</sup>, и прямо попросил о передаче этих учений. В ответ на подобные просьбы, с которыми к нему теперь обращались регулярно, он начал постепенно передавать эти учения, даруя своим ученикам соответствующие посвящения и сущностные наставления, которые позволили бы им практиковать этот глубокий цикл.

Цикл «Лонгчен ньянгтиг» состоит из множества разделов. Он содержит подготовительные и основные практики — стадии зарождения и завершения. Но самое главное — он содержит наставления по практике ати-йоги, или Великого совершенства — дзогчен<sup>49</sup>. Таким образом, цикл является самодостаточным путём к совершенному просветлению.

## Гуру-йога

Практика гуру-йоги — объединение с природой гуру — закладывает основу всех других практик. Существует множество методов выполнения этой практики — внешние, внутренние, тайные и наиболее тайные. В этом тексте объясняется метод внешнего уровня, который, если говорить вкратце, заключается в том, что мы визуализируем гуру в пространстве над своей головой и, зародив искреннюю преданность, обращаемся к нему с пламенной молитвой.

Метод внутреннего уровня заключается в том, что мы выполняем соответствующую практику, позволяющую нам осознать, что наши тело, речь и ум нераздельны с телом мудрости, речью мудрости и умом мудрости гуру. В цикле «Лонгчен ньянгтиг» внутренним методом гуру-йоги

является садхана Гуру Ринпоче, которая называется «Ригдзин дюпа», или «Собрание держателей осознания».

Метод тайного уровня предполагает медитацию на гуру в форме самбхогакаи, тела божественной радости, которая в этом цикле представлена как садхана Гуру Ринпоче в форме Ченрези — «Дугнгел рангдрол», или «Самоосвобождение от страдания».

Метод наиболее тайного уровня заключается в ознакомлении практикующего с состоянием осознания и подразумевает визуализацию Кункхьена Лонгченпы, в сердце которого пребывает будда Самантабhadра. Эта садхана называется «Тигле гьячен», или «Сущность, скреплённая печатью».

С точки зрения абсолютной истины учитель неразделен с природой нашего собственного ума, которая и есть не что иное, как сущность состояния будды — татхагатагарбха. Тогда какой же метод позволяет нам обрести реализацию этого абсолютного учителя? Следуя за внешним учителем на уровне относительной истины, получая у него сущностные наставления, мы обретаем реализацию внутреннего учителя на уровне абсолютной истины — само осознание. Таким образом, основой подобного достижения как раз и является гуру-йога внешнего уровня, которая формально считается ветвью предварительных практик. Поскольку эта практика гуру-йоги в действительности является сердцем всех последующих практик, то было бы непростительной ошибкой полагать, что подготовительные практики не особенно важны. Наоборот, нам следует чётко понимать, что если мы будем усердно выполнять практику гуру-йоги на протяжении всей своей жизни, то, без сомнения, получим благословение Гуру Ринпоче.

Сущность этой практики заключается в том, чтобы постоянно помнить о гуру, в какую бы активность мы ни были вовлечены, будь то формальные сессии медитации или пери-

оды между ними. Таким образом, практика садханы не подразумевает, что мы выполняем практику исключительно в уединённом ретрите: она уместна при любых внешних обстоятельствах, в любых условиях, а также подходит практикующим любого уровня подготовки.

Поскольку ум связан с телом, то очень важно принять правильную позицию. Когда наш позвоночник выпрямлен, то каналы<sup>50</sup> также выпрямляются и ум становится ясным. Если мы сидим развалившись, то сконцентрироваться будет непросто и мы не сможем установить ум в состояние медитативной концентрации самадхи. Поэтому нам следует принять семичастную позу<sup>51</sup> — так называемую позу Вайрочаны.

Эта практика гуру-йоги призвана помочь нам зародить искреннюю преданность, которая позволит обрести способность воспринимать гуру как равного самому Владыке Будде. Если мы воспринимаем учителя как обычного человека, то получим лишь «благословение обычного человека»; если мы воспринимаем учителя как архата или пратьекабудду, то получим лишь «благословение архата или пратьекабудды»; если мы воспринимаем учителя как бодхисаттву, то получим лишь «благословение бодхисаттвы». Но если мы способны воспринимать учителя как совершенного будду, то получим настоящее «благословение будды».

Ни один будда никогда не достигал просветления без опоры на духовного учителя. Поэтому для того, чтобы практиковать Дхарму должным образом, нам необходимо сначала найти мастера, обладающего совершенной реализацией, и следовать за ним с непоколебимой уверенностью. Как сказано в сутрах: «Лишь через веру приходит реализация абсолютной природы». Без веры, пусть даже мы запомним наизусть все разделы учений, толку от этого будет немного. Особенно эта истина важна для тех, кто вступил на путь колесницы ваджраяны.

Так как же нам зародить искреннюю преданность? Сейчас наш гуру принял форму существа мира людей и выглядит как самый обычный человек, однако ум его неизменно пребывает в пространстве мудрости. Если бы мы были способны заглянуть в его ум, то обнаружили бы, что, избавившись от всех изъянов и реализовав всё, что должно реализовать, наш учитель своими качествами сравним лишь с полностью просветлённым буддой. Подобное открытие может стать неиссякаемым источником искренней преданности.

Наш учитель похож на великий корабль, на котором живые существа пересекают бушующий океан существования. Вернее, он похож на капитана корабля, который переправляет живых существ к земле, где их ждёт освобождение; где на них прольётся дождь, тушащий пламя страстного желания; где они обретут прочную опору, способную вынести и хорошее, и плохое. Там растёт дерево, исполняющее желания, которое подарит им временное счастье и окончательное блаженство; там хранится бесценное сокровище глубоких наставлений — исполняющая желания драгоценность, дарующая все качества реализации; там их ждут родители, которые в равной степени любят всех живых существ без исключения; там несёт свои воды великая река сострадания; там над всеми мирскими заботами высится гора, которой не в силах повредить ураганы эмоциональных состояний; там проплывает великое облако, наполненное дождём, который, пролившись, успокаивает муки страстного желания.

Говоря вкратце, наш учителя равен всем буддам. Любая связь, которую мы с ним установим — видя его, слушая звук его голоса, вспоминая о нём, ощущая прикосновение его руки, будет способствовать нашему прогрессу на пути к просветлению. Тепло его мудрости и сострадания расплавит руду нашего обычного бытия и извлечёт из неё золото природы будды.

То, достигнем ли мы реализации, целиком и полностью зависит от силы нашей преданности гуру. Например, Тилопа никогда не просил никакого учения, а Дордже Чанг никогда ему никакого учения не предлагал, однако Тилопа обрёл освобождение. Это произошло благодаря силе преданности Тилопы. Если ученик развил веру и преданность — «кольцо», то мудрость и сострадание гуру — «крюк» — обязательно вытянет его в землю, где наступит освобождение. Как сказано в одном тексте:

Когда сияет солнце искренней преданности,  
 Со снежной вершины четырёх кай гуру  
 Проливается поток благословений.  
 Поэтому старайся зародить в уме преданность.

И далее:

Лишь на одно мгновенье вспомнить о гуру  
 Неизмеримо полезнее, чем медитировать  
 миллион калып  
 На ста тысячах божеств.

Амитабха и Ваджрасаттва никогда не покидают нас в силу своего безграничного сострадания, однако, пребывая в омрачении, мы не можем встретиться с ними лицом к лицу. Наш же учитель гораздо добрее, чем любой из будд, поскольку мы можем встретить его прямо в этой жизни и получить от него драгоценные наставления. Великий учитель Патрул Ринпоче обычно использовал следующую аналогию. Не все богатые люди в одинаковой степени щедры. Самые щедрые помогают тем беднякам, у которых вообще ничего нет. Даже если мы сможем встретиться со всеми буддами в их чистых землях, то не сможем получить у них наставления,

которые были бы глубже и действеннее, чем те, что мы получаем от своего учителя. Они также не смогут сотворить чудо и вознести нас из низших уделов к просветлению, подобно тому как самолёт уносит пассажиров в небо.

Чтобы достичь просветления, нам вовсе не обязательно получать бесконечные наставления. В действительности всемьдесят четыре махасиддхи Индии достигли реализации и состояния совершенного будды, медитируя исключительно на одном-единственном четверостишии. Они не получали множества учений, а просто усердно, без отвлечений, практиковали одно-единственное.

И точно так же, если после встречи с нашим гуру у нас в уме устанавливаются непоколебимая уверенность и неизменная преданность к нему, у нас уже есть всё необходимое для достижения прогресса на пути. Но если у нас нет полной уверенности, если мы не ощущаем искренней преданности к своему учителю, если мы не способны воспринимать гуру как будду, то, сколько бы наставлений мы ни получили, нам не просто не видать никакого прогресса на пути; мы ещё и рискуем скатиться в крайности, как случилось с монахом по имени Легпе Карма, Благая звезда.

Легпе Карма провёл большую часть своей жизни рядом с Владыкой Буддой и за это время получил множество учений. Обладая исключительной памятью, он выучил наизусть все тексты Трипитаки. Однако из-за того, что он не обладал достаточно сильной верой, а его восприятие самого Будды Шакьямуни было загрязнено, то он был совершенно уверен, что все учения и деяния Будды были лишь средствами одурачивать простаков. Подобное воззрение стало причиной того, что он сам отсек себя от потока благословений.

Если мы не зародим искреннюю преданность, то даже великая учёность не поможет нам избежать сомнений



по отношению к учителю. Без истинной преданности мы можем совершить ошибку и оценивать деяния своего гуру через призму искажённого восприятия, что станет причиной развития предвзятого отношения к нему. В конце концов мы можем стать даже ещё более омрачёнными, чем в тот момент, когда начали следовать учителю. Однако если мы сумеем развить искреннюю преданность, этого может оказаться достаточно для достижения освобождения.

Мы, возможно, не сможем ощущать сильную преданность с самого начала, когда только встретим учителя. Поэтому нам нужно подобную преданность развить, а лучшим методом для этого является практика садханы гуру-йоги, подразумевающая, что мы воспринимаем учителя как нераздельного с Гуру Падмасамбхавой, которого также называют в Тибете Гуру Ринпоче, Драгоценный Гуру. В самом начале, возможно, наша преданность будет несколько надуманной, ограниченной усложнённым мышлением. На этом этапе нам следует медитировать на гуру как на нераздельном с Гуру Ринпоче.

У нас может возникнуть вопрос — а кто такой этот Гуру Ринпоче? На абсолютном уровне — уровень дхармакаи — он Будда Опаме (санскр. Амитабха). На уровне божественной радости — уровень самбхогакаи — он Ченреси (санскр. Авалокитешвара). На уровне проявления — уровень нирманакаи — он Гуру Пема Джунгне (санскр. Падмакара), который пришёл в этот мир в эпоху упадка, когда живые существа, омрачённые тревожащими эмоциями и ложными воззрениями, не испытывают особого желания практиковать Дхарму. В эти тёмные времена живые существа страдают от стихийных бедствий, болезней и войн. Именно в это сложное время в мир явился Гуру Падмасамбхава, воплощение всех будд. Он прибыл в Тибет в форме индийского сиддхи и даровал наставления своим двадцати пяти ученикам, восьмидесяти

сиддхам из Йерпы, а также множеству других существ. Все они в результате обрели совершенную реализацию.

Благодаря доброте Гуру Ринпоче в наши дни мы всё ещё имеем возможность практиковать учения тайной мантраяны. Для того чтобы воспринимать своего учителя как Гуру Ринпоче, нам следует зародить в самой глубине своего сердца следующее устремление: «Мой учитель ничем не отличается от Гуру Ринпоче. Он обладает точно такой же реализацией и способен являть чудеса. Он обладает всеми просветлёнными качествами Гуру Ринпоче, которые тот проявил в течение своей жизни».

В начале это устремление укрепляется в рамках концептуального мышления — мы повторяем его про себя снова и снова. Однако если мы обладаем твёрдой убеждёностью, в нашем уме зародится преданность, не требующая подобных усилий. Если покрыть статую Будды позолотой, она станет ещё более величественной. И точно так же медитация на нашем учителе как на Гуру Ринпоче существенно облегчит для нас получение благословений и поможет зародить искреннюю преданность.

Когда мы выполняем практику гуру-йоги, повторения мантры недостаточно. Главным аспектом является зарождение преданности. Для того чтобы это осуществить, наш ум во время медитации не должен отвлекаться, в него не должны приходиться беспокойные мысли о том и о сём; тело должно пребывать в семичастной позе Вайрочаны; повторение мантры не должно ограничиваться лишь повторением вслух — этому процессу должна сопутствовать вера, идущая из самого нашего сердца, из самого костного мозга. Мы должны быть твёрдо убеждены, что наш учитель — это сам Гуру Ринпоче.

В целом, если мы хотим достичь великого результата, любое наше действие должно быть синхронизировано на уров-

не тела, речи и ума. Если, например, мы выполняем практику простираций и наше тело совершает соответствующие действия, но речь вовлечена при этом в праздные разговоры, а в уме роятся мысли о планах на будущее или воспоминания о прошлом, то подобная практика простираций не принесёт большой пользы.

Когда мы выполняем практику простираций, наше тело должно выполнять соответствующие движения, а речь должна быть занята лишь повторением молитвы прибежища без отвлечения на обычные разговоры. Наш ум во время этой практики должен быть полностью сконцентрирован на поддержании искренней преданности. Нам следует помнить, что когда мы выполняем простирация, касаясь сложенными руками сердечного, горлового и теменного центров своего тела, этим мы выражаем почтение телу, речи и уму всех будд и получаем соответствующие благословения, очищающие три яда и все неблагие действия на уровне тела, речи и ума.

Когда кто-то занят мирской деятельностью, пытаюсь преуспеть в обычной жизни, то такой человек пытается сохранять гармоничное взаимодействие между телом, речью и умом. Он настолько заинтересован в результатах своих усилий, что только о них и думает день и ночь. Точно так же следует и нам чётко определить для себя, к каким результатам мы стремимся, и прилагать все усилия к их достижению, объединяя все действия на уровне тела, речи и ума. Если нам это удастся, прогресс на пути не заставит себя долго ждать. А если наша практика будет основана на показном усердии и лицемерии — какое обычно демонстрируют в присутствии царя подданные, которые рьяно выставляют напоказ свою верную службу, но в своём уме совершенно не испытывают никакого интереса к тому, что делают, — то при таком отношении практика, например, простираций будет лишь обычным физическим упражнением, которое вряд ли

поспособствуют прогрессу на духовном пути. Рисунок на стене, который изображает масляный светильник, может быть очень похож на настоящий светильник, но с его помощью никогда не рассеять тьму.

Вот почему так важно установить во время практики сбалансированную взаимосвязь между телом, речью и умом. Из этих трёх аспектов самым важным является, несомненно, ум, поскольку тело и речь всегда следуют туда, куда направляет их ум. Поэтому ни в коем случае нельзя позволять уму отвлекаться.

Практика гуру-йоги состоит из трёх частей. Сначала мы выполняем визуализацию объекта медитации и призываем джнянашаттву. Затем мы повторяем Семистрочную молитву. В конце мы обращаемся к гуру с просьбой и получаем четыре посвящения.

# Визуализация

## Визуализация места как будда-земли

При использовании любой техники, связанной с визуализацией, нам следует быть уверенными, что всё является изначально чистым. Это означает, что мы воспринимаем естественное совершенство окружающего мира как будда-землю, а населяющих её существ — как небожителей, даков и дакини. Зародив искреннюю преданность, мы воспринимаем своего учителя как нераздельного с Гуру Падмасамбхавой. Если мы будем поддерживать искреннюю преданность, то, без всяких сомнений, Гуру Ринпоче всегда будет оставаться подле нас, как всегда остаётся с нами наша тень. Для поддержания искренней преданности нам и нужно повторять молитву гуру-йоги.

Первая строка начинается так: «Эмахо!». Это радостный возглас, за которым следуют такие слова: «Вот самопроявившаяся, спонтанно присутствующая, совершенно чистая бескрайняя будда-земля...». Здесь речь идёт о чистой земле Гуру Ринпоче — Зангдог Палри, Славная Медноцветная гора, где живые существа естественным образом свободны от тревожащих эмоций, испытывают интерес к практике Дхармы и где можно встретить Гуру Ринпоче лицом к лицу. Это так

называемая чистая земля будды, или будда-земля. Противоположностью чистой земли является обычное место, где живые существа обусловлены сильными тревожащими эмоциями, такими как страстное желание, ненависть, гордыня, зависть и глупость; где они никогда не выстраивают своё поведение в соответствии с Дхармой; где их устремления ограничены исключительно целями нынешней жизни. Это называется «нечистая земля».

Если мы считаем, что находимся в нечистой земле, то особого прока от такой визуализации не будет. Поэтому нам необходимо визуализировать место, где мы находимся, как самопроявившуюся будда-землю — единственную проявленную реальность. В практике гуру-йоги этой традиции мы визуализируем чистую землю Зангдог Палри, будда-землю Гуру Ринпоче.

Чистая земля состоит не из обычной почвы и бульбжников, а из драгоценных камней. Там растут деревья, исполняющие желания; там находятся озёра, наполненные водой, подобной нектару, обладающей восемью качествами<sup>52</sup> и дарующей бессмертие. Даже дикие животные в этой земле живут в гармонии с Дхармой. В голосах птиц слышны слова учений Дхармы, а все естественные звуки, такие как всплески воды, треск огня и шум леса, звучат как мантры. Небо там наполнено сонмами видьядхар, даков и дакини, неисчислимыми, как пылинки в лучах солнца. Там играет небесная музыка, слышны ваджрные песни, мелодии молитв и мантры. Все эти звуки способствуют тому, что ум устанавливается в состояние невыразимого блаженства. Там живые существа не делятся на тех, кого мы считаем друзьями, и тех, кто кажется нам врагами. Все они предстают как даки и дакини. Все они — наши попутчики на духовном пути, чьё поведение всегда в гармонии с Дхармой. В этой будда-земле мы воспринимаем живых существ как свободных от ядов зависти,

гордыни и агрессии и не считаем одних из них выше, а других ниже. Мы зарождаем любящую доброту по отношению ко всем в равной степени.

Если мы сможем удерживать в уме подобную визуализацию чистой земли, то наше обычное восприятие начнёт постепенно меняться. Мы будем воспринимать как чистое всё, что нас окружает. Тогда повсюду мы будем видеть лишь чистую землю Медноцветной горы. Например, когда мы рассматриваем в храме фрески, на которых изображён жизненный путь Владыки Будды, наша преданность возрастает. Если бы эти стены были просто белыми, без рисунков, то мы бы не испытали подобное вдохновение. Визуализация места, где мы находимся, как чистой земли работает по тому же принципу.

Говоря вкратце, нам следует воспринимать все формы как проявление тела Гуру Ринпоче, все звуки, резонирующие с мантрами, — как звук его голоса, а все возникающие мысли — как проекцию совершенной мудрости его ума. Нам не следует видеть в подобном восприятии результат концептуального построения; необходимо понять, что всё это было именно таким изначально и совершенно естественным образом. Это состояние чистоты присутствует всегда, мы просто его не осознаём. Выполняя практику гуру-йоги, мы со временем непременно реализуем истинную природу феноменов. Цель этой медитации — рассеять наше ошибочное восприятие феноменов и постичь изначально чистоту всех феноменов.

## Визуализация себя в форме Ваджрайогини

Точно так же нам следует визуализировать самих себя — в совершенно особенной форме. В этой традиции мы визуализируем себя как Ваджрайогини — как матерь, или

источник, всех будд. У неё одно лицо, две руки, две ноги. Она ярко-красного цвета, полупрозрачная, она состоит не из элементов грубого уровня — плоти, крови и костей; она соткана из радужного света. Мы ясно представляем все детали её внешности — от украшений на теле до зрачков и белков глаз. У неё три глаза, которыми она взирает на небо, испытывая великую преданность Гуру Ринпоче, смешанную с радостью от встречи с ним. Её рот чуть приоткрыт, из-за чего видны зубы, что делает слегка гневным её во всём остальном мирный облик. Сохраняя ум в состоянии однонаправленности, она смотрит на Гуру Ринпоче, как смотрят друг на друга мужчина и женщина, в чьих сердцах зажглась взаимная любовь. Ваджрайогини стоит в позе танца — левой ногой она на земле, а правая согнута в колене, ступня поднята над землёй, как будто она собирается сделать шаг вперёд. Она стоит на лотосе, солнце и луне, попирая труп. В её правой руке — изогнутый нож, который она вздымает к небу, символизируя отсечение эго и трёх ядов привязанности, гнева и неведения. В её левой руке — чаша из черепа, наполненная амритой, нектаром бессмертия. В сгибе левой руки она держит кхатвангу — трезубец, символизирующий Гуру Ринпоче в скрытой форме. На ней восемь костяных украшений, инкрустированных драгоценными камнями, — диадема, серьги, три ожерелья, браслеты на руках и щиколотках, пояс. Эти украшения символизируют трансформацию восьми видов сознания<sup>53</sup> в мудрость. Также она украшена пятью шёлковыми лентами, символизирующими пять мудростей. Она пребывает в форме Ваджрайогини, но по своей природе она Еше Цогьял.

Визуализация себя в форме Еше Цогьял является очень важным и глубоким аспектом. Она была одновременно и самым близким учеником Гуру Ринпоче, и его духовной супругой. Он относился к ней с искренними заботой и любя-



щей добротой и был твёрдо уверен в её способности понять и применить его учения. Таким образом, если мы будем визуализировать себя в форме Еше Цогьял, представляя в пространстве над своей головой Гуру Ринпоче, то наша преданность естественным образом возрастет и на нас незамедлительно снизойдёт поток благословений.

Кем на самом деле была Еше Цогьял? В её уме никогда — даже на мгновение — не возникало и намёка на искажённое восприятие Гуру Ринпоче, ни разу не промелькнуло ни малейшей тени сомнения в нём. Напротив, она всегда видела в нём совершенного будду. В силу своей твёрдой неизменной преданности она стала совершенным сосудом, вместившим все драгоценные сущностные наставления Гуру Ринпоче.

Визуализируя себя как Еше Цогьял, мы создаём благоприятную связь, благодаря которой обретём способность точно так же, как и она, получить от Гуру Ринпоче благословения и учения. Тогда мы сможем практиковать эти учения и достичь просветления. Ваджрайогини следует воспринимать как мать всех живых существ и всех будд, и точно так же, как в семье все дети испытывают к своей матери искреннюю любовь, так и нам надлежит представлять, что все будды испытывают к нам такую же любовь.

## Визуализация Гуру Ринпоче над своей головой

Над нашей головой на тысячелепестковом лотосе находятся солнечный и лунный диски. Солнечный диск символизирует искусные методы сострадания, а лунный — мудрость реализации пустотности. Оба диска видны полностью, и при этом они плоской формы, один парит в воздухе немного выше другого, и оба парят над лотосом. На всём этом восседает

наш гуру в форме Гуру Ринпоче, который объединяет в себе все объекты прибежища. На внешнем уровне он является воплощением единства Трёх драгоценностей — Будды, Дхармы и Сангхи. На внутреннем уровне он является воплощением единства Трёх корней — Гуру, Йидама и Дакини. На тайном уровне он является воплощением единства Трёх кай — дхармакай, самбхогакай и нирманакай<sup>54</sup>. По своей природе он наш добрый коренной учитель, который даровал нам сущностные наставления в нынешней жизни.

Внешне он выглядит как Лотосорождённый, Гуру Падмасамбхава, который по своей сути един со всеми буддами прошлого, настоящего и будущего и проявился в форме нирманакай. Его тело обладает неуничтожимой природой ваджры. О его бессмертии напоминает производимое им впечатление — он держится с безмятежностью восьмилетнего мальчика. Его кожа белая с красноватым оттенком и светится здоровьем.

Он одет в восемь одеяний, которые обозначают овладение девятью янами. Среди них белое одеяние, которое надето под синим, а также три монашеских одеяния. Поверх всего надета парчовая накидка. Три монашеских одеяния символизируют овладение учениями хинаяны; голубое одеяние символизирует овладение учениями махаяны; парчовая накидка символизирует овладение учениями ваджраяны колесницы тайной мантры.

Мы представляем Гуру Ринпоче с одним лицом, двумя руками и двумя ногами. Его глаза широко раскрыты, взгляд направлен в пространство, символизируя, что он непрерывно сохраняет осознание абсолютной природы. Его брови слегка нахмурены, но на устах играет улыбка. Это символизирует единство его мирных и гневных аспектов. Он сидит в позе «царственного покоя» — правая нога слегка втянута, а левая подогнута к себе. Подобно тому как никто не смеет

ослушаться приказа царя, так же никто во всех трёх мирах сансары не смеет проигнорировать приказ Гуру Ринпоче, царя абсолютной мудрости.

В его правой руке — золотая пятиконечная ваджра, символизирующая плод всех качеств первого из четырёх посвящений — посвящения сосуда. Часто Гуру Ринпоче изображают демонстрирующим мудру «особый жест» с вытянутым указательным пальцем, при этом он держит золотую ваджру на уровне сердечного центра. Однако в наши времена упадка, когда победный стяг учений окружают орды вредящих сил, Гуру Ринпоче изображается демонстрирующим мудру подчиняющей ваджры, направленной в пространство. Изображение этой мудры можно встретить в садханах цикла «Лонгчен нингтиг», в частности, в садхане «Ригдзин дюпа», также известной как «Нангси Силнон», или «Подчиняющий проявленное и будущее».

В его левой руке, сложенной в мудру равности, он держит чашу из черепа, который обладает всеми совершенными качествами и характеристиками. Эта чаша символизирует плод второго посвящения — тайного посвящения. Чаша увенчана сосудом бессмертия, указывающим на тот факт, что Гуру Ринпоче достиг уровня видьядхары бессмертия «того, кто обрёл постижение бессмертия». Верхняя часть сосуда бессмертия украшена ветвями дерева, исполняющего желания.

Несмотря на то что Гуру Ринпоче часто изображают в разных шапках и коронах, в этой традиции он изображён в лотосовой короне с пятью лепестками. Эти пять лепестков символизируют пять будда-семейств, и поскольку Гуру Ринпоче является проявлением главы будда-семейства Падма — Будды Амитабхи, его корона предстаёт в форме лотоса. Лотосовая корона также напоминает о том, что лотос вырастает из болотной грязи, и в данном контексте это символизирует то, что Гуру Ринпоче родился волшебным

образом из цветка лотоса, оставшись «не загрязнённым» омрачающим аспектом обычного рождения. На верхней части шапки расположены солнце и луна, символизирующие искусные средства и мудрость; она увенчана белым пером грифа, символизирующим реализацию высшего воззрения дзогчен.

В сгибе левой руки Гуру Ринпоче держит кхатвангу — трезубец, символизирующий плод третьего посвящения — посвящения мудрости. Кхатванга также символизирует дакини Еше Цогьял и Мандараву в скрытой форме — основных духовных супругов Гуру Ринпоче, которые также сами по себе символизируют блаженство и пустотность. Три зубца кхатванги символизируют пустотную природу всех феноменов, её проявление как чистую светоносность и всеобъемлющее сострадание. На каждом из трёх зубцов прикреплено кольцо. Эти три кольца символизируют девять колесниц. Сразу же ниже крепления зубцов на кхатвангу нанизаны высохший череп, полусгнившая голова и голова только что срубленная. Эти три головы символизируют три времени и три каи. Ниже расположен сосуд долгой жизни, перекрещённые ваджры и дамару — барабан из черепа, украшенный шёлковыми лентами пяти цветов, символизирующих пять мудростей.

Гуру Ринпоче пребывает в пространстве в сиянии радужного света, который переливается всполохами и сияющими тигле пяти цветов. Из его тела в десяти направлениях исходят яркие лучи света. В соответствии со своим устремлением он способен проявиться из каждого из этих лучей во всех будда-землях десяти направлений, в форме любого будды или бодхисаттвы, а также любого из божеств Трёх корней. Всё это проявления его сердца мудрости. Он также может и вернуть все эти проявления обратно в своё тело, демонстрируя единство с ними.

Существует три основных способа визуализировать Гуру Ринпоче. Во-первых, мы можем визуализировать Гуру Ринпоче в одиночной форме как «драгоценность, которая воплощает всё»; во-вторых, мы можем визуализировать его вместе со всеми драгоценными учителями, расположенными рядами друг над другом, начиная с изначального Будды Самантабхадры и заканчивая самим Гуру Ринпоче. В данной же традиции мы визуализируем Гуру Ринпоче в соответствии с третьим способом, который называется «великое собрание». Согласно этому способу мы визуализируем Гуру Ринпоче в центре подобного облакам собрания гуру и божеств в окружении всех его сердечных учеников. Эти ученики в действительности есть не что иное, как проявления его тела, речи и ума, качеств и деяний. И поскольку каждый из этих трёх аспектов в свою очередь состоит из таких же пяти категорий, то вместе они как раз и символизируют двадцать пять сердечных учеников, включая Вайрочану, Намкхая Ньинпо, царя Трисонга Децена, кхандро Еше Цогьял, Нанама Дордже Дуджоме и других. Среди великих существ, окружающих Гуру Ринпоче, присутствуют восемь видьядхар Индии, держателей восьми линий передачи, включая: Манджушримитру, держателя линии передачи аспекта тела йидама — гневного Манджушри; Нагарджуну, держателя линии передачи аспекта речи — Хаягривы; Хумченкара, держателя линии передачи аспекта ума — Янгага Херуки.

Среди других великих существ этого собрания также семьдесят четыре махасиддхи Индии и все реализованные мастера и йогины различных школ, процветающих в Тибете, — ньингма, сакья, кагью, шангпа кагью, калачакра, ургьен ньенгью, шидже, кадам и гелуг<sup>55</sup>. Все они составляют свиту Гуру Ринпоче, свиту всех тех, к кому мы испытываем искреннюю преданность. Мы представляем, что все эти великие учителя пребывают в пространстве над нашей

головой и что в прошлых жизнях мы получали наставления от каждого из них. Таким образом мы зарождаем искреннюю преданность и великое устремление, думая о себе как о Шону Лобсанге («Разумный юноша»), который, для того чтобы достичь просветления, получил учения у более чем ста пятидесяти учителей.

Мы визуализируем вокруг всех этих великих мастеров всех йидамов четырёх разделов тантр, дакини и защитников линий отцовских и материнских тантр, будд, бодхисаттв, архатов и пратьекабудд. Гуру Ринпоче окружён фигурами всех этих великих существ точно так же, как обычно окружены облаками вершины снежных гор.

Для того чтобы исправить наше обыденное искажённое восприятие феноменов, нам следует избегать мыслей о том, что все эти великие существа состоят из обычных материальных субстанций — плоти, костей и крови. Мы представляем, что их тела сотканы из света, оставаясь полупрозрачными, яркими и отчётливыми, подобными радуге. Они ясно видны, но при этом лишены какой-либо материальности и этим похожи на отражение луны на водной глади. Нам не следует допускать и мысли о том, что они представляют собой безжизненные и неподвижные отражения радужного света. Мы помним, что они обладают совершенными мудростью, любящей добротой и способностью приносить пользу живым существам.

Несмотря на то что мы визуализируем Гуру Ринпоче как главную фигуру, окружённую бесчисленной свитой, в действительности между ним и окружающими его великими существами нет никаких различий: все божества и другие члены свиты — это проявления самого Гуру Ринпоче. Поскольку они являются проявленной игрой его ума и таким образом по своей природе идентичны ему, то обладают такими же мудростью и состраданием, как и он.

Считается, что благодаря сильному устремлению можно добиться многого. И точно так же, если мы будем без тени сомнения уверены, что Гуру Ринпоче действительно присутствует в пространстве над нашей головой, то его благословение низойдёт в наше сердце, не встречая на пути никаких препятствий. У нас не должно быть таких мыслей, как: «Возможно, он действительно здесь», или: «Может быть, он придёт в будущем», или: «Это всего лишь образ, который я создал как концептуальное построение, и поэтому этот визуализируемый Гуру Ринпоче уступает тому Гуру Ринпоче, который пребывает в стране Медноцветной горы». Мы должны быть на сто процентов уверены, что в нашей визуализации присутствует настоящий Гуру Ринпоче, обладающий присущими ему совершенными мудростью и состраданием. Нам следует напоминать себе, что, если мы в это не верим, это происходит лишь в силу нашего омрачения. Нам также не следует думать, что Гуру Ринпоче настолько далеко от нас, что попросту не знает, что мы обращаемся к нему с молитвой, или что к нему одновременно обращаются столько живых существ, что он неспособен нас заметить и запомнить, что мы к нему обращались. Гуру Ринпоче обладает совершенными мудростью, любящей добротой и способностями. Нам необходимо как следует уяснить, что даже единственное повторение мантры Ваджра-Гуру или молитвы гуру-йоги, даже единственный жест преданности — сложенные в лотос руки у сердечного центра — или просто единственное воспоминание о нём, сопровождающееся искренней верой, он обязательно заметит, поскольку обладает способностью сразу же замечать того, кто обладает искренней преданностью. Как сказано в одном тексте: «Будда пребывает рядом с каждым, кто обладает верой в него».

Даже если к нему обращается с молитвой одновременно множество живых существ, он способен различать молитву каждого из них, зная наверняка, кто страдает, а кто ощущает радость. Он точно знает, на каком этапе пути находится каждое существо, с какой оно обращается молитвой и идёт ли эта молитва из глубины сердца. Он видит всё это ясно и чётко, как будто смотрит на отражение в зеркале. Гуру Ринпоче сказал: «Я буду присутствовать у дверей каждого, кто испытывает преданность ко мне». Он всегда присутствует рядом с нами, настолько близко, насколько близка к нам наша собственная тень. Было сказано, что если мы обладаем преданностью, то будды трёх времён всегда будут присутствовать рядом с нами.

Таково было обещание Гуру Ринпоче, который в форме проявлений тела, речи и ума всех будд родился в этом мире, чтобы помочь живым существам времён упадка. Его молитвы и сострадание облегчают страдания от эпидемий, стихийных бедствий и войн, которые постоянно происходят в эти тёмные времена. В наши дни, когда все живые существа пребывают под воздействием ядов ума, когда от благодати былых времён почти ничего не осталось, когда так усилилось вредное влияние циничных нарушителей обетов, нам особенно важно обращаться с молитвой к Гуру Ринпоче, чтобы он подчинил все вредящие силы и устранил все источники страдания.

Нам также следует поддерживать веру в то, что наш учитель, которого нам посчастливилось встретить лично в нынешней жизни и от которого мы получаем сущностные наставления, ничем не отличается от Гуру Ринпоче. Искренняя молитва своему коренному учителю существенно облегчает получение благословения. Когда идёт дождь и его струи попадают на крышу, то благодаря дренажной системе все они собираются в один и тот же резервуар. Точно так же,



когда мы молимся своему коренному учителю, воспринимая его нераздельным с Гуру Ринпоче, то собираем воедино все благословения.

Гуру Ринпоче является воплощением всех будд трёх времён и проявляет множество соответствующих аспектов. Вне зависимости от того, какое из этих проявлений станет объектом нашей молитвы, она будет услышана, а устремления исполнены. Если нас внезапно поражает смертельная болезнь или нашей жизни угрожает какая-то иная опасность, мы обращаемся к Гуру Ринпоче как к Амитаюсу, Будде Безграничной Жизни, с молитвой, известной как «Спонтанное исполнение всех устремлений». Если мы теряем средства к существованию, то мы обращаемся к Гуру Ринпоче как к божеству богатства. Если нам угрожает какой-либо аспект окружающей среды, мы обращаемся к Гуру Ринпоче как к Владыке элементов. Если на нас нападает дикий зверь или любое агрессивно настроенное существо, то мы обращаемся к нему как к Непобедимому герою. Если нас одолевает хронический недуг, мы обращаемся к нему как к Будде Медицины из Оргъена. Если мы неожиданно почувствовали, что приближается смерть, то обращаемся к нему как к Будде Амитабхе «Негасимый свет». Если нас мучают ужасы бардо, мы обращаемся к нему как к Тому, кто знает три времени. Способность Гуру Ринпоче проявлять так много разных аспектов можно объяснить тем, что по своей природе он воплощает собой единство всех будд трёх времён.

С точки зрения абсолютной истины если мы обращаемся с молитвой к Гуру Ринпоче, воспринимая его как сущность всех будд, то, без сомнения, достигнем высшего свершения — реализации собственной изначальной природы-мудрости. Поэтому нам надлежит молиться, сохраняя однонаправленную концентрацию и непоколебимую уверенность, и тогда, без всякого сомнения, мы получим на свою молитву ответ.

Вот почему в этой молитве Гуру Ринпоче целых тринадцать раз повторяет: «Молись, сохраняя нераздельный ум, свободный от сомнений».

## Приглашение божества мудрости

Следующий раздел садханы посвящён приглашению Гуру Ринпоче прийти из своей чистой земли и даровать нам благословение. Почему необходимо это отдельное приглашение, учитывая, что мы твёрдо уверены, что Гуру Ринпоче и так уже пребывает в пространстве над нашей головой? Дело в том, что, будучи новичками, мы пока не способны до конца избавиться от идеи о том, что Гуру Ринпоче находится далеко от нас, в чистой земле Медноцветной горы. Для того чтобы избавиться от подобных сомнений, мы приглашаем его прийти оттуда к нам. Когда мы визуализируем, что Гуру Ринпоче действительно прибывает из своей чистой земли и растворяется в образе, который мы представляем в пространстве перед собой, это придаёт дополнительную духовную силу нашей визуализации. Это то же самое, как наполнить статую божества соответствующими священными реликвиями и субстанциями. Это также можно сравнить с тем, как если бы в неподвижное тело добавили ум. После этого мы представляем, что теперь Гуру Ринпоче полностью присутствует рядом с нами — и как разнообразие проявленных аспектов, и в своей сущностной форме, — и благодаря этой уверенности в нашем уме зарождается великая преданность.

Для зарождения и поддержания преданности, а также в качестве приглашения Гуру Ринпоче мы повторяем молитву «Семь ваджрных строф». Существует множество молитв разной длины, которые обычно используют для приглаше-

ния Гуру Ринпоче. Они варьируются от наиболее продолжительной «Молитва из семи разделов» до кратких «Молитва Гуру Ринпоче, которая устраняет все препятствия на пути» и «Молитва свершения всех устремлений». Однако наиболее краткой и сущностной является молитва «Семь ваджрных строф», также известная как Семистрочная молитва.

Эта молитва обладает огромной духовной силой. Когда Гуру Ринпоче в силу своего великого сострадания принял решение прийти в наш мир, то проявился из сердца Амитабхи в форме красного слога ХРИ, который, сияя яркими лучами света, снизошёл на цветок красного лотоса, что расцвёл в центре озера Дханакоша на северо-западе страны Уддияны. Затем за одно мгновение слог ХРИ трансформировался в восьмилетнего мальчика. Это и был Гуру Ринпоче, Лотосорождённый. Он пришёл в этот мир в ответ на пламенную молитву «Семь ваджрных строф», которую повторяли даки и дакини, взывая тем самым к нему с просьбой проявиться в этой вселенной.

Однажды, когда Гуру Ринпоче пребывал в Индии, Стране Благородного<sup>56</sup>, там состоялись великие дебаты между пандитами-буддистами и пандитами-тиртхиками<sup>57</sup>, которые остановились в Дордже Дене (санскр. Ваджрасана, «Ваджрный трон», в настоящее время территория Бодхгаи, Индия). В какой-то момент стало ясно, что буддисты обречены эти дебаты проиграть. Дело в том, что ночью сразу у нескольких из них случилось видение, в котором перед ними предстала дакини в форме старой женщины и предрекла им неминуемое поражение. Она, впрочем, добавила, что их единственная надежда на победу — это обратиться за помощью к её старшему брату, который в данный момент как раз выполняет практику медитации на одном из великих кладбищ Индии. Она открыла им его имя — Дордже Тотренгцал, «Ваджрная сила ожерелья из черепов». Всё, что

от них, по её словам, требовалось, это обратиться к йогину с искренней просьбой о помощи, и тогда он, без всякого сомнения, одолеет пандитов-иноверцев. Однако буддийские учёные выразили дакини свои сомнения в том, что Дордже Тотренгцалу удастся преодолеть такое огромное расстояние, чтобы вовремя прибыть к месту проведения дебатов. Для этого, по их мнению, потребовалось бы настоящее чудо. Дакини в свою очередь поспешила уверить их, что для Гуру Ринпоче время и пространство не могут стать препятствиями. Она убедила пандитов совершить на крыше храма великое подношение и пригласить Гуру Ринпоче, повторяя молитву «Семь ваджрных строф». Она пообещала, что если они последуют её совету и всё это исполнят, то Гуру Ринпоче обязательно появится.

На следующий день, выяснив, что сразу несколькими из них приснился один и тот же сон, они решили последовать совету дакини, и всё произошло ровно так, как она обещала. Гуру Ринпоче предстал перед пандитами, проявившись из пространства, а затем сел среди них, как будто всегда был их предводителем, и приготовился вступить в дебаты с учителями-тиртхиками. В ходе дискуссии он опроверг все их аргументы, используя своё знание текстов и мудрость. В отчаянии тиртхики попробовали применить свою чёрную магию, намереваясь наложить проклятие на буддистов. Тогда Гуру Ринпоче отправился на кладбище Тихий Лес, где перед ним проявилась Львиноголовая дакини Сенге Донгма и посоветовала ему сделать её объектом медитации и повторять её мантру в течение семи дней. Сделав так, Гуру Ринпоче вызвал гром и молнии, направив их на иноверцев, что привело их в полный ужас. В результате все они вступили на путь Дхармы.

Семистрочная молитва несёт великое благословение. Из всех терма — духовных сокровищ, связанных с Гуру

Ринпоче, что были обнаружены в древние или недавние времена, нет ни одного, которое не содержало бы Семистрочную молитву. Как сказал сам Гуру Ринпоче: «Когда ученик обращается ко мне, с преданностью повторяя Семистрочную молитву, я мгновенно прихожу к нему из Зангдог Палри, подобно матери, которая не в силах игнорировать зов своего дитя».

Молитва начинается со слога ХУМ, который является семенным слогом сердечной мудрости всех будд. Далее в ней говорится следующее: «Ургьен юл гьи нуб джанг цам», что означает: «На северо-западе страны Уддияна». В этой стране существуют четыре озера, которые расположены в четырёх направлениях. В одном из этих озёр, что расположено на северо-западе и называется Дханакоша, Гуру Ринпоче и появился на свет. На санскрите *дхана* означает «благостояние», а *коша* — «сокровище».

Во второй строке сказано: «Пема гесар донг по ла», что означает: «Рождённый чудесным образом из цветка лотоса». В озере Дханакоша цветёт множество лотосов пяти цветов. Поскольку Гуру Ринпоче принадлежит к будда-семейству падма (лотос), главой которого является Ами табха — его всегда изображают красным, то и проявился он посреди озера из цветка красного лотоса.

В третьей строке сказано: «Ям цен чо г кьи нго друб нье», что означает: «Ты обрёл высшие свершения». Гуру Ринпоче обрёл рождение не в силу стечения причин и условий, не из взаимодействия мужской и женской клеток отца и матери. Считается, что он внезапно возник в центре цветка красного лотоса в форме семенного слога ХРИ как чистое осознание, проявившееся из самого сердца Ами табхи. Затем слог ХРИ превратился в свет, а свет трансформировался в форму восьмилетнего мальчика, который обладал тридцатью двумя главными и восьмьюдесятью второстепенными знаками

будды. Так он и проявился в нашей вселенной, возникнув из радужного света под дождём из цветов, которые бросали ему будды десяти направлений. Это рождение сопровождало звуки чудесной музыки и благозвучное пение, возносившее хвалу, в исполнении даков и дакини, которые заполняли всё небо.

В четвёртой строке сказано: «Пема Джунгне шей су драг», что означает: «Ты прославился как Лотосорождённый». Гуру Ринпоче, окончательный истинный объект прибежища, прославился во всех будда-землях как Гуру, рождённый из лотоса.

В пятой строке сказано: «Кхор ду кхандро манг по кор», что означает: «Которого окружает свита дакини». Каждый раз, когда Гуру Ринпоче проявляется, он дарует учения тайной мантраяны, или ваджраяны. Поскольку дакини являются одновременно слушательницами и хранительницами этих учений, то Гуру Ринпоче всегда окружён собранием дакини.

В шестой строке сказано: «Кье кьи джесу даг друб кьи», что означает: «Следуя за тобой, я достигну совершенства». В данный момент в силу своего неведения мы беспомощно скитаемся в сансаре, пребывая в заблуждении и испытывая страдание, свойственное циклическому существованию. Единственный наш шанс вырваться из этого круга страдания — получить сущностные наставления тайной мантраяны и приступить к их практике. Поэтому, для того чтобы избавиться от неведения, мы приглашаем Гуру Ринпоче, обращаясь к нему с просьбой прийти и даровать благословение, посвящения, наставления, которые нужны нам для того, чтобы следовать за ним по пути и точно так же, как и он, достичь высшей реализации. Будучи омрачены кармой и тревожащими эмоциями, будучи погружены во мрак неведения, мы прямо сейчас тонем в океане страдания. Если мы не используем эту возможность последовать за таким

великим существом, как Гуру Ринпоче, который сам уже освободился из этого океана, то у нас не будет ни малейшего шанса отсюда выбраться.

В седьмой строке сказано: «Джин гьи лаб чир шег су сол», что означает: «Приди же, даруй своё благословение!». Когда, вняв нашей молитве, Гуру Ринпоче приходит к нам и дарует благословение тела, речи и ума, мы обретаем способность достичь совершенной реализации. Если позолотить статую, она станет ещё более ценной и красивой, и точно так же обстоит дело с нашими телом, речью и умом: после того как мы получим от Гуру Ринпоче благословение тела, речи и ума, усиливается наша способность достичь высшего свершения.

Молитва заканчивается мантрой ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ. ГУРУ означает на санскрите «весомый», «тяжёлый» или «наполненный» и указывает на то, что учитель «наполнен» благими качествами, а нарушение его наставлений повлечёт за собой «тяжёлые последствия». На тибетский язык это слово было переведено как «лама», то есть «непревзойдённый». Гуру Ринпоче представляет собой сущность, совершенное единство мудрости, любящей доброты и способностей будд всех трёх времён. И поскольку он полон бесчисленных просветлённых качеств, мы и называем его «гуру». Санскритское слов ПАДМА (на тибетском языке произносится как ПЕМА) означает «лотос». Это слово определяет имя *Падмасамбхава*. Будучи проявлением сердца Будды Амитабхи, Гуру Ринпоче принадлежит к лotosовому будда-семейству, будда-семейству речи, и является видьядхарой, или «держателем осознания», этого будда-семейства. К тому же он был рождён в цветке лотоса. Санскритское слово СИДДХИ (тиб. *нгодруб*) можно перевести как «истинное достижение». ХУМ является семенным слогом ума всех будд, и поскольку Гуру Ринпоче является воплощением всех без исключения будд, этот слог считается его семенным слогом. Таким

образом, в конце молитвы мы произносим СИДДХИ ХУМ, что означает, что мы просим даровать нам все достижения — обычные и высшие.

Если мы будем повторять эту молитву с искренней преданностью снова и снова, то нет никакого сомнения в том, что мы получим благословение Гуру Ринпоче. Нам следует развить твёрдую уверенность в том, что в ответ на нашу молитву призывания Гуру Ринпоче действительно проявится перед нами из чистой земли Медноцветной горы.

Визуализируя себя как Ваджрайогини, мы должны представить, что из пространства к нам приближается ещё одна точно такая же Ваджрайогини. Над её головой, точно так же как и над нашей, пребывает Гуру Ринпоче, окружённый восемью видьядхарами Индии, двадцатью пятью близкими учениками и подобной облакам свитой даков и дакини, лам и йидамов, защитников и других великих существ. Ваджрайогини, Гуру Ринпоче и все остальные приближаются к нам и ко всем, кого мы визуализировали над своей головой, после чего происходит растворение одной части визуализации в другой — Ваджрайогини растворяется в Ваджрайогини, Гуру Ринпоче растворяется в Гуру Ринпоче, а его свита растворяется в свите. Глядя на Гуру Ринпоче, мы испытываем искреннюю преданность, мы верим, не поддаваясь ни малейшему сомнению, что перед нами сам Гуру Ринпоче и что он дарует нам благословение.

Таким образом, после визуализации Гуру Ринпоче над своей головой мы приглашаем ещё одно его проявление прийти и раствориться в том, которое уже присутствует над нашей головой. То проявление, которое присутствовало над нашей головой с самого начала, называется «самая-саттва», а то, что прибывает из чистой земли и в нём растворяется, — «джняна-саттва». Когда джняна-саттва растворяется в самой-саттве, это напоминает то, как молоко растворяется



в воде: оба проявления полностью объединяются, так что их больше невозможно отличить друг от друга. Вода, в которую добавляют молоко, становится вкуснее и насыщеннее. Точно так же, когда мы приглашаем Гуру Ринпоче раствориться в его проявлении, которое уже визуализировали до этого, нам следует представлять, что теперь наша визуализация обладает его благословением, состраданием и мудростью в гораздо большей степени, чем прежде.

## Семь ветвей

**Д**ля того чтобы получить благословения Гуру Ринпоче, нам необходимо завершить накопление заслуг и мудрости. Самым лёгким и наиболее сущностным методом, который позволяет это осуществить, считается метод «семи ветвей». В соответствии с обычаями в любом обществе, приветствуя важного гостя, мы выказываем ему своё почтение в какой-либо форме — склоняем голову, предлагаем удобное сиденье, вкусную еду и напитки. Точно так же мы поступаем и в практике гуру-йоги, только на более высоком уровне. Когда мы приглашаем Гуру Ринпоче прийти из его чистой земли, то сопровождаем эту просьбу подношениями. Это широко известный факт, что подношения буддам приносят великую заслугу. Однако считается, что подношение всего лишь одной капли ароматного масла, которым мы умастим одну-единственную пору кожи учителя, приносит больше заслуги, чем бесконечные подношения всем буддам трёх времён. Особенно это касается ситуации, когда мы совершаем в присутствии своего гуру подношения, простирая и раскаиваемся в ошибках и неблагих действиях. В таком случае заслуга приумножается многократно, а очищение омрачений происходит гораздо быстрее.

## Простирации

Первой из семи ветвей являются простирации — противоядие от гордыни. Мы визуализируем себя в форме Ваджрайогини, перед которой стоит ещё одна Ваджрайогини. Над головой второй Ваджрайогини пребывает Гуру Ринпоче. Затем мы проявляем множество тел, бесчисленных, как частицы пыли во всей вселенной. Мы сами и все наши проявления, а также все остальные живые существа, населяющие эту вселенную, начинаем совершать простирации перед Гуру Ринпоче и одновременно повторять молитву прибежища.

Чтобы сделать простираие, нам следует принять сбалансированную позу. Затем мы соединяем ладони вместе, немного разводим их внутренние части в стороны, чтобы придать им форму цветка лотоса, готового распуститься, подносим их к теменному центру и говорим про себя: «Я выражаю почтение аспекту тела всех будд». Этим мы очищаем все омрачения и неблагие действия тела. Затем мы подносим сложенные ладони к горловому центру и говорим себе: «Я выражаю почтение аспекту речи всех будд». Этим мы очищаем все омрачения и загрязнения речи. Затем мы подносим сложенные ладони к сердечному центру и говорим себе: «Я выражаю почтение аспекту ума всех будд». Этим мы очищаем все омрачения и тревожащие эмоции, загрязняющие ум. Таким образом, посредством этих жестов и молитв мы получаем благословение тела, речи и ума всех будд.

Когда мы выполняем простирации, касаясь земли пятью точками тела — лбом, двумя руками и двумя коленями, нам следует думать, что таким образом мы выражаем почтение пяти будда-семействам и этим трансформируем пять ядов в пять мудростей.

Чтобы выполнить полное простирание, известное как «простирание преданности», необходимо лечь на пол таким образом, чтобы руки и ноги были полностью вытянуты в соответствующие стороны. Такое простирание приносит ещё больше заслуги, чем обычное, и способствует более быстрому очищению. Когда мы снова встаём, сделав такое простирание, и наши руки скользят по полу, следует представлять себе, что мы принимаем на себя страдания всех живых существ. Мы используем своё тело для того, чтобы совершать простирания, речь — для повторения молитвы семи ветвей, а ум — для визуализации Гуру Ринпоче в пространстве перед собой, окружённого свитой, подобной облаку. Нам необходимо удерживать в памяти все эти аспекты практики, стараясь поддерживать ясность и чёткость визуализации, осознание смысла молитвы и внимание к телу, чтобы выполнять простирания, помня обо всех правилах, сохраняя баланс и соблюдая дисциплину.

Практика простираний происходит на трёх уровнях. На высшем уровне мы поддерживаем воззрение абсолютной природы, сущность состояния будды. Поддержание этого воззрения уже само по себе является наиболее уважительным и значимым простиранием. На промежуточном уровне мы стараемся объединить нашу медитацию с физическими простираниями, в то время как мы визуализируем бесконечное число живых существ и собственных проявлений, которые совершают простирания вместе с нами. На обычном уровне мы совершаем простирания, сохраняя памятование и веру.

Считается, что выполнение одного-единственного простирания приносит достаточно заслуги, чтобы переродиться вселенским монархом столько раз, сколько пылинок помещается под нашим телом, когда мы ложимся на пол, полностью вытянув ноги и руки. Так происходит в силу того, что искреннее смирение открывает врата к величию, в то время

как гордыня, темница эго, становится непреодолимым препятствием для получения благословения будд, останавливая наш прогресс на духовном пути.

## Подношение

Второй ветвью этой практики является подношение — противоядие от жадности и скаредности. Эта практика имеет два аспекта: внешнее подношение материальных благ и внутреннее мысленное подношение. Мы ставим на алтарь чаши с водой, цветы, благовония, светильники, благоуханные составы, еду, а также символ прекрасной музыки. Традиционно подношение материальных благ состоит из семи частей. Силой своей концентрации мы можем поднести бесчисленные феномены, и это называется «мудра существования». Это означает, что мы совершаем подношение всей вселенной, причём не в простой, а в особой форме. Например, если мы подносим горы, то это не обычные горы, пусть даже и очень красивые, а горы из золота, серебра, коралла, драгоценных камней и других драгоценных субстанций. Если это леса, то они состоят не из обычных деревьев, а из деревьев, исполняющих желания. Если это озёра и реки, то течёт в них не вода, а амрита — нектар бессмертия. Более того, мы подносим не только это, но и вообще всё, что видим вокруг, что нам кажется притягательным и ценным, например сады и парки, цветы, птиц, животных и даже своеобразную красоту больших городов со всем их богатым убранством и разнообразием. Всё это мы подносим Гуру Ринпоче и его свите из будд и бодхисаттв, накапливая таким образом неисчислимую заслугу.

Наиболее действенным методом совершения подобных подношений является метод подобного облакам подношения

Самантабхадры. Мы визуализируем себя как бодхисатву Самантабхадру и проявляем из своего сердца тысячи ярких лучей света, каждый из которых доставляет бесчисленные подношения буддам десяти направлений. На кончиках каждого из этих лучей мы представляем собственное проявление в форме Самантабхадры, из сердца которого исходит тысяча лучей света, доставляющих буддам ещё больше подношений. И снова на конце каждого из этих лучей мы представляем самих себя в форме Самантабхадры, из которого струится ещё тысяча лучей света, доставляющих ещё больше подношений буддам. Мы продолжаем приумножать подношения подобным образом до тех пор, пока они не заполнят всё пространство.

Вдобавок к этому нам следует из самой глубины своего сердца поднести то, что мы считаем в этом мире для себя самым важным и ценным, — своё тело, детей, супругу, имущество и тому подобное. Нам следует совершить как можно больше подношений — как внешних, так и внутренних, например тысячи, десятки тысяч, сотни тысяч масляных светильников. Благодаря такой практике мы совершим значительный прогресс на духовном пути.

## Раскаяние

Третьей ветвью этой практики является раскаяние. Мы сохраняем осознание пространства светоносной дхармакаи, то есть, пребывая в естественном состоянии, мы признаём все совершённые нами негативные действия тела, речи и ума, которые препятствуют нам в достижении просветления, и раскаиваемся в них.

С безначальных времён мы перерождались в океане сансары. Даже Будда, который обладает всеведением и потому

знает все наши жизни, продолжай он рассказывать о них на протяжении целой кальпы, всё равно не сумел бы поведать о каждой из них. На протяжении всех этих бесчисленных жизней мы совершили множество негативных действий, отпечатки которых остались в нашем уме. На уровне тела это были убийства, воровство и неподобающее сексуальное поведение. На уровне речи это были ложь, оскорбления других, клевета и сплетни, а также пустая болтовня. На уровне ума это были зависть, пожелание другим вреда и ложные воззрения. Другие неблагие действия трёх врат включают нарушение обетов пратимокши, обетов бодхисаттвы и самайи тайной мантраяны<sup>58</sup>. То, что мы называем «недобродетель» или «неблагое действие», не является чем-то видимым, как, например, изображение. Это больше похоже на «семя», которое мы помещаем в «почву» основы нашего сознания, или долговую расписку, которая в будущем обяжет нас расплатиться. Все наши действия, благие и неблагие, неизбежно приведут к соответствующему результату. Именно эта неизбежность, эта необратимость результата определяет необходимость раскаяния и очищения наших неблагих действий. Нам не стоит надеяться, что даже самое незначительное неблагое действие, например грубое слово, не повлечёт за собой соответствующее следствие. Следствие любого действия, каким бы незначительным оно ни было, не может просто раствориться в пространстве — оно обязательно созреет в будущем.

Несмотря на то что наши неблагие действия могут и не созреть в виде следствий уже в нынешней жизни, они, без сомнения, созреют в момент смерти, и это будет похоже на тень птицы, которую не видно, пока птица летит в небе, но которая неожиданно становится отчётливо зримой, когда птица приземляется. После смерти, когда наше сознание попадает в бардо<sup>59</sup>, наши неблагие действия увлекут нас

к страданию перерождения в низших мирах. Прямо сейчас у нас есть возможность очистить эти неблагие действия и их следствия, выполняя практику раскаяния.

Считается, что единственным достоинством неблагого действия является то, что его можно очистить. И это правда! Не существует такого неблагого действия — каким бы тяжким оно ни было, — которое было бы невозможно очистить.

В практике очищения неблагих действий используется четыре силы. Первая сила — сила опоры. Для того чтобы исправить вред, который наносят неблагие действия, нам необходим подходящий объект, который мог бы стать опорой для нашего раскаяния. В данном случае таким объектом является Гуру Ринпоче. Мы визуализируем его в пространстве перед собой и подносим ему своё раскаяние.

Вторая сила — сила сожаления. Это искреннее сожаление и раскаяние в своих неблагих действиях. Мы сожалеем, что поступали подобным образом. Подобное раскаяние подразумевает, что в нашем уме возникают следующие мысли: «Из-за того что на протяжении бесчисленных жизней я снова и снова совершал все эти неблагие действия, теперь меня ждёт рождение в мире животных, голодных духов или даже обитателей адов. Вот что меня по-настоящему пугает! Именно эти неблагие действия являются препятствиями к достижению просветления».

Третья сила — сила противоядия. Это непосредственный метод очищения, который включает обращение к Гуру Ринпоче с молитвой. Мы зарождаем искреннюю преданность и подносим ему своё раскаяние. В ответ на нашу молитву из его сердца и всего тела исходят лучи света и потоки нектара. Они растворяются в нас и полностью очищают все наши недостатки и изъяны. Очистившись, наше тело становится безупречным и прозрачным, как кристалл, наполненный нектаром мудрости. Гуру Ринпоче улыбается нам



и говорит: «Теперь все твои омрачения очищены!». С этими словами он превращается в свет и растворяется в нас. После этого мы пребываем некоторое время в состоянии единства нашего ума и ума мудрости Гуру Ринпоче.

Четвёртая сила — это сила обещания. После того как мы признали свои неблагоприятные действия, раскаялись в них и полностью их очистили, нам необходимо принять твёрдое решение впредь воздерживаться от подобных действий, даже ценой собственной жизни. Если мы не даём такого обещания, от нашего раскаяния не будет особой пользы. Если мы будем убеждать себя: «Случись в будущем ситуация, в которой мне снова придётся совершить неблагоприятные действия, я всё равно не смогу от этого удержаться» или: «Ну, даже если я совершу какие-то неблагоприятные действия, ведь я всегда смогу потом их очистить», то наша практика никакой пользы не принесёт. До того как мы начали изучать Дхарму, мы и понятия не имели о том, к каким печальным последствиям ведут наши неблагоприятные действия и эмоциональные состояния. Теперь же, когда мы пришли к окончательному пониманию того, к чему ведёт недобродетель, нам следует дать твёрдое обещание избегать в будущем любых неблагоприятных действий.

Согласно сущностным наставлениям, мы можем закончить практику третьей ветви следующей визуализацией. Мы представляем, как все неблагоприятные действия, совершённые на уровне тела, речи и ума, предстают в форме чёрной субстанции, которая собирается на кончике нашего языка. Затем из тела Гуру Ринпоче исходят лучи света, которые освещают кончик нашего языка и растворяют все собранные там загрязнения, подобно тому как утреннее солнце испаряет росу, собравшуюся за ночь на кончиках травинки. Уверенные, что теперь все эти загрязнения очищены, мы постигаем пустотность и ясность естественного состояния, дхармакаю, которая, будучи совершенно свободной

от двойственности, не содержит и следа неблагого. Лишь в силу своих омрачений мы различаем чистое и нечистое, не в силах распознать пустотную природу феноменов. Таким образом, из всех методов раскаяния высшим считается раскаяние в светоносном пространстве дхармакаи, где оно происходит вне представления о субъекте, объекте и действии.

## Сорадование добродетели

Четвёртой ветвью этой практики является сорадование добродетели — противоядие от зависти и ненависти. В ходе этой практики мы зарождаем и развиваем искреннее сорадование благим и добродетельным действиям на уровнях двух истин. Практика сорадования добродетели на уровне относительной истины включает подношение материальных благ — ганачакру (пиршественное подношение) и подношения сангхе, а также простирания и обход по кругу священных мест. Практика сорадования добродетели на абсолютном уровне включает глубокую медитативную концентрацию — самадхи. Добродетельные действия, совершаемые на уровне относительной истины, должны сопровождаться осознанием истины абсолютной, которое возможно благодаря самадхи, — только тогда они становятся по-настоящему действенными.

Совершению благих действий не должно сопутствовать ощущение гордости за сделанное или самодовольство. Также нам не следует ощущать презрение к другим, чьи благие действия «не дотягивают» до наших высоких стандартов. Не стоит позволять возникать в уме мыслям о том, что наши подношения поистине превосходны и уникальны и что в добродетельных действиях с нами никому не сравниться. Даже если мы сумели совершить что-то действительно зна-

чительное, например совершили сто миллионов повторений мани-мантры или мантры Ваджра-Гуру, то мысль: «Да, я приложил все усилия, чтобы это осуществить» не представляет особой проблемы, но ни в коем случае не стоит убеждать себя, что «этого уже вполне достаточно». Нам следует брать пример с молодых яков. Молодой як, сколько травы ему ни дай, всегда будет искать ещё. Точно так же следует поступать и нам — сколько бы положительных действий мы ни совершили, нужно всегда пытаться сделать ещё больше. Гордость за свои благие поступки, ожидание славы и почёта взамен — это как раз то, что загрязняет нашу добродетель, то, что сводит на нет всю пользу от неё.

Добродетельная активность других должна приносить нам великую радость. Если мы совершаем подношение существенных материальных благ и видим, что кто-то другой делает ещё более богатое подношение, то у нас может возникнуть раздражение и зависть, что он оказался щедрее нас и теперь накопит больше заслуги. Это совершенно неправильное восприятие подобной ситуации. Вместо этого нам следует полностью отказаться от зависти, порадоваться, что этот человек совершил такое щедрое подношение, и искренне пожелать, чтобы в будущем он сумел сделать ещё более щедрое подношение. Благодаря такому искреннему сорадованию заслугам других, которое не загрязнено завистью и привязанностью, мы и сами накапливаем такую же заслугу, как тот, кто совершил благое действие. Например, царь Прасенаджит пригласил Будду Шакьямуни и всю его сангху остановиться у себя во дворце и снабжал их всем необходимым на протяжении целого месяца. В том же самом городе жила нищая пожилая женщина, которая испытывала к Будде Шакьямуни великую преданность. Когда она увидела подобное проявление щедрости, то каждый день не переставала искренне сорадоваться этому благому

действию, думая про себя: «Как замечательно, что этот царь имеет возможность накопить столь великую заслугу!». Будучи всеведущим, Будда Шакьямуни прекрасно знал о мыслях этой женщины. Когда месяц подошёл к концу, он совершил подношение заслуг и, к всеобщему удивлению, посвятил все их этой преданной женщине.

Нам следует всегда сорадоваться тому, что учитель объедняет Дхарму, приносит своей активностью пользу живым существам, руководит постройкой храмов и монастырей. Нам следует сорадоваться, когда мы видим сами или слышим от других, что йогины выполняют практику стадий зарождения и завершения, пребывая в уединённых ретритах. Нам следует сорадоваться, когда мы видим восхищение тех, кто принял начальные или полные монашеские обеты. Мы должны думать так: «Какая прекрасная добродетель! Замечательно, что они способны на такое!» — и мысленно желать, чтобы все другие живые существа смогли поступить так же.

Истинное благое действие служит развитию добродетели, и ему всегда сопутствует понимание, что любое действие является иллюзорным, подобным действию в сновидении, и по своей природе пустотно. Объединяя таким образом две истины — относительную и абсолютную, мы оберегаем свои благие действия от загрязнения цеплянием и привязанностью.

## Просьба о повороте колеса Дхармы

Пятой ветвью этой практики является обращение с просьбой повернуть колесо Дхармы — противоядие от невежества. Из всех активностей, что осуществляют будды, поворот колеса Дхармы является самой драгоценной и важной. В молитве есть такая строка: «Я прошу вас повернуть колесо Дхармы трёх колесниц». К этой строке можно было бы до-

бавить: «Ради блага всех живых существ». Ради принесения пользы существам с низкими способностями Дхарма даруется в форме учений для шраваков<sup>60</sup> и пратьекабудд. Существа со средними способностями получают учения махаяны. Ради блага существ с высокими способностями даруются учения тайной мантраяны. И в этой практике мы обращаемся с искренней просьбой вращать колесо Дхармы этих трёх колесниц.

Когда Владыка Будда достиг просветления под деревом бодхи, он постиг пустотную природу всех феноменов. Тогда же ему сразу стало ясно, что живые существа, чей ум пребывает в неведении, ни за что не смогут этого понять. Он сказал: «Я обнаружил Дхарму, подобную нектару. Эта Дхарма глубокая, умиротворяющая, свободная от усложнений, ясная, нерождённая. Но если я попробую объяснить её другим, они ничего не поймут». Подумав так, он продолжил пребывать в состоянии глубокой медитативной концентрации на протяжении трёх недель, будучи уверенным, что учить Дхарме других живых существ совершенно бесполезно. Однако когда небожители увидели, что Будда Шакьямуни достиг просветления, то поняли, что живые существа не смогут получить от этого пользы, если не убедить его начать даровать учения. Поэтому они совершили подношения: Индра поднёс белую раковину, заворачивающуюся вправо, а Брахма золотое колесо с тысячью спицами — и обратились к Будде с просьбой выйти из самадхи и повернуть колесо Дхармы. И Будда выполнил их просьбу. Благодаря тому что они обратились к Будде с подобной просьбой, Индра и Брахма накопили великую заслугу.

Точно так же можем накопить великую заслугу и мы, если будем обращаться с просьбой даровать учения и сорадоваться, когда учитель это делает, поскольку благодаря этому живые существа обнаруживают путь, который позволяет

навсегда избавиться от неведения. Для выполнения этой практики нам следует визуализировать, что мы проявляем бесчисленное количество форм. Мы предстаём как монархи, бодхисаттвы, божества и обычные существа, и каждый подносит учителю раковины, золотые колёса и другие драгоценные объекты, обращаясь с просьбой повернуть колесо Дхармы ради блага всех живых существ.

## Просьба к учителю оставаться в этом мире

Шестой ветвью этой практики является просьба к учителю оставаться в этом мире. В молитве сказано: «Я обращаюсь к тебе с просьбой не уходить в нирвану до тех пор, пока сансара полностью не опустеет, и оставаться в этом мире, продолжая помогать живым существам». Если бы в этом мире не стало будд, духовных друзей и учителей, то наше драгоценное рождение, наделённое всеми свободами и дарованиями, и все наши способности были бы растрочены на повседневные заботы сансары. Мы тратили бы всё своё время на защиту близких, уничтожение врагов, на стремление обрести богатство, власть и славу. Всё это не приносит никакой реальной пользы. Мы так и остались бы в неведении о страдании низших уделов и причинах, которые к нему приводят. Мы бы остались в неведении относительно того, что нас ждут бесчисленные перерождения, того, чего следует избегать, а к чему стремиться. Поэтому мы выполняем эту практику. Мы визуализируем себя как ученика-мирянина Чанду, который своей просьбой продлил на три месяца жизнь Владыке Будде, и обращаемся с молитвой к учителям, чтобы они оставались в этом мире до тех пор, пока все живые существа не будут освобождены из сансары.

## Посвящение заслуг

Последняя строфа молитвы посвящена седьмой, завершающей ветви практики. Она звучит так: «Я посвящаю всю заслугу от благих действий, что я накопил в течение трёх времён, достижению совершенного просветления». Всю заслугу от практики первых шести ветвей, а также от всех благих действий, что мы совершили в прошлом и ещё совершим в будущем, мы посвящаем всем живым существам. Мы посвящаем заслугу с такими словами: «Пусть все бесчисленные живые существа используют эту заслугу как опору для достижения просветления. Пусть благодаря этой заслуге все живые существа освободятся от рождения в низших уделах и вступят на путь, ведущий к освобождению». Когда мы выполняем эту практику, нам следует брать пример с Самантабхадры и Манджушри, которые посвящали всю заслугу от своей добродетельной активности благу всех живых существ. Посвящение заслуг не должно быть загрязнено ожиданием награды. Мы должны приложить все силы к тому, чтобы избежать цепляния за концепции объекта, субъекта и действия, помня о том, что все они по своей природе пустотны.

Если мы выполняем практику нёндру, то лучше всего совмещать простирания с гуру-йогой, повторяя молитву семи ветвей, поскольку и простирания, и подношение мандалы, и раскаяние становятся гораздо более действенными практиками, если мы удерживаем внимание на своём гуру. Одно-единственное простирание, выполненное перед нашим гуру, приносит больше пользы, чем сто тысяч простираний перед буддами и бодхисаттвами десяти направлений. Именно поэтому мы выполняем практику семи ветвей, принимая в качестве объекта своего учителя. Благодаря этому все наши омрачения будут устранены, и благословение учителя

незамедлительно коснётся нашего сердца. В результате мы сможем привести к совершенству накопление заслуги и мудрости. Если мы установим специальную воронку для сбора дождя, то сможем довольно быстро наполнить водой большую ёмкость. И точно так же, если мы сконцентрируем все свои усилия на подношении семи ветвей учителю, то сможем быстро достичь прогресса на духовном пути.

Необходимо всегда запечатывать свою практику посвящением заслуги, которая была накоплена благодаря ей, благу всех живых существ, их освобождению из сансары. Если мы посвятили заслугу, она никогда не будет утеряна, как не может высохнуть капля, попавшая в океан. Если мы не посвятили заслугу, то она принесёт лишь ничтожный результат: капля воды, упавшая на горячий камень, высыхает мгновенно.



## Преданность и молитва

Гуру-йога является методом или искусным средством, позволяющим зародить искреннюю преданность, которая позволит нам без усилий увидеть в нашем гуру совершенного будду. Возможно, сначала наша преданность не будет естественной и спонтанной, и нам могут понадобиться разнообразные методы и техники, чтобы её развить. Универсальный метод заключается в том, что нам всегда следует помнить о совершенных качествах нашего учителя, особенно о его доброте к нам. Раз за разом укрепляя уверенность в нашем учителе, развивая преданность к нему, мы приближаем тот момент, когда лишь при упоминании его имени или при мысли о нём наше обычное восприятие трансформируется и мы увидим его как совершенного будду.

Когда мы обращаемся к Гуру Ринпоче, то повторяем следующую молитву:

Пожалуйста, услышь меня, драгоценный Гуру Ринпоче, совершенное воплощение сострадания и благословения всех будд. Ты единственный защитник и царь всех живых существ. Не сомневаясь ни на миг, я подношу тебе всё своё имущество, все части своего тела — лёгкие, сердце, кости — само моё существование. Я подношу себя целиком. До тех пор, пока

не достигну просветления — вне зависимости от того, буду счастлив или буду страдать, — вверяю себя тебе, Лотосорождённый Гуру. У меня нет иной надежды, кроме тебя. Я полностью в твоих руках.

*[В этом месте следует повторить мантру Ваджра-Гуру триста раз.]*

Почему нам надлежит обращаться к Гуру Ринпоче с подобной молитвой? Почему мы возлагаем всю надежду именно на него? Обычные люди склонны полагаться на тех, кто обладает властью и влиянием. Поэтому мы полагаемся на Гуру Ринпоче, который является единым воплощением всех будд и бодхисаттв, пребывающих в бесчисленных будда-землях десяти направлений. Он объединяет в себе все их совершенные качества, способности и духовную силу, необходимые для принесения блага живым существам. В этой вселенной он продемонстрировал полное и несомненное владение всеми техниками и методами реализации тайной мантраяны. Поэтому именно на него мы полагаемся в эти времена упадка, когда яды и тревожащие эмоции переполняют ум живых существ. Стихийные бедствия, эпидемии, войны случаются всё чаще, и даже те немногие из людей, кто обратил свой ум к Дхарме, встречаются на своём пути с ужасными препятствиями, которые мешают их прогрессу и не позволяют им достичь высшей цели.

Обладая всеведением, Гуру Ринпоче всё это предвидел и в силу своего безграничного сострадания оставил для живых существ этих времён упадка действенные методы. Поскольку он обладает уникальными способностями, которые позволяют ему помочь нам, мы можем с уверенностью на него положиться. Гуру Ринпоче сказал об этом следующим образом: «Каждый, кто примет меня в качестве объекта медитации, будет медитировать на всех буддах. Каждый, кто

посмотрит на меня, будет видеть всех будд. Я есть единство всех сугат — тех, кто ушёл к блаженству».

На внешнем уровне тело Гуру Ринпоче является Сангхой, его речь — Дхармой, а ум — Буддой. На внутреннем уровне его тело является Гуру, речь — Йидамом, а ум — Дакини. На тайном уровне, уровне трёх кай, его проявленное тело — это нирманакая, аспект Падмасамбхавы, Лотосорождённого Гуру. Его речь — это самбхогакая, аспект Авалокитешвары, будды безграничного сострадания. Его ум — это дхармакая, аспект Амитабхи, будды бескрайнего света. Таким образом, мы понимаем, что Гуру Ринпоче действительно представляет собой самую суть всех будд. Его обширная активность будды проявляется наиболее ясно для таких существ, как мы, — существ, пребывающих под влиянием неведения, поскольку именно для нас он оставил драгоценные наставления о том, что надлежит предпринимать, а от чего отказаться, когда следуешь по духовному пути. Эти наставления позволяют нам пройти до конца по этому пути и достичь просветления.

Гуру Ринпоче непрерывно поворачивает колесо Дхармы. С позиции аспекта речи Гуру Ринпоче является источником Дхармы — нет ни единой тантры или тайного сущностного наставления во всей вселенной, которыми он бы не овладел в совершенстве. В наше время живые существа, то есть все мы, населяющие континент Джамбудвипа, или, иными словами, планету Земля, не настолько удачливы, чтобы встретиться с Гуру Ринпоче лицом к лицу. Но, несмотря на то что он больше не присутствует в мире как физическая форма, которую могли бы видеть обычные люди, Гуру Ринпоче тем не менее присутствует во всех учениях, что он оставил. Для того чтобы сохранить эти учения для будущих поколений и обеспечить их действенность и потенциал, он доверил их своим ближайшим ученикам и сокрыл в форме терма —

духовных сокровищ. Ближайшие ученики Гуру Ринпоче, перерождаясь снова и снова, обнаруживают эти скрытые сокровища-терма в скалах, озёрах, в небе и даже иногда в собственном уме. Обнаружение терма точно в то время, которое является для этого наиболее благоприятным, — когда терма может принести наибольшую пользу — стало гарантией того, что эти учения не будут искажены долгим процессом передачи их от поколения к поколению. Поэтому традиция терма известна как «короткая линия передачи».

Если надлежащим образом выполнять практику учений терма, зародив искреннюю преданность, то — и в этом нет никакого сомнения — мы сумеем достичь временного блага и окончательного свершения. Многообразие доступных нам учений и возможность практиковать все их можно сравнить с теми разнообразными возможностями, которые открываются перед теми, кто живёт в большом городе. Лишь от нас самих зависит, используем ли мы представившийся шанс или нет.

Искренняя молитва Гуру Ринпоче закрывает врата, ведущие к перерождению в низших уделах, помогая нам твёрдо придерживаться пути, ведущего к освобождению из сансары и к достижению совершенного просветления. Таким образом, гуру, славный Ваджрадхара, является корнем всех благословений, которые делают возможными любые достижения.

От изначального будды Самантабхадры и до нас самих глубокие учения передавались через непрерывную линию просветлённых существ. Существует три типа передачи, которые соответствуют трём уровням способностей живых существ. Высшим уровнем считается линия от ума к уму, которая была передана Самантабхадрой буддам пяти семейств. Средним уровнем считается линия видьядхар, держателей

осознавания, которая передаётся посредством символических жестов или изречений. Обычным уровнем считается линия передачи устных наставлений «на ухо» от учителя к ученику. Эта та линия передачи, которая предназначена для таких людей, как мы.

Гуру Ринпоче получил передачу на всех трёх уровнях, и на всех трёх уровнях может её передавать. Поскольку он обладает совершенными мудростью, состраданием и способностями всех будд, то полностью овладел линией передачи ума мудрости.

Проявившись в этой вселенной в форме держателя ваджрной мудрости, Гуру Ринпоче совершил паломничество по всем святым землям, получая учения от великих учителей, включая восемь видьядхар Индии. В частности, он получил от Шри Сингхи посвящение «потенциал осознания». Он сумел получить эти учения и реализовать их через линию символических жестов и изречений, и таким образом он является держателем символической линии передачи.

Он получил все наставления всех уровней смысла всех классов тантр тайной ваджраяны и мгновенно освоил их, не прикладывая никаких усилий к формальному обучению. Таким образом он является держателем линии передачи, произнесённой «на ухо». Совершив путешествие во все будда-земли, он получил там учения от всех будд.

Точно так же Гуру Ринпоче является единым воплощением Трёх корней. Будучи Ламой, он является корнем благословения и держит три линии передачи, о которых было сказано выше. Он также является Йидамом, корнем осуществления, и Дакини, корнем активности.

Вдобавок он объединяет в себе мандалы тела, речи, ума, качеств и активностей всех будд. С точки зрения аспекта тела он Ямантака; с точки зрения аспекта речи он Хаягрива; с точки зрения аспекта ума он Янгдаг Херука; с точки зрения

аспекта активности он Ваджракилая. Гуру Ринпоче, стоит ему только пожелать, способен проявить сто восемь мирных и гневных божеств, спроецировав совершенную мандалу во всей её полноте, или собрать и растворить в себе бесконечное множество божеств. Он — Амиабха, он — Амитаюс, он — Авалокитешвара, он — Арья Тара, он — Ваджрасаттва, он — тысяча будд, он — восемь проявлений, он — двадцать пять учеников, он — восемьдесят четыре махасиддхи, он — великие гуру восьми линий передачи учений, он — наш коренной гуру. Размах его активности и его духовная сила таковы, что, сделав его объектом медитации, можно достичь совершенного состояния будды.

Гуру Ринпоче также является повелителем всех дакини и защитников Дхармы, которые считаются источником активности. Во всех трёх сферах<sup>61</sup> одного лишь звучания его имени достаточно, чтобы даки и дакини воспринимали его как своего владыку и подносили ему тантры тайной ваджраяны во всей их полноте. По его команде даки и дакини устраняют с нашего духовного пути все препятствия, способствуя быстро прогрессу.

Его драгоценные качества невозможно утаить; его беспрепятственное сострадание ничем не отличается от сострадания всех будд, а его способность помогать живым существам не отличается от их способности. В эти времена упадка, когда от изначального совершенства учений осталась лишь слабая тень, когда благословение божеств, небожителей и сила Дхармы идут на убыль, благословение и учение Гуру Ринпоче лишь сияет всё ярче — ярче, чем когда-либо прежде. Его непрерывная сострадательная активность в эти тёмные времена не ослабевает, а становится лишь сильнее и распространяется всё быстрее.

Мы говорим, что Гуру Ринпоче является владыкой или защитником всех живых существ, поскольку все они обра-

щаются к нему за прибежищем. Те живые существа, что омрачены ядами, тревожащими эмоциями и накопленной неблагодой кармой, обращая свои помыслы к нему, сразу ощущают его сострадание и получают поток благословений. Будучи уверены, что всё обстоит именно таким образом, мы можем искренне, без всякого промедления поднести ему всё, что считаем ценным, — наше тело, близких, имущество и само наше существование. Мы совершаем подобное подношение, не загрязняя его сомнениями. Мы отдаём всё безвозвратно, как будто бы бросили камень в воду. Даже если бы мы могли поднести всё золото вселенной, нам всё ещё казалось бы, что мы поднесли недостаточно. Нет такого подношения, каким бы щедрым оно ни было, которого было бы достаточно, чтобы отплатить Гуру Ринпоче за его доброту к нам.

С этого самого момента нашей жизни и до самого достижения нами просветления — точно такого же, какого достиг сам Гуру Ринпоче, — посредством практики пути всё то благо, что мы обретаем, все знаки прогресса и реализации, очищение наших изъянов, хорошее здоровье, долгая жизнь, благосостояние — всё это мы обретаем лишь благодаря доброте Гуру Ринпоче. Какие бы благие переживания у нас ни возникали, следует с радостью подносить их гуру, не цепляясь за них. Какие бы ни приключились с нами несчастья — будь то болезнь, убытки, критика со стороны других, несправедливое заключение в темницу — нам следует воспринимать это как доброту гуру, поскольку подобные несчастья помогают нам очиститься от неблагодой кармы. Не стоит скатываться к мыслям: «Я столько раз обращался к Гуру Ринпоче с молитвой, я так усердно практиковал, почему это всё со мной происходит?!». Вместо этого нам следует приносить страдания на путь, принимая при этом на себя ещё и страдания всех живых существ.

Нам необходимо понять, что с этого момента, какое бы переживание у нас ни случилось — приятное или болезненное, все эти переживания — воля Гуру Ринпоче. Странствуем ли мы по будда-полям, вкушая нектар учений будд и бодхисаттв, или погружаемся в пучину океана страданий сансары, нам следует обращаться к Гуру Ринпоче: «Гуру Ринпоче, ты знаешь всё, что со мной происходит. Я целиком и полностью в твоих руках».

Если мы сумеем развить подобную уверенность в Гуру Ринпоче, то он станет для нас словно основа, по которой можно продвигаться вперёд, — основа, которая всегда нас поддержит. Силой такой твёрдой уверенности все качества и благие обстоятельства возникнут естественным путём. Свободные от препятствий, мы никогда не будем болеть и страдать, проживём долгую жизнь, а все наши устремления будут исполнены. Но это лишь косвенные благословения. Намного более важно то, что подобная непоколебимая уверенность приводит к возникновению медитативных переживаний и реализации, а это позволит нам достичь уровня великих видьядхар Индии и двадцати пяти тибетских учеников Гуру Ринпоче. Это можно назвать основным благословением.

Размышляя подобным образом, мы обращаемся к гуру с молитвой:

У меня нет другой надежды, кроме тебя. В эти времена упадка, когда все живые существа увязли в болоте невыносимого страдания, о Великий Гуру, возьми их под свою защиту. Ты, кто наделён мудростью, добродетелью и силой благословения, даруй мне четыре посвящения. Ты, кто обладает великим состраданием, углуби мою реализацию. Ты, кто обладает высшей способностью, очисти два омрачения. Ты, на кого



я возлагаю все свои надежды, утверди меня на пути, ведущем к просветлению. Наполни поток моего ума благословением всех будд. Я обращаюсь к тебе с молитвой, идущей из самого моего сердца. Ты, обладающий всеведением, сам видишь, что я родился во времена упадка, когда бушуют болезни и раздоры, когда живые существа склонны к насилию, гордыне и заносчивости, когда им не хватает усердия в практике Дхармы, но постоянно тянет к неблагой активности. В такие времена всегда усиливаются страстное желание, ненависть и неведение; болезни, стихийные бедствия и войны случаются всё чаще. Так мы пожинаем плоды кармы. Подобно безумцу, стремящемуся ринуться в пламя пожара, мы неистово накапливаем всё больше семян, которые в будущем созреют в виде страдания. Подобно слепцу, у которого нет поводья, или сумасшедшему, за которым никто не присматривает, мы всё сильнее увязаем в трясине страдания, даже не подозревая о том, что с нами происходит. Ты, Гуру Ринпоче, можешь защитить меня от бесцельного скитания в этом скорбном месте. Прошу, даруй мне ваджрную мудрость твоих тела, речи и ума; даруй мне четыре посвящения, чтобы я смог реализовать глубокий смысл дзогчен. Силой твоего сострадания пусть моя реализация возрастает. Загни в моём уме мудрость естественного состояния<sup>62</sup>.

*[В этом месте следует повторить мантру Ваджра-Гуру триста раз.]*

Когда в нашем уме возникнет реализация, два омрачения — то, что заслоняет наш ум тьмой тревожащих эмоций, и то, что предотвращает знание относительного и абсолютного, — исчезнут оттуда навсегда. Нам следует молиться Гуру

Ринпоче, сохраняя непоколебимую уверенность в том, что он незамедлительно дарует нам благословение и раскроет нам смысл доктрины дзогчен — Великого совершенства.

Я обращаюсь к тебе с молитвой, и это не просто звуки, что я издаю органами речи, — она идёт из самой глубины моего сердца. Прошу тебя, даруй благословение, чтобы мои устремления могли быть исполнены.

Повторяя эту молитву, мы размышляем следующим образом: «Гуру Ринпоче, это не просто слова. Я не прошу тебя оберегать мою жизнь или защитить меня в бардо. Я не пытаюсь тебе льстить. Моя молитва идёт из самого моего сердца, из самой сердцевины моего бытия. Кроме этой молитвы тебе, там нет ничего. В моей памяти не осталось ничего, кроме тебя. Я молюсь о том, чтобы исчезнуть в тебе, как исчезает в воде брошенный туда камень. Для меня невыносимо оставаться разделённым с тобой».

Благодаря такой молитве наш ум заполняется присутствием гуру. Все неблагоприятные мысли — какими бы мрачными, ядовитыми и навязчивыми они ни были — полностью умиротворяются и исчезают, стоит нам лишь вспомнить о гуру. Поэтому нам следует искренне и пламенно молиться об освобождении, пока у нас не возникнет соответствующих переживаний. Если нам удастся развить подобную великую преданность, то Гуру Ринпоче будет обращаться с нами с такой же любовью, с какой мать обращается со своим ребёнком. Когда мать хочет сделать что-то полезное для своего ребёнка, она не подумает: «Это для него слишком хорошо». Скорее, она сделает всё от неё зависящее, чтобы дать ребёнку лучшее, что она сможет раздобыть. Нам следует молиться Гуру Ринпоче, одновременно с этим размышляя следующим образом: «Прошу, одари меня своим состраданием и избавь

от страдания в этой и будущих жизнях. Прошу, направь меня в высшие миры и помоги мне достичь окончательного просветления».

*[Сумом, в котором зародилась подобная великая преданность, мы снова повторяем мантру Ваджра-Гуру — на этот раз как можно большее количество раз, как минимум четырьеста].*

## Мантра Ваджра-Гуру

Почему же так важно повторять мантры? Для чего они нужны? Мы визуализируем себя как божество, а окружающий нас мир — как будда-землю, для того чтобы очистить загрязнённое восприятие формы. И точно с той же целью мы повторяем мантру — чтобы очистить загрязнённое восприятие звука. Мантра — это санскритское слово, которое означает «защита ума». Дело в том, что, пока мы повторяем мантру, ум защищён от обычных обусловленных заблуждением мыслей.

Мантра, наиболее близко связанная с Гуру Ринпоче, — это мантра, известная как мантра Ваджра-Гуру — ОМ А ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ. Эта мантра является жизнью, сердцем, сущностью Гуру Ринпоче. В действительности это сам Гуру Ринпоче в форме звука.

ОМ

Первый слог связан с аспектом тела всех будд. Несмотря на то что Гуру Ринпоче является вездесущим владыкой пяти будда-семейств<sup>63</sup>, в этом случае слог ОМ символизирует Будду Амитабху — аспект дхармакаи будда-семейства лотоса.

А

Второй слог связан с аспектом речи всех будд. В данном случае он символизирует бодхисаттву Авалокитешвару, Великого Сострадательного — аспект самбхогакаи будда-семейства лотоса.

ХУМ

Третий слог связан с аспектом ума или сущности мудрости всех будд. В данном случае он проявляется как Лотосорождённый Гуру и символизирует аспект нирманакаи будда-семейства лотоса. В действительности Гуру Ринпоче представляет собой совершенное единство всех этих трёх кай, на это и указывают первые три слога его мантры.

ВАДЖРА ГУРУ

Далее следуют слова ваджра гуру. Санскритское слово *ваджра* в тибетском языке произносится как «бензар» и обозначает алмаз (тиб. *rdo rje*), «повелитель камней», который считается самым ценным среди драгоценных камней. Алмаз настолько твёрд, что его ничем невозможно разрезать, соответственно, сам он может разрезать что угодно. Точно так же обстоит дело с неизменной природой мудрости тела, речи и ума Гуру Ринпоче — им не могут повредить заблуждения, яды и тревожащие эмоции, но сами они без особого труда развеивают омрачения и заблуждения, которые являются кармическим плодом неблагих действий, совершённых под воздействием тревожащих эмоций. Таким образом, нам следует понять, что термин *Ваджра-Гуру* (или *дордже-лама* по-тибетски) мы используем для обозначения великого реализованного существа, полностью завершившего путь

колесницы ваджраяны. Говоря вкратце, ВАДЖРА указывает на совершенную реализацию нераздельности трёх кай.

Как мы уже говорили выше, если термин *гуру* перевести дословно, то он означает «весомый», «тяжёлый» или «наполненный». Учитель «наполнен» совершенными качествами. Поскольку тело, речь и ум Гуру Ринпоче обладают бесчисленными благими качествами, присущими всем буддам, нам следует воспринимать их как драгоценное содержимое переполненного сокровищами сундука. Такой сундук «наполнен» сокровищами и потому является «тяжёлым». Вот что означает словосочетание «полон совершенных качеств». Золото — это очень тяжёлый металл и одновременно очень ценный. Точно так же и гуру — самое «наполненное» и «драгоценное» из всех живых существ, поскольку обладает безупречными качествами. Термин *гуру* переводится на тибетский язык словом *лама*, которое обозначает нечто возвышенное и совершенное — то, что пребывает выше всего остального. Например, выражая почтение Трёх драгоценностям, Трёх корням или Трёх каям или повторяя молитву, перечисляющую имена будд, мы всегда сначала произносим слово «лама», чтобы сразу обозначить, что далее последует что-то, что является совершенным и непрезойдённым.

Мы полагаемся на своего учителя, принимая его как ламу, поскольку оказались настолько удачливыми, что встретили его в нынешней жизни и получили от него наставления. Поэтому мы постоянно думаем о своём учителе, ощущая великую преданность, и благодаря этому никогда не попадаем под влияние омрачений и кармических отпечатков, свойственных существованию в сансаре.

С момента своего проявления на северо-западе Уддияны и до самого отбытия на Юго-Восточный континент, населённый ракшасами, Гуру Ринпоче реализовал все положения сутры и тантры и даровал учения по ним. Однако поскольку он

в основном учил тайной ваджраяне — традиции, практикуя которую мы можем обрести обычные и высшее достижения в течение одной жизни, мы называем его Дордже-Лама, или Ваджра-Гуру. Гуру Ринпоче проявился в этом мире именно для того, чтобы даровать учения традиции тайной ваджраяны. Когда Владыка Будда повернул колесо Дхармы в Индии, учитывая способности и потребности существ, населяющих эту страну, он практически не даровал учения ваджраяны.

Когда Владыка Будда был готов уйти в паринирвану, перед ним явились три защитника — Манджушри, Авалокитешвара и Ваджрапани. Они обратились к нему со следующими словами: «Мы просим тебя повернуть колесо Дхармы ваджраяны, ведь это принесёт благо существам, населяющим Страну снегов». И, соответственно, они умоляли его остаться в этом мире, с тем чтобы выполнить эту их просьбу. В ответ Владыка Будда пообещал им, что после его ухода в паринирвану в этот мир придёт ещё одно великое проявление, мастер, рождённый чудесным образом, который и будет даровать эти глубокие учения, и что они сами, особенно Авалокитешвара, будут избраны, чтобы сохранять и распространять Дхарму в Тибете. Так он предсказал явление Лотосорождённого Гуру.

С точки зрения истории как обычной мирской науки Владыка Будда не распространял учения традиции тайной ваджраяны. Однако в момент его ухода в паринирвану пятеро его особых учеников, которые собрались у Горы Раскалённого Железа, силой своего ясновидения восприняли этот процесс особым образом. Это были пять необычных существ, каждое из которых являлось видьядхарой, — бог, ракшас, якша, нага и человек.

Поняв, что Будда уходит в паринирвану, они очень расстроились: «Наш учитель уходит из этого мира! Кто теперь развеет тьму неведения? Кто укажет нам, к чему должно

стремиться, а чего избегать?». Увидев их отчаяние, вняв их уговорам, Ваджрасаттва проявился из сердца всех будд и принял форму Ваджрапани. Он даровал им учения тайной мантраяны. Вскоре после этого с неба на крышу дворца царя Индрабодхи опустились учения маха-йоги в форме восемнадцати классов тантр «Волшебная сеть проявления», а в стране Симхала возникли учения ану-йоги. Затем проявился Гараб Дордже — первый человек в линии передачи Великого совершенства дзогчен. Он даровал учения ати-йоги. Эти три великих потока мудрости слились воедино в бескрайнем океане учений Гуру Ринпоче. И хотя его учения и включают всю глубину традиции сутр, главная их составляющая — это путь тайной ваджраяны.

#### ПАДМА

Санскритское слово ПАДМА обозначает «лотос» и в тибетском языке произносится как «пема». Существует пять будда-семейств — будда, ваджра, ратна, падма и карма, и они представлены пятью буддами — Вайрочаной, Акшобхьей, Ратнасамбхавой, Амитабхой и Амогхасиддхи. Поскольку Лотосорождённый Гуру является проявлением нирманакаи Амитабхи, который является главой будда-семейства лотоса, то его и зовут Падма. Таким образом, в этой мантре Гуру Ринпоче назван *Ваджра-Гуру Падма*.

#### СИДДХИ ХУМ

В конце мантры мы произносим фразу СИДДХИ ХУМ. Слово *сиддхи* обозначает два вида достижения — обычное и высшее. Слог ХУМ служит для призывания Гуру Ринпоче и обращения к нему с просьбой даровать эти два достижения. Хорошее здоровье и благоденствие, включая богатство и долгую

жизнь, считаются обычными, или мирскими, достижениями. Высшим достижением считается достижение такого же уровня реализации, каким обладает сам Гуру Ринпоче. Поэтому, если говорить вкратце, всю мантру можно перевести следующим образом: «Ваджра-Гуру, появившийся из лотоса, прошу, даруй мне обычные и высшие достижения».

В мантре Ваджра-Гуру двенадцать слогов. С позиции нашей теперешней ситуации — существования, обусловленного заблуждением и загрязнением, эти двенадцать слогов можно соотнести с двенадцатью звеньями взаимозависимого возникновения — от неведения до следующего перерождения, в силу которых мы и скитаемся в циклическом существовании сансары. Когда эти звенья, или факторы, очищены, то их можно сопоставить с двенадцатью ветвями учения Владыки Будды<sup>64</sup>. Можно также сказать, что эти двенадцать слогов мантры Гуру Ринпоче включают в сокращённой форме все мантры гуру, йидамов и дакини.

Лотосорождённый Гуру и его мантра нераздельны. Когда мы произносим слоги этой мантры, в которой содержится также само имя Гуру Ринпоче, это можно сравнить с тем, как мы зовём кого-то, кто всегда ответит на наш зов. Если мы будем молиться, однонаправленно повторяя эту мантру, нет никакого сомнения в том, что Гуру Ринпоче направит на нас своё сострадание и дарует благословение.

Нам следует повторять эту мантру из самого своего сердца, не загрязняя её поверхностным отношением, отвлечением или любым другим фактором автоматизма. Не стоит тешить своё самолюбие, полагая, что, повторив мантру несколько сотен или тысяч раз, мы совершили что-то поистине великое. В действительности повторение мантры не должно загрязняться отвлечением, оно должно напоминать непрерывный поток реки, став единым целым с нашим дыхани-



ем. Повторяя мантру, мы визуализируем получение от Гуру Ринпоче четырёх посвящений.

Нет практик повторения мантры выше, чем практика повторения мантры Ваджра-Гуру, мантры Гуру Ринпоче. Нам следует прилагать стабильное усилие к этой практике, с великой преданностью удерживая фокус внимания на Гуру Ринпоче. В конце каждой формальной сессии практики нам следует представить, что все живые существа превратились в свет и стремительно растворились в сердце Гуру Ринпоче. Повторяя молитву Зангдог Палри, мы зарождаем устремление, чтобы все живые существа переродились в этой чистой земле — земле Славной Медноцветной горы.

## Получение четырёх посвящений

Мы уже узнали, как выполнять визуализацию себя в форме Ваджрайогини, представляя Гуру Ринпоче в пространстве над своей головой, как призывать божеств мудрости из будда-земли и как растворять их в себе. Мы узнали, как накапливать заслугу с помощью практик семи ветвей. Мы разобрались с методом повторения мантры Ваджра-Гуру, которое позволяет зарождать и укреплять преданность и веру. Теперь же, в заключение, нам предстоит научиться получать от Гуру Ринпоче и великих существ, входящих в его свиту, четыре посвящения.

Санскритское слово *абхишека*, которое переводится как «посвящение», означает одновременно «разрывать» и «наполнять». Абхишека разрывает завесу омрачений и неведения и наполняет нас благословением тела, речи и ума гуру. Мы называем этот процесс «посвящение» или «наделение силой», поскольку он даёт нам силу выполнять определённые духовные практики, которые в конце концов приведут

нас к совершенной реализации. Таким образом, посвящение является одновременно разрешением и благословением. Выполнять практику, не получив посвящения, — это то же самое, что пытаться получить масло, отжимая песок. Сначала нам необходимо получить посвящение у квалифицированного учителя, а затем мы можем по необходимости получать его снова и снова, выполняя практику гуру-йоги.

Для того чтобы получить четыре посвящения, нам необходимо направить всё внимание на Гуру Ринпоче, зародив великую преданность. В ответ он, движимый великими состраданием и любящей добротой, направляет на нас фокус своего ума мудрости. В этот момент мы можем добавить к практике молитву всем буддам и гуру линии Лонгчен ньянги, которая начинается словами: «Эмахо! В безграничной раскинувшейся повсюду будда-земле...». Эту молитву можно найти в более развёрнутой версии гуру-йоги, которая входит в нёндро Лонгчен ньянги. По окончании этой молитвы все йидамы, даки, дакини, великие живые существа и защитники Дхармы, входящие в свиту Гуру Ринпоче, превращаются в свет и растворяются нём. Теперь Гуру Ринпоче предстаёт ещё более ярко и отчётливо. От него исходит свет благословения, а сам он пребывает как царственное единство всех будд. Именно от него мы получаем посвящения.

Между бровями Гуру Ринпоче, в центре лба, мы визуализируем белый слог *ОМ*, который, словно кристалл, испускает яркие лучи белого света. Самих себя мы визуализируем в форме Ваджрайогини. Эти лучи растворяются в точно таком же слоге *ОМ*, который находится у нас во лбу, и затем наполняет всё наше тело тонкого уровня, струясь по каналам, очищая все неблагие действия тела.

В теле существует три основных канала — *ума*, или «центральный канал», *рома*, или «правый канал», и *кьянгма*, или «левый канал». Эти каналы берут своё начало в районе пупка

и оканчиваются в области макушки, образуя в теле пять центров — чакр, или «колёс». В теменном центре находится чакра великого блаженства, в горловом центре — чакра радости, в сердечном центре — чакра дхарм или феноменов, в пупочном центре — чакра созидания, в тайном центре — чакра сохранения блаженства. В этих чакрах берут начало множество более мелких тонких каналов, расходясь из них буквально «как спицы в колесе». В нашем нынешнем состоянии, обусловленном заблуждением и омрачениями, кармические энергии (тиб. *лунг*, «ветер»), которые привязывают нас к существованию в сансаре, циркулируют по этим каналам. Для того чтобы преодолеть неведение, эти энергии необходимо очистить и трансформировать в энергию мудрости.

Когда мы получаем благословение, которое струится лучами света из лба Гуру Ринпоче, растворяясь у нас во лбу, все загрязнения этих каналов очищаются. Одновременно с этим мы получаем благословение ваджрного тела Гуру Ринпоче.

Первое из четырёх посвящений — это посвящение сосуда. Когда мы получаем от учителя это посвящение, то визуализируем центральное божество и всю его мандалу, как будто они находятся внутри сосуда, который используется во время ритуала посвящения. Затем вся мандала превращается в нектар, который полностью заполняет сосуд, и мы получаем посвящение сосуда. В практике гуру-йоги, растворяя лучи света, исходящие из лба Гуру Ринпоче, в своём лбу, мы обновляем это посвящение. Благодаря этому мы получаем право применять соответствующие методы медитации, практиковать садхану, выполнять визуализацию стадии зарождения, включая мирных и гневных божеств. Благодаря этому благословению в нас засеивается семя, позволяющее нам достичь уровня полностью зрелого видьядхары. Видьядхарами мы называем тех, в чьём уме созрел плод мудрости. И несмотря на то, что

их тела всё ещё присутствуют в виде пяти скандх, они готовы раствориться в теле мудрости в момент смерти. С точки зрения пяти путей это соответствует пути накопления и пути присоединения. Силой этого посвящения мы устанавливаем благоприятную связь, которая необходима для достижения нирманакаи — тела проявления будды.

Далее мы визуализируем в горловом центре Гуру Ринпоче красный слог А. Он испускает яркие лучи света, напоминая сияющий рубин. Эти лучи растворяются в нашем горловом центре, где мы визуализируем точно такой же слог А. Этот красный свет проникает в наше тело тонкого уровня и наполняет все каналы, очищая все неблагоприятные действия речи, такие как ложь, клевета, пустые разговоры и сквернословие. Он также очищает кармические ветры, которые являются несущей энергией неблагоприятных действий речи. Одновременно с этим мы получаем благословение ваджрной речи Гуру Ринпоче, а также второе посвящение — тайное посвящение. Это посвящение учитель дарует, используя чашу из черепа, наполненную нектаром бессмертия. Это посвящение даёт нам право выполнять разные практики повторения мантр и молитв, а в нас засеивается семя, позволяющее достичь уровня видьядхары, контролирующего длительность жизни. На этом уровне в мудрость трансформируются наши тело и ум, и устанавливается благоприятная связь, позволяющая достичь уровня самбхогакаи.

Затем мы визуализируем в сердечном центре Гуру Ринпоче синий слог ХУМ, сияющий, как яркое осеннее небо, залитое светом. Этот слог испускает синий свет, который растворяется в точно таком же слоге ХУМ в нашем сердечном центре. И снова этот слог проникает в наше тело тонкого уровня и наполняет все каналы, очищая все неблагоприятные действия ума — зависть, пожелания вреда другим и ложные воззрения. Эти лучи также очищают красные и белые тигле — «сущностные капли», которые являются опорой ума. В этот

момент мы получаем третье посвящение — посвящение мудрости. Когда мы получаем это посвящение от учителя, мы визуализируем бесчисленные лучи света, исходящие от тел всех божеств мандалы, которые растворяются в нас самих. Это посвящение даёт нам право реализовать мудрость великого блаженства и достичь уровня дхармакаи, уровня видьядхары махамудры. Когда Гуру Ринпоче даровал своим ученикам посвящение Ваджракилай, он принял форму этого йидама и занял центр мандалы. Подобная способность проявлять бесчисленные формы мудрости является плодом достижения уровня видьядхары махамудры. Махамудра здесь обозначает «великое» (маха), проявление (мудра).

Теперь из слога ХУМ в сердечном центре Гуру Ринпоче проявляется ещё один слог ХУМ и подобно падающей звезде проникает прямо в наш сердечный центр; там он сливается воедино с нашим умом, наполняя наше тело светом. Он полностью очищает загрязнения тонкого уровня тела, речи и ума, которые мешают окончательной реализации, а также и саму основу загрязнений — *кунжи*, сознание основы, обусловленное заблуждением. Это сознание основы называется на санскрите *алайя-виджняна*, и оно служит чем-то вроде хранилища привычных склонностей, а также всей благой и неблагоприятной кармы. С позиции двух омрачений это посвящение устраняет то омрачение, которое мешает изначальному осознанию, высшей мудрости. Это омрачение является результатом построения конструкции из трёх концепций — субъекта, объекта и действия. На тибетском эти три концепции называются «три концепции, замыкающие цикл». Благодаря этому посвящению мы получаем благословение единства тела, речи и ума Гуру Ринпоче.

Это четвёртое посвящение — посвящение слова — является ознакомлением с естественным состоянием всех феноменов. Получив его, мы становимся подходящими

сосудами для практики дзогчен, или Великого совершенства. В нас также засеваётся семя достижения уровня видьядхары спонтанного совершенства, что даёт нам право спонтанного достижения пяти кай<sup>65</sup>, уровня реализации самого Гуру Ринпоче. Это достижение совершенного просветления, состояния нераздельности трёх кай, или свабхавикакая — тело истинной природы. На этом этапе наши тело, речь и ум становятся нераздельны с телом, речью и умом Гуру Ринпоче, они становятся «единого вкуса». После этого мы пребываем в состоянии равенности, в состоянии единовкусия, и продолжаем повторять мантру. Это называется «видение истинного лица абсолютного гуру». Если мы пришли к окончательному выводу, что наш ум является дхармакаей, — это то же самое, что получить посвящение всех будд прошлого, настоящего и будущего.

В практике гуру-йоги можно выделить пять уровней. Внешний уровень, связанный с накоплением заслуги, подразумевает визуализацию гуру и его свиты в пространстве перед собой, принятие прибежища, зарождение бодхичитты, практику семи ветвей и так далее. Во время выполнения всех этих практик нам надлежит помнить, что все божества являются лишь проявлением ума мудрости гуру. Внутренний уровень, связанный с очищением восприятия, подразумевает визуализацию гуру над своей головой и получение от него благословения. Тайный уровень связан с мгновенным возникновением мудрости в нашем собственном уме и подразумевает визуализацию гуру в своём сердце. Наиболее тайный уровень характеризуется тем, что мы обнаруживаем, что божество — это и есть мы сами. На этом уровне практики мы приходим к выводу, что наши тело, речь и ум всегда были нераздельны с телом, речью и умом гуру и проявляются в форме божества. На абсолютном уровне практики мы, объединив свой ум с умом гуру, реализуем истинную природу гуру, совершенно пустотное пространство, в котором нет

ни концепций, ни условий. Тогда мы просто пребываем без всяких усилий в этой непостижимой светоносной мудрости.

## Перенос сознания в момент смерти

После того как мы получили четыре посвящения, и перед тем как закончить сессию практики, мы повторяем следующую молитву:

Когда моя жизнь подойдёт к концу,  
Пусть моя изначальная форма — Ваджрайогини —  
Превратится в яркую сферу света.  
И, слившись воедино с Драгоценным  
Лотосорождённым Гуру  
На спонтанно проявленной Славной горе Нгаяб,  
Что в будда-земле, не подвластной двойственности,  
Пусть достигну я состояния будды, состояния великого  
единства!

Эта практика выполняется в момент смерти. В этот момент все феномены и объекты восприятия обычного мира исчезают, и начинают постепенно проявляться феномены и объекты восприятия следующего рождения. Если Владыка смерти застанет нас врасплох, то нет никакой уверенности в том, что мы сможем избежать страдания в своих следующих жизнях. Поэтому нам следует обратиться к Гуру Ринпоче с искренней молитвой:

Гуру Ринпоче, сейчас, когда я умираю, пожалуйста, взгляни на меня глазами, полными сострадания. Без твоей великой доброты мне никогда не освободиться от заблуждения, от скитаний в сансаре.

Продолжая визуализировать себя в форме Ваджрайогини, мы с великой преданностью обращаемся к Гуру Ринпоче, и в конце концов он смотрит на нас глазами, в которых светится великая любящая доброта, и улыбается. Из его сердца исходят лучи красного света, яркие, как лучи солнца. Они несут тепло его благословения, они несут сострадание и блаженство. Эти лучи растворяются в нашем сердце. Растворившийся в нас свет подобен вестнику, который прибыл, чтобы пригласить и проводить нас к Славной Медноцветной горе. Тогда мы превращаемся в свет и постепенно растворяемся, начиная с макушки и ступней, к сердечному центру. В течение этого процесса мы постепенно трансформируемся в маленькую сферу красного цвета, которая потом взмывает высь. Этот светящийся красными лучами шарик, который является квинтэссенцией нашей преданности, взлетев в пространство над нами, летит по направлению к гуру и растворяется в его сердце.

Затем Гуру Ринпоче в свою очередь превращается в свет, подобный радуге, и растворяется в небе, объединяясь с абсолютным пространством. После этого мы пребываем в состоянии недвойственности, не проводя различий между нашим умом и умом гуру. По возможности нам так и следует оставаться в состоянии естественной простоты, в состоянии, в котором мы не следуем за мыслями, возникающими в уме, и не пытаемся пресечь их возникновение. Из всех способов завершения практики гуру-йоги этот является самым действенным. Точно таким же методом выполняется в момент смерти практика пховы — переноса сознания. Если случилось так, что смерть пришла неожиданно, нам следует визуализировать, что мы растворяемся в сердце гуру, а наш ум объединяется с его умом.

В рамках практики гуру-йоги это является стадией завершения. Мы повторяем последнюю строфу из молитвы:



Я обращаюсь к тебе с молитвой, и это не просто звуки, что я издаю органами речи, — она идёт из самой глубины моего сердца. Прошу тебя, даруй благословение, чтобы мои устремления могли быть исполнены.

Наш ум объединяется с умом Гуру Ринпоче, и мы на некоторое время остаёмся в состоянии осознания блаженства-пустотности, не загрязнённом усложнёнными концептуальными построениями, в состоянии естественной простоты ума гуру.

Когда мы выходим из этого состояния, нам следует воспринимать все феномены как проявления гуру, все звуки — как мантру, а все мысли — как игру ума мудрости гуру. Затем, зародив великие любовь и сострадание, мы посвящаем всю заслугу от этой практики благу всех без исключения живых существ и привносим полученный в ходе её выполнения медитативный опыт во все наши повседневные активности. Для посвящения заслуг мы можем использовать молитву из развёрнутой садханы нёндро Лонгчен ньянгтиг.

В целом нам следует повторять разнообразные молитвы снова и снова, посвящая их благу живых существ: «Пусть жизнь всех учителей будет долгой! Пусть учения остаются в этом мире как можно дольше! Пусть они распространяются по всей вселенной! Пусть я смогу принести неисчерпаемую пользу живым существам и учениям!». Перед тем как заснуть, нам следует выразить пожелание: «Пусть все живые существа пробудятся и достигнут просветления!». Сразу после того как мы проснулись, следует выразить пожелание: «Пусть все живые существа реализуют каю будды!». Когда мы одеваемся, следует выразить пожелание: «Пусть все живые существа обретут такие качества, как скромность и стыд!». Когда мы зажигаем очаг, следует выразить пожелание: «Пусть все живые существа сожгут без

остатка все тревожащие эмоции!»). Когда мы вкушаем пищу, следует выразить пожелание: «Пусть все живые существа наслаждаются пищей самадхи!». Когда мы открываем двери, следует выразить пожелание: «Пусть все живые существа откроют врата в город освобождения!». Когда мы закрываем двери, следует выразить пожелание: «Пусть все живые существа закроют врата, ведущие в низшие уделы!». Когда мы выходим на улицу, следует выразить пожелание: «Да последую я по пути, позволяющему привести всех живых существ к освобождению!». Когда мы взбираемся по дороге, ведущей вверх, следует выразить пожелание: «Да приведу я всех живых существ в высшие миры!». Когда мы следуем по дороге, ведущей вниз, следует выразить пожелание: «Да проследую я в низшие миры, чтобы освободить обитающих там живых существ». Когда мы видим, что кто-то счастлив, следует выразить пожелание: «Пусть все живые существа обретут счастье, присущее состоянию будды!». Когда мы видим, что кто-то страдает, следует выразить пожелание: «Пусть все живые существа избавятся от страдания!». Считается, что то, насколько существенно мы сможем помогать живым существам, когда достигнем просветления, зависит от того, насколько часто и искренне мы молились об этом, пока ещё следовали по пути к просветлению. Гьялва Лонгченпа, например, составил такую молитву:

Где бы я ни переродился, пусть на протяжении всех  
моих жизней  
Пребудут со мной семь благих качеств высших земель.  
Родившись, пусть я встречу Дхарму,  
Пусть ничто не помешает мне должным образом  
её практиковать.  
Доставляя радость святому ламе,  
Пусть буду я выполнять практику Дхармы день и ночь.

Обретя реализацию и достигнув сущностной цели,  
Пусть уже в нынешней жизни я пересеку океан  
существования.

Даруя учения святой Дхармы миру,  
Я буду без устали трудиться на благо всех существ.  
Благодаря активности, осуществляемой на благо  
всех существ,  
Пусть все они достигнут состояния будды!

Таким образом, для нас очень важно запечатывать практику  
посвящением заслуги и молитвами устремления.

# Привнесение практики в повседневную жизнь

**В** целом, когда мы говорим о ком-то «практикующий Дхарму», мы подразумеваем человека, который способен справляться с любыми обстоятельствами — как благоприятными, так и неблагоприятными; человека, который использует даже самые сложные жизненные ситуации как катализатор прогресса на духовном пути. Обстоятельства, которые складываются в нашей повседневной жизни, обладают потенциалом совершенствовать нашу практику, наши медитативные переживания и реализацию. Поэтому нам следует воспринимать все ситуации — как благоприятные, так и неблагоприятные, как учения, помогающие нам следовать по духовному пути.

Нельзя позволять препятствиям, которые возникают в силу различных обстоятельств — благоприятных и неблагоприятных, оказывать на нас влияние — вызывать у нас страх или определять наше поведение. Нам следует уподобиться земле, которая служит опорой всем живым существам, не проводя различий, кто «хороший», а кто «плохой», что является «благоприятным», а что «неблагоприятным». Земля просто предоставляет опору, вот и всё. Когда практикующие попадают в сложную ситуацию, им следует

использовать её как возможность усилить свою практику. Сильные порывы ветра не задувают костёр, а лишь усиливают его пламя, делают его ярче и жарче. Так же должно происходить и с нашей практикой.

Когда мы сталкиваемся с неприятными ситуациями — например, кто-то пытается склонить нас к неблагим действиям, критикует нас или даже пытается заточить в тюрьму, не следует проявлять малодушие: «Я ведь так искренне молился Трёх драгоценностям, я не заслуживаю всего этого!». Нам следует помнить, что все подобные трудности возникают в результате неблагих деяний, которые мы совершили в прошлых жизнях. Нам следует принимать все эти трудности и зарождать следующее устремление: «Пусть эти невзгоды, обрушившиеся на мои плечи, освободят живых существ от страдания, которое они испытывают в результате своих прошлых неблагих действий. Пусть это их страдание полностью исчерпается моим страданием от этих невзгод!». Нельзя забывать о том, что любые испытания в действительности являются проявлением искусных методов Гуру Ринпоче, который таким образом предоставляет нам возможность очистить свою неблагую карму.

Мы не должны бояться нападков и критики в свой адрес. Мы просто говорим себе: «Эта ситуация сложилась благодаря доброте моего учителя». Например, многие тибетцы, которым довелось испытать лишения и даже заключение в тюрьму в течение последних двадцати пяти лет, никогда не теряли искренней преданности своим учителям и усердно практиковали Дхарму. Вот так с ними и произошло — страдание послужило причиной того, что их ум обратился к Дхарме, и только усилило их решимость выполнять практику.

Если в нашей жизни складываются благоприятные обстоятельства, ни в коем случае не стоит привязываться

к ним, постоянно напоминая себе, что это не более чем иллюзия или сновидение. Если для нас всё складывается наилучшим образом — мы богаты и удачливы, живём в роскошном доме и так далее, не стоит считать себя кем-то важным или особенным; не следует мечтать о том, чтобы стать ещё богаче и переехать в ещё более роскошный дом; не следует стремиться к власти и славе. Нам нужно вспомнить о том, что подобные благоприятные обстоятельства складываются для нас лишь благодаря доброте учителя. Когда мы обретаем благосостояние или добиваемся в жизни чего-то значительного, не следует забывать о том, что всё это непостоянно. Как сказано в сутрах: «То, что было рождено, умрёт; то, что было собрано вместе, распадётся на части; то, что было накоплено, будет растрчено; то, что было возведено, обрушится».

Когда мы попадаем в благоприятные обстоятельства, надлежит зародить следующее устремление: «Пусть всё это благополучие, что приносит мне столько радости, обретут и все остальные живые существа; пусть оно станет подношением Гуру Ринпоче; пусть сам я смогу довольствоваться лишь достаточным количеством еды и одежды!». В действительности для жизни необходимо не так уж много — не голодать и иметь необходимую одежду, которая могла бы защитить нас от холода. Нам следует брать пример со святых прошлого, которые довольствовались жизнью в горных пещерах и уединённых хижинах.

Все великие святые прошлого жили в обычных пещерах, среди диких зверей. Для них это не составляло труда, поскольку они всегда и из самой глубины своего сердца были устремлены к практике Дхармы. Они практиковали Дхарму, ведя аскетический образ жизни странствующего нищего, который отказался от всего мирского. Ум такого практикующего всегда наполнен Дхармой, а это в свою очередь

определяет соответствующий образ жизни — уединение в пещере, где усердие в практике поддерживается постоянными размышлениями о смерти. Вот такое отношение к жизни нужно принять и нам.

Используя этот метод, мы сумеем избегать препятствий на пути, которые могут создать подобные благоприятные обстоятельства. Ведь часто случается так, что некие практикующие Дхарму обретают известность и из-за этого начинают считать себя учителями или ламами. Убедив себя в этом, они полагают, что достойны изысканной еды, дорогой одежды, уважения, почитания и тому подобного. Когда такое случается, это становится причиной усиления цепляния и гордыни, а это приводит к полной утрате изначальной мотивации. А без подобающей мотивации нет и практики. Поэтому благоприятные обстоятельства следует воспринимать как иллюзию или сновидение, тогда мы сможем избежать всех препятствий, которые из-за них могут возникнуть.

Точно так же нужно относиться и к самой практике. Если мы сталкиваемся с какими-либо сложностями в процессе выполнения практики — это могут быть, например, вялость, перевозбуждение, неясная визуализация и так далее — нам нужно использовать эти ситуации для развития чистого восприятия. Чистое восприятие заключается в том, что мы воспринимаем окружающий мир и обитающих в нём существ не как обычный мир и обычных существ, а как чистую землю Медноцветной горы и обитающих там даков и дакини. Это также подразумевает, что мы воспринимаем все феномены как проявления Гуру Ринпоче, все звуки — как его мантру, а все мысли — как игру его ума.

Если в ходе выполнения практики у нас возникает ощущение совершенной ясности или случаются другие благоприятные переживания, не стоит впадать в эйфорию: «Ах! Вот теперь-то я стал поистине продвинутым йогиним! Пора

провозгласить себя гуру!». На самом деле не стоит придавать таким переживаниям особого значения, продолжая пребывать в состоянии ясного осознания текущего момента, не ставя перед собой никаких определённых целей и ни к чему не привязываясь.

Говоря вкратце, что бы вы ни обрели — богатство, процветание, славу, изысканную пищу, роскошную одежду или медитативные переживания, ни в коем случае нельзя к этому привязываться. Нам следует сохранять спокойствие, принять положение для медитации сидя, совершить три очищающих дыхания, представляя, что этим мы устраняем привязанность, ненависть и неведение, и поразмышлять о том, насколько эфемерны все эти благоприятные обстоятельства.

В далёком прошлом в великой стране Индии родился и достиг просветления Владыка Будда. Он посетил много мест и повернул колесо Дхармы, благодаря чему тысячи архатов обрели реализацию. Эти реализованные существа могли летать и демонстрировали множество других чудесных способностей. В наши дни от этих чудесных деяний не осталось ничего, кроме названия тех мест, где они произошли. Позже Дхарма была принесена в Тибет, где она быстро укоренилась и стала развиваться. Тогда и в Стране снегов появилось множество великих святых, которые в свою очередь передали бесчисленные учения. Однако все они уже отбыли в чистые земли, и мало что осталось от величия тех времён. Помня об этом, нам следует уяснить, что любые наши достижения не обладают субстанциональностью, не обладают реальным существованием. Поэтому нам не следует стремиться ни к мирским благам, ни к духовным достижениям, оставаясь свободными от любого цепляния.

Время от времени мы можем встречаться в своих снах или даже наяву с грозными проявлениями вредоносных



сил, воплощённых в форме злонамеренных духов или существ, чинящих препятствия. Если такое с нами случается, ни в коем случае нельзя пытаться этих существ уничтожить. Вместо этого нужно поразмышлять о том, что эти существа в тот или иной прошлой жизни были нашими добрыми родителями. Даже наши родители из прошлых жизней могут стараться создать для нас препятствия в нынешней жизни. Если начать искать причины подобных ситуаций, то все они так или иначе связаны с теми неблагоприятными действиями, что мы сами совершили в предыдущих жизнях. Нам также необходимо помнить, что если подобные существа и пытаются причинить нам вред, то лишь потому, что они сами действуют под влиянием собственной неблагоприятной кармы и, поступая подобным образом, создают причины для страдания в своих следующих жизнях. Понимая это, мы испытываем по отношению к ним сострадание.

Если нам очевидно, что они пытаются нам навредить, то следует воспринимать это как возможность очистить наши омрачения. Все болезни и препятствия — недуги тела, страдание ума — можно привнести на духовный путь, если мы будем воспринимать их как проявление мудрости нашего гуру. Так мы можем очистить свою неблагоприятную карму, а также страдание, причиной которого она становится. Если мы будем относиться ко всему этому подобным образом, то никакие вредоносные силы не смогут создать для нас ни малейшего препятствия. Но если мы будем воспринимать их как врагов, строя планы их уничтожения, то этим лишь усугубим ситуацию.

В наши дни, пребывая во власти бесконтрольных сумбурных мыслей, многие люди погрязли в тревогах и ментальных расстройствах, которые являются лишь фантазиями их собственного ума. Если бы они были способны понять, что все эти переживания — не что иное, как проявления гуру,

которые способствуют продвижению по духовному пути, и перестали бы воспринимать их как внешние силы, если бы они догадались обратиться к гуру с молитвой, зародив великое сострадание к демонам, которые их преследуют, — они были бы надёжно защищены от любого вреда.

Если нас беспокоят подобные вредоносные силы, стоит проанализировать природу их кажущегося реальным существованием. Нам следует установить, обладают ли они какой-либо субстанциональностью, чем-то, что можно было бы пощупать руками или ударить палкой. Если подобные силы действительно обладают реальным существованием, то нужно выяснить, где конкретно они находятся, откуда они возникают и каковы причины и условия их возникновения. Применяя подобное аналитическое исследование, мы повторяем мантру Ваджра-Гуру, сохраняя однонаправленную концентрацию, и размышляем следующим образом: «Пусть все эти вредоносные духи получают приносящие великое благо учения силой великого сострадания Гуру Ринпоче. Пусть никогда не приносят они вреда ни себе, ни другим существам. Пусть в их сердцах зародится драгоценная бодхичитта».

Особенно благоприятна подобная практика для объединения ума этих духов, нашего собственного ума и просветлённого ума Гуру Ринпоче в едином пространстве великого сострадания. Когда мы постигнем, что все проявления являются проявлением мудрости ума гуру, то исчезнет даже само слово «препятствия».

И не важно, что именно с нами случится, — нам всегда следует сохранять чистое видение, воспринимая все феномены как совершенно чистые, и никогда не позволять своему уму отклоняться от подобного восприятия и снова видеть их как загрязнённые. Мы всегда воспринимаем место, где находимся, как чистую землю Медноцветной горы, а всех обитающих там существ — будь то наши друзья и родствен-

ники или самые обычные насекомые — как даков и дакини. Все звуки, которые мы слышим, следует воспринимать как звуки мантры Ваджра-Гуру.

Когда мы сидим, необходимо представлять гуру в пространстве над своей головой и ощущать к нему искреннюю преданность. Когда мы идём, нужно представлять, что Гуру Ринпоче и его чистая земля находятся над нашим правым плечом и что мы совершаем вокруг них обход, чтобы выразить почтение. Нам необходимо развивать идею о том, что существованием чистой земли Медноцветной горы дело не ограничивается и что в каждой поре кожи Гуру Ринпоче находится миллиард чистых земель, в каждой из которых пребывают Гуру Ринпоче и его свита.

Перед тем как начать есть или пить, нам сначала следует представить себе, что вся еда и питьё обратились в нектар, амриту, и первую порцию поднести гуру, пребывающему в нашем горловом центре. Затем нам следует представить, что оставшиеся после этого подношения еда и питьё были дарованы нам как благословение, позволяющее поддерживать в теле жизнь. Этот метод позволяет полностью устранить привязанность к еде.

Вечером, перед тем как заснуть, мы представляем, что Гуру Ринпоче, который днём пребывал над нашей головой, теперь медленно опускается в нашу голову и затем в самое сердце, собираясь отдохнуть на светящемся красном лотосе, четыре лепестка которого слегка приоткрыты. Этот лотос полупрозрачный, но отчётливый, и очень яркий. Затем Гуру Ринпоче испускает бесчисленные лучи света, которые полностью наполняют наше тело и место, в котором мы находимся, а затем распространяются на всю вселенную, заполняя её ярким светом. Когда благодаря этому вся вселенная превращается в чистый свет, мы устанавливаем ум в состояние простоты, сохраняя осознание истинной

природы. Затем, ровно в момент перехода ко сну, мы видим, как вся эта вселенная, сотканная из света, растворяется в нас. Мы, в свою очередь, превращаемся в свет и растворяемся в Гуру Ринпоче размером с большой палец, который тоже превращается в свет и растворяется в пространстве. После этого мы пребываем в состоянии равностности в обширном абсолютном пространстве пустотности-светоносности. Поскольку эти два процесса — засыпание и смерть — очень похожи, подобная практика очень важна для того, чтобы подготовиться к смерти.

Если мы вдруг просыпаемся и понимаем, что не смогли сохранить осознание светоносности во время сна, следует обратиться к Гуру Ринпоче с молитвой: «Пусть я обрету способность поддерживать осознание светоносности!». Мы продолжаем пребывать в состоянии простоты и снова засыпаем. Если наш ум переполнен беспокойными мыслями и это мешает нам заснуть, то следует вспомнить о том, что нет такого места, откуда эти мысли появляются, нет такого места, где они пребывают, и нет такого места, куда они уходят. Если мысли не могут нас потревожить, то нам остаётся лишь, не отвлекаясь, оставаться в естественном состоянии. Если возникает сновидение, нам следует попытаться распознать, что мы находимся в сновидении.

Утром, когда мы проснёмся, нам нужно представить в пространстве перед собой Гуру Ринпоче и его бесчисленную свиту. Все даки и дакини, окружающие Гуру Ринпоче, призывают нас пробудиться ото сна, заполняя всё пространство звуком мантры Ваджра-Гуру и небесной музыкой. Когда мы встаём с кровати, нужно представлять, что вступаешь в чистую землю Зангдог Палри. Все обитатели этой чистой земли являются даками и дакини, а мы сами проявляемся там как Ваджрайогини — неусложнённая реальность, присутствующая с безначальных времён.

Зародив великое сострадание, мы обращаемся к гуру: «Лама кхьенно, лама кхьенно! Гуру, ты знаешь, ты знаешь!». Ранее мы представляли Гуру Ринпоче пребывающим на красном лотосе в нашем сердечном центре. Теперь этот лотос полностью раскрылся, и Гуру Ринпоче снова пребывает над нашей головой. Мы обращаемся к нему с молитвой: «Пусть мой ум устремится к Дхарме! Пусть достигну я прогресса на духовном пути! Пусть все иллюзорные проявления обернутся мудростью!».

Нам следует выполнять эту практику до тех пор, пока наш ум не привыкнет непрерывно помнить о гуру. Чем бы мы ни были заняты — едим ли мы, спим, идём или сидим — в нашем уме всегда должна присутствовать мысль о гуру. Невозможно обрести постижение после одной-единственной встречи с учителем и получения у него короткого наставления. Гуру существует не только вовне, он всегда присутствует в просветлённой природе нашего ума.

Гуру Ринпоче много раз обещал: «Тех, кто испытывает ко мне преданность, я не покину никогда». Если мы воспринимаем гуру как обычное существо из плоти и костей, то нам будет очень непросто зародить великую преданность, которая является необходимым условием прогресса на духовном пути. Поэтому нам следует воспринимать гуру как воплощение неизменной мудрости Гуру Ринпоче, Лотосорождённого Гуру, чьё всеведение проникает во все три мира, точно знающего, кто обращается к нему с молитвой в этот самый момент.

Преданность является самой сутью духовного пути. И если в нашем уме нет ничего, кроме гуру, если мы не ощущаем ничего, кроме искренней преданности к нему, то всё, что с нами происходит, предстаёт как его благословение. Если мы выполняем практику, без отвлечений сохраняя преданность, это и есть молитва.

Когда все мысли пропитаны преданностью гуру, естественным образом возникает уверенность, что эта преданность поможет нам во всём, что бы с нами ни случилось. Все формы возникают как гуру, все звуки возникают как молитва гуру, все мысли грубого и тонкого уровней возникают как преданность гуру. Всё спонтанно освобождается в абсолютной природе, подобно тому как спонтанно распутывались бы узлы, если привязывать пространство к пространству. Это высшая гуру-йога, которая связана с постижением того, что гуру является нераздельностью трёх кай. Это постижение достигается без необходимости прибегать к ритуалам стадии зарождения или выполнять тёмный ретрит, без опоры на пустотные видения, без задержки дыхания с целью ввести энергии в центральный канал. Выполнение этой практики приводит к тому, что все другие практики объединяются в единую однонаправленную преданность. Так случилось, например, с Гьялвой Гоцангпой и другими великими святыми, которые оставались в состоянии однонаправленной преданности день и ночь на протяжении месяцев и лет, не обращая внимания на течение времени, забыв даже о голоде и жажде.

Благодаря подобной преданности, не испытывая по отношению к обычной мирской жизни ничего, кроме отвращения, мы обретаем способность полностью отказаться от повседневных забот. Когда мы поймём, какие причины приводят к тем или иным результатам, нам уже никогда и в голову не придёт совершать неблагие действия. Мы больше не будем стремиться обрести покой личного освобождения и не свернём на пути более низких колесниц. Воспринимая все феномены как божеств, звуки как мантры, а мысли как великое блаженство, мы уже не вернёмся к обычному восприятию. Воспринимая всё проявленное как гуру, связав весь процесс мышления с искренней преданностью гуру, мы

уже не вернёмся к ложным воззрениям. Тогда в нашем уме естественным образом возникнет отречение. Мы больше не будем поддаваться отвлечениям. Всё, чего следует избегать, отступит само собой. Медитация и постмедитация сольются воедино, и воссияет истинная природа абсолютного, мудрость-осознавание.

Нам следует усердно практиковать чистое видение до тех пор, пока мы не придём к выводу, что вселенная и все населяющие её существа совершенно чисты. В особенности нам всегда следует помнить, что, вне зависимости от того, направлено внимание нашего ума на внешние феномены или на внутренние образы, нам необходимо распознавать их истинную природу и позволять им освобождаться естественным образом. Нам не следует отвлекаться на воспоминания о прошлом, отсекая их в момент возникновения. Если мы будем пускаться на самотёк подобные мысли — лелеять воспоминания о победах над врагами, смаковать хитрые комбинации, позволившие нам разбогатеть, обыгрывать в своём будущем сценарии, которые приводили нас к успеху в прошлом, — все они будут приводить к цепной реакции усложнённого мышления, подобно тому как ветер, поднявшийся над озером, вызывает на его поверхности бесконечную рябь волн. Если мы потеряемся в подобных воспоминаниях о жизненных ситуациях, связанных со страстным желанием, ненавистью, гордыней и завистью, это будет лишь укреплять наше заблуждение. Именно из-за того, что мы позволяем вниманию удерживаться на подобных мыслях, копится карма, ведущая к страданию.

Когда в уме возникает мысль, нам следует просто заметить, что это произошло, сохраняя памятование о том, что она возникла из ниоткуда, нигде не пребывает и уйдёт в никуда, не оставив после себя и следа, как летящая птица не оставляет после себя следа в небе. Точно так же мы можем

освобождать мысли. Когда мысль возникает, мы освобождаем её в абсолютном пространстве. Когда мыслей в уме нет, мы просто пребываем в естественном состоянии простоты.

Говоря вкратце, вне зависимости от того, чем мы заняты, нам ни за что нельзя терять ясное памятование о Гуру Ринпоче. Это принесёт нам огромную пользу. Вдобавок к этому нам следует осознанно направлять любую свою активность на благо всех живых существ, населяющих вселенную. Забота о других живых существах — это основа развития драгоценной бодхичитты. Это первый аспект практики.

С точки зрения основной практики все наши действия должны сопровождаться осознанием пустотности, а ум должен быть однонаправленно сконцентрирован на практике. Это второй аспект практики. Если по какой-то причине на этом начальном этапе практики нам сложно поддерживать осознание пустотности, следует сконцентрироваться на самом Гуру Ринпоче, не позволяя возникать в уме даже самой незначительной тревожащей эмоции.

Третий аспект заключается в том, что нам необходимо завершить практику посвящением заслуг, осознанно поднося всю накопленную заслугу от самой практики и всех совершённых нами благих действий благу всех живых существ.

Эти три аспекта называются «высшие аспекты Великой колесницы»: подготовка, которая позволяет нам достичь окончательного плода; основная часть, которая защищает нашу практику от препятствий и искажений; и заключение, или посвящение, которое позволяет неограниченно приумножить пользу от практики.

Если мы развили способность концентрироваться, то у нас не возникнет трудностей в практике гуру-йоги. Однако если мы не подготовили ум должным образом, не развили качества, свойственные пути Великой колесницы, и настаиваем, что практикуем исключительно дзогчен, особого тол-



ку от нашей практики не будет. Воззрение дзогчен — это высшее воззрение, а наш поток ума находится пока ещё на низком уровне развития. Ребёнок двух-трёх лет не обладает тем опытом, способностями и пониманием, какими обладает взрослый человек в двадцать лет. Если на протяжении многих жизней мы будем помнить наставления гуру, он никогда не оставит нас и мы сможем постепенно реализовать все этапы пути.

Для того чтобы гуру всегда оставался с нами, необходимо усердно и непрерывно выполнять практику. Бесполезно надеяться, что нескольких месяцев или года практики будет достаточно для достижения. Нам нужно продолжать практику от самого момента, когда мы только к ней приступили, и до самого последнего мгновения нашей жизни. Подобное усердие является неотъемлемым условием, если мы хотим обрести способность сохранять непоколебимую веру и реализацию в сложный для каждого существа момент смерти. Нам следует задаться вопросом: «Когда за мной придёт смерть, смогу ли я вспомнить все наставления своего гуру?». Даже если мы сумеем вспомнить эти наставления, если мы не подготовились, выполняя надлежащие практики во время жизни, может оказаться так, что, когда на нас обрушится страдание смерти, нам будет довольно трудно их выполнять.

Практикующие Дхарму должны обладать навыком приспособляться к любым обстоятельствам, не впадая в эйфорию из-за благоприятных и не приходя в отчаяние из-за неблагоприятных. В обоих случаях нам надлежит, отбросив надежду и страх, сохранять в уме памятование о гуру. Радость и печаль, счастье и страдание, которые сами по себе есть ничто, могут стать для нас подспорьем на духовном пути либо чинить препятствия. Наша способность управляться со всеми этими обстоятельствами станет мерилом того, насколько эффективна наша практика. Это и есть

истинная сущность гуру-йоги; это и есть основная практика. Если мы выполняем эту практику в полную силу своих способностей, то нам не нужны никакие другие так называемые высокие учения.

Когда речь идёт о развёрнутой практике стадии зарождения *кьерим*, то говорят о четырёх аспектах визуализации. Эти четыре аспекта визуализации связаны с очищением четырёх видов рождения — рождение из яйца, рождение из лона, рождение из тепла и влаги, чудесное рождение. Однако в традиции Лонгчен ньингтиг гуру-йога является сущностью всех основных практик, и потому при её выполнении подобную развёрнутую визуализацию не используют. Другие аспекты практики стадии зарождения также входят в гуру-йогу, хотя и не обозначаются явно как таковые. Речь идёт о следующих аспектах: «ясное проявление», то есть ясная визуализация божества; «чистое памятование», то есть знание всех символов и атрибутов божества (например, одна голова, символизирующая единство абсолютной природы, или две руки, символизирующие искусные средства и мудрость), а также «ваджрная гордость», то есть твёрдая уверенность в том, что мы всегда, с безначальных времён, были божеством-йидамом.

Считается, что если ясно и чётко визуализировать своего коренного гуру хотя бы на мгновение, это принесёт больше пользы, чем медитация на сотнях тысяч божеств. Эта гуру-йога также является сущностью стадии завершения *дзогрим*. В дзогрим входят шесть йог: йога внутреннего жара *туммо*, корень пути; йога иллюзорного тела *гьюлу*, основа пути; йога сновидений *милам*, степень прогресса на пути; йога светоносности *осэл*, сущность пути; йога промежуточного состояния *бардо*, то есть приглашение продолжать путь; и йога переноса сознания *пхова*, которая позволяет пройти остаток пути.

Все эти практики выполняются в рамках практики гуру-йоги. Йога внутреннего жара и иллюзорного тела связаны с йогой ваджрного тела гуру; йога сновидений и йога светоносности связаны с йогой ваджрной речи гуру; йога бардо и йога пхovy связаны с йогой ваджрного ума гуру. Вот почему гуру-йога является также и сущностью практики стадии завершения.

Если мы устремлены к реализации обширного и глубокого воззрения, то, как сказано в одном тексте:

Реализация внутренней мудрости является плодом накопления, очищения и благословения реализованного мастера. Нам следует помнить, что совершенно бесполезно полагаться на какой-либо иной метод.

И далее:

Тот, кто стремится обнаружить мудрость за пределами концептуального ума, не обращаясь для этого с молитвой к своему гуру, напоминает того, кто ждёт восхода солнца в пещере на северном склоне горы. Никогда ему не постичь, что проявления и его собственный ум едины.

Поскольку гуру-йога является высшим методом реализации естественного состояния всех феноменов, то это не что иное, как «сердце естественного состояния». Здесь термин «сердце» подразумевает «тайную сущность», то есть нечто, оставаясь незаметным, на самом деле является центром всего проявленного. Существует множество наставлений по практике стадий зарождения и завершения, а также этапам практики дзогчен, но все они включены в эту краткую

практику гуру-йоги. Гуру-йога похожа на главное звено цепи, к которому присоединены все остальные наставления. Это практика, которую легко выполнять; ошибиться в ней или отклониться от верного пути довольно сложно; при этом она ведёт напрямик к высшему плоду. Искусно созданный механизм способен за час выполнить работу, которая требует усилий сотни рабочих. Точно так же обстоит дело и с гуру-йогой — эта практика «выполняет работу» всех остальных практик, вместе взятых. Нет таких наставлений, какими бы глубокими они ни были, которые не были бы частью наставлений по гуру-йоге. Гуру-йога — это основной метод достижения прогресса на пути и устранения с него всех препятствий. Это то, о чём говорят: «Одно, приводящее к достижению всего».

Технически гуру-йога является частью так называемых предварительных практик, но в действительности это не что иное, как сердечная сущность основной практики. Во всех традициях тибетского буддизма — ньингма, сакья, кагью и гелуг — нет ни одной практики, которая не принимала бы за основу гуру-йогу.

В традиции сакья существует практика *ламдре*, метод «одновременности» пути и плода. В самом начале этого метода выполняется практика «глубокого пути гуру-йоги». В наставлениях по этой практике сказано, что нам следует получить благословение тела, речи и ума гуру, а затем принять его в качестве объекта медитации. В традиции кагью также существует практика, связанная с преданностью учителю. Попробовать практиковать Дхарму, не испытывая преданности учителю, — это всё равно что быть живым существом, у которого нет головы. Сколько бы мы ни практиковали различные этапы пути, без преданности гуру, без веры и уважения к нему, которые позволяют нам обрести способность воспринимать его как истинного будду, нам

никогда не получить медитативных переживаний и не достичь реализации.

Великий мастер традиции кадам Гьялсе Нгулчу Тхогме не выполнял никакую другую практику, кроме медитации на восприятии своего гуру Владыки Атиши как совершенного будды, служа ему на уровне тела, речи и ума всю свою жизнь. В наиболее известных наставлениях традиции кадам «Семь пунктов тренировки ума» гуру-йога указана в качестве самого первого пункта. Во всех разнообразных линиях устной передачи кама<sup>66</sup>, во всех скрытых сокровищах терма традиции нyingма гуру-йоге также уделяется первостепенное внимание. Нет такого пути или практики, которая не начиналась бы с гуру-йоги.

В отличие от практик стадий зарождения и завершения, гуру-йогу можно практиковать когда угодно. Если, например, мы выполняем практику кьерим или дзогрим, то нам приходится соблюдать множество необходимых условий на уровне тела, речи и ума. При выполнении практики кьерим в уединённом ретрите нам следует разделить свою практику на четыре сессии, выполняя каждую из них в определённое время. Нам необходим алтарь, на котором мы могли бы подносить воду, цветы, благовония и другие субстанции, а также внутренние подношения, такие как торма, ракта и амрита. Однако практику гуру-йоги можно выполнять в любое время, при любых обстоятельствах, и при этом она ведёт к тем же самым достижениям, что и практика стадии зарождения.

Выполнение практик стадии завершения — йоги внутреннего жара и разнообразных физические упражнений, таких, например, как кувшинное дыхание, — может привести к отклонению от пути и разнообразным препятствиям. Особенно велик риск усиления *лунга* — «ветра», или «энергии», сердечного центра и последующего перевозбуждения

ума, к которому оно часто приводит. Практика же гуру-йоги не несёт в себе никаких рисков, и благодаря ей все потоки энергии входят в центральный канал. Когда мы принимаем пищу, это мгновенно устраняет чувство голода. И точно так же практика гуру-йоги позволяет мгновенно обрести реализацию внутренней мудрости.

Когда мы спим, когда бодрствуем, когда мы ходим или вовлечены в любую другую повседневную активность, нам следует постоянно призывать гуру, повторяя про себя: «Лама, ты знаешь меня! Пожалуйста, взгляни на меня глазами, полными доброты!». Если мы будем постоянно сохранять в уме такую искреннюю преданность, если будем обращаться к гуру с молитвой, наш ум раскроется для принятия благословения учителя. Как сказано: «Когда ум готов, гуру больше не пребывает снаружи». Наш ум готов, когда, выслушав наставления учителя, мы полагаемся на него и всегда помним, чего следует избегать, а к чему стремиться, и сохраняем бдительность, наблюдая за своими действиями, словами и мыслями, в какую бы активность ни были вовлечены. Обладая подобным знанием, мы настроены решительно — в том числе во время сна — не совершать даже незначительных неблагих действий. И нам обязательно надо прилагать все усилия к совершению даже самых незначительных благих действий. Если поставить под каплю самый вместительный сосуд, он наполнится водой довольно быстро. И точно так же мы можем значительно ускорить свой прогресс на духовном пути, совершая множество благих деяний. Если нам не удастся настроить свой ум подобным образом, мы, скорее всего, скатимся обратно к таким знакомым дурным склонностям и привычкам, что в свою очередь приведёт к тому, что мы не будем придавать добродетели особого значения.

Нам также следует развить способность «бдительного наблюдения», что позволит нам непрерывно, с утра до вечера, осознавать, что мы делаем. Благодаря этому мы будем замечать, что вовлеклись в неблагую активность, и сразу же обращаться к гуру: «Посмотри на меня! Я получил так много учений от своего доброго учителя и всё же раз за разом вовлекаюсь в неблагую активность. Будь тут мой гуру, какой стыд я бы ощутил! Должно быть, все даки и дакини разочаровались бы во мне, увидев, что я творю!». Затем следует искренне раскаяться и зародить непоколебимое намерение с этого момента и впредь совершать лишь благие действия. Когда в течение дня у нас есть возможность осуществить какое-либо благое действие, необходимо помнить о том, что ему должны сопутствовать три высших аспекта. Это подготовка, или зарождение бодхичитты — устремления совершать действия ради блага всех живых существ; основная часть — осознание пустотности, объединённое с однонаправленной концентрацией; завершение — посвящение всей заслуги от совершённого благого действия быстрому освобождению всех существ.

Подводя итоги сказанному, можно прийти к выводу, что памятование и бдительное внимание представляют собой внутреннего гуру и истинного коренного гуру. Это совсем не такой гуру, как я, кто носит соответствующие одеяния и вечно засыпает на троне! Если мы будем без отвращения поддерживать подобные памятование и бдительность, то сможем совершить множество благих действий и полностью отказаться от совершения неблагих, не прилагая при этом особых усилий.

Гуру-йога — это сущность всех восьмидесяти четырёх тысяч учений Дхармы. Нет более глубоких и сущностных учений, чем учение по гуру-йоге. Все вы, удачливые ученики, примите эту практику в самое своё сердце! Даже когда

доживёте до восьмидесяти лет, нужно пытаться подражать Патрулу Ринпоче, который, не пропуская ни дня, каждое утро начинал с того, что зарождал преданность, выполняя практику медитации на своём гуру. Джамьянг Кхьенце Вангпо обрёл совершенное понимание всех восьми колесниц осуществления<sup>67</sup>. Причём он владел не просто теоретическими знаниями — он все их практиковал! Однако его главной практикой всегда оставалась гуру-йога Лонгчен ньингтиг. Он неустанно молился Гуру Ринпоче. Он сам был уверен, что гуру-йога — это хоть и очень простая, но тем не менее глубокая и действенная практика, и этому же учил своих последователей.

В традиции дзогчен существуют очень высокие и продвинутые практики *трегчо* и *тогал*<sup>68</sup>, но для нас, на нашем этапе духовного пути, выполнять их — это всё равно, что младенцу пытаться есть взрослую еду. Младенец ни за что не сможет переварить еду, предназначенную для взрослого, она лишь навредит ему. Если мы попробуем выполнять практику продвинутых учений, то лишь потратим время зря. Однако если мы будем прилагать все возможные усилия к этой практике гуру-йоги, то реализация дзогчен возникнет в нашем уме сама собой, как само собой восходит солнце по утрам, и мы безошибочно постигнем смысл практик *трегчо* и *тогал*. Не следует считать гуру-йогу незначительной практикой лишь из-за того, что она представлена в такой краткой форме, полагая, что гуру поделился с нами лишь закусками, а основное блюдо не дал. Гуру-йога — это самая сущностная практика из всех существующих. Как пишет об этом сам Джигме Лингпа: «Эта гуру-йога открывает врата к небесному сокровищу сущностного термина». Эта практика возникла из глубины реализации самого Джигме Лингпы. Если мы ощущаем в нём непоколебимую уверенность, нам следует выполнять практику гуру-йоги



из Лонгчен нyingтиг. Если у нас нет подобной непоколебимой уверенности, то ни от каких глубочайших учений, таких как Еше лама<sup>69</sup>, нам не будет особого прока. Если же мы выполняем практику гуру-йоги без отвлечений, не допуская распространённой ошибки (считая её практикой незначительной), то в нашем уме спонтанно возникнет самая глубокая реализация.

Эта гуру-йога классифицируется как «внешняя практика», однако в данном случае такое определение ни в коем случае не указывает на её незначительность. Например, речь и ум зависят от «внешнего вместилища», то есть человеческого тела. Без тела разве был бы возможен какой-то прогресс на пути? Точно так же обстоит дело и с гуру-йогой — она включает весь духовный путь целиком. В наши дни люди, как иногда кажется, думают, что следует стремиться к выполнению лишь самых «продвинутых» практик. Однако им следует помнить, что величайшие из учителей принимали эту гуру-йогу как свою основную практику и выполняли её на протяжении всей своей жизни.

Если мы практикуем стадию зарождения — практику, о которой уже было сказано ранее, — нам необходимо сохранять ясную и чёткую визуализацию, нам нужно точно знать весь символизм, нам следует постоянно сохранять в памяти ваджрную гордость, уверенность в том, что мы изначально являемся йидамом. Вдобавок к этому нам необходимо практиковать все аспекты повторения мантр и молитв: *ньена*, «приближение»; *друбна*, «осуществление»; *друбчен*, «великое достижение». Нам придётся прилагать усилия месяцы и годы, накапливая сотни тысяч повторений, прежде чем мы сможем обрести плод практики. Кроме того, существует ещё и четыре активности<sup>70</sup>. Если мы не сумеем выполнить все эти условия в соответствии с традиционными

требованиями, нам не обрести обычные и высшее свершения через практику кьерим.

В случае с методом дзогрим нам тоже придётся выполнять практику долгое время, и над нами всегда будет нависать опасность, что мы выполняем её неверно. Но в случае с гуру-йогой дело обстоит совсем иначе. Если у нас есть кольцо веры, то крюк сострадания и мудрости гуру с лёгкостью «дотянет» нас до окончательной реализации.

Эту практику гуру-йоги передал сам Гуру Ринпоче. Как сказано в предсказаниях цикла «Лонгчен ньянгтиг»: «Во дворце центрального канала Гуру Пема Тотренгцал дарует наставления и благословение, используя символы».

«Дворец центрального канала» — это светоносность ума-как-есть, а «Пема Тотренгцал» означает «Лотосовая сила ожерелья из черепов». «Лотос» — это имя Гуру Ринпоче, а ожерелье из черепов, которое он носит, — это символ смерти всех мыслей, обусловленных загрязненностями; символ победы совершенного осознания. Эта цитата также означает, что внутренняя реализация Джигме Лингпы стала точно такой же, как внутренняя реализация самого Гуру Ринпоче.

Как мы уже упоминали ранее, в предсказании о цикле «Лонгчен ньянгтиг» ясно сказано, что все существа, которые установят связь с этими учениями и практиками — особенно с гуру-йогой, а также с садханой гуру «Ригдзин дюпа», достигнут чистой земли Медноцветной горы. Нам необходимо развить непоколебимую уверенность в этой практике и выполнять её без отвлечений. Если мы будем практиковать подобным образом на протяжении, скажем, года, а реализации всё ещё не достигнем, разочаровываться не стоит, и уж тем более не стоит сомневаться в действенности практики. Как сказал Джецун Миларепа: «Не надейся на быструю реализацию! Выполняй практику всю жизнь!».

Если мы заручимся твёрдой уверенностью: «Я буду практиковать вплоть до того момента, когда моё тело понесут на кладбище!» — то все медитативные переживания и окончательная реализация случатся сами собой. Если же мы будем уделять практике лишь немного времени, сгорая от нетерпения, то никаких переживаний и реализации нам не видать. Как сказано: «Дхарма не принадлежит никому, кроме тех, её кто усердно практикует!». Если у нас есть твёрдая решимость практиковать Дхарму — вот она, всегда готовая к тому, чтобы мы её практиковали!

# Благодарность

Эти учения были дарованы Дилго Кхьенце Ринпоче весной 1985 года в монастыре Шечен Тенны Даргъелинг в Катманду, Непал, по просьбе Даниеля Стаффлера, Криса и Констанции Джанниотис, с тем чтобы они смогли прояснить некоторые моменты своей практики. Вместе с этими учениями в монастыре Шечен также были дарованы все посвящения из цикла «Лонгчен ньингтиг».

Мы хотели бы поблагодарить всех наших Дхарма-друзей, кто помогал транскрибировать и редактировать эти учения. Расшифровка записи устных учений была выполнена С. Лхамо и затем отредактирована: первая общая редакция была выполнена самим переводчиком, вторая, более тщательная, — Майклом и Филлис Фридман, Ани Нгаванг Чодрон, Даниелем Стаффлером и Ларри Мермелштейном.





Дилго Кхъенце Ринпоче

# Сердечное сокровище просветлённых

༄༅། །ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དག་བའི་གཏམ་ལྟ་སྒྲིམ་སྦྱོང་  
གསུམ་ཉམས་ལེན་དམ་པའི་སླིང་ལོ་རྒྱུད།

Практика воззрения,  
медитации и действия

Рассуждения,  
благие в начале, середине и конце

Патрул Ринпоче  
Комментарий Дилго Кхьенце Ринпоче

*Перевод с тибетского:  
Переводческая группа «Падмакара»*

# Вступительное слово

**М**не радостно узнать, что готовится издание перевода устного наставления Дза Патрула Ринпоче «Рассуждения, благие в начале, середине и конце» (тиб. *Thog mtha' bar gsum du dge ba'i gnam*) и комментария к этому наставлению Кьябдже Кхьенце Дордже Чанга, главы традиции школы ранних переводов ньингма.

Дза Патрул Ринпоче Джигме Чокьи Вангпо был выдающимся бодхисаттвой, жившим не так давно в Стране снегов. Этот великий учёный и йогин даровал учение, которое назвал «Рассуждения, благие в начале, середине и конце. Сердечное сокровище практики воззрения, медитации и действия» ради блага тех, кто устремлён к просветлению. Это учение включает все существенные наставления, поскольку в нём заключён великий смысл; составлено оно великолепным слогом, и потому его можно сравнить с эликсиром, способным вернуть к жизни усопшего.

Я искренне надеюсь — и горячо за это молюсь, что благодаря публикации этого наставления и комментария к нему люди как на Западе, так и на Востоке смогут обрести умиротворение и покой ума в наивысшем счастье, какое даруют любовь и сострадание.

Его Святейшество Далай-лама XIV  
*8 февраля 1991 г.*



## Предисловие переводчиков с тибетского языка

**В** этой книге представлен текст, содержащий учения двух великих мастеров, один из которых жил в XIX, а другой в XX веке. Эти учения описывают полный буддийский путь от первого основополагающего устремления до прямого переживания абсолютной реальности, недоступной концептуальному уму.

Коренной текст представляет собой достаточно длинную поэму, написанную во второй половине XIX века Патрулом Ринпоче — одним из выдающихся буддийских учителей того времени. Когда речь шла о толковании учения Дхармы, Патрул Ринпоче не допускал компромиссов и вёл такой образ жизни, который полностью соответствовал тем учениям, которые он давал, странствуя по Восточному Тибету, находя пристанище в пещерах или под деревьями, не позволяя себе увязать в трясине богатства, статуса и самомнения. Он был достаточно резким человеком, который не выносил лицемерия и ханжества, и потому первая встреча с ним могла запросто обескуражить кого угодно. Однако каждый, кто сумел с ним сблизиться, сразу чувствовал воздействие его мудрости, учёности, чувства юмора и доброты.

Он составил это произведение для одного из своих близких учеников, когда жил в уединении в пещере недалеко от границы Тибета и Китая. В своей поэме Патрул Ринпоче сначала устраивает беспощадный разнос ханжеству и лицемерию, свойственным обычной мирской жизни. Он заканчивает вступительную часть утверждением, что единственным решением этой проблемы является отказ от участия в этом порочном круге лжи, и переходит к краткому объяснению основных методов практики буддийского пути, начиная с размышления о том, что не так с обычным миром, обусловленным заблуждением и неведением. Он описывает подготовительные практики, стадии зарождения и завершения, а также не обусловленную концепциями медитацию махамудры и дзогчен. В заключение он возвращается к изначальной теме поэмы, призывая нас к критическому анализу нашей одержимости материальными благами и размышлению о том, как мы действительно хотели бы провести остаток жизни.

Поэма написана великолепным языком. Слог Патрула Ринпоче буквально искрится остроумием, игрой слов и неподдельным поэтическим мастерством, при этом не теряя объективности и ясности. Мы приложили все усилия к тому, чтобы хотя бы частично сохранить в английском переводе стиль оригинала, но перевод в принципе не способен передать его во всей полноте. (Для тех, кто может читать по-тибетски, мы включили в издание и тибетский оригинальный текст.)

Однако текст Патрула Ринпоче является чем-то гораздо большим, чем гениальное поэтическое произведение. Главной задачей подобных поэтических текстов является создание краткого и удобного для запоминания конспекта, который несёт в себе личное наставление и поэтому может быть использован для передачи опыта, знания и мудрости,

какие передаются обычно от учителя ученику поколение за поколением посредством устных наставлений, советов по практике и прямого личного взаимодействия. Именно для этого Патрул Ринпоче сочинил эту поэму в восемьдесят две строфы, которые легко запомнить наизусть и которые можно рассматривать как конспект учения, которое он таким образом передал своим ученикам, снабдив его подробным устным комментарием.

Многие из этих четверостиший стали известны как отдельные цитаты, попав в работы авторов, живших позже, однако именно поэма целиком обладает полной ценностью, которая определяется соответствием живой традиции. К счастью, ученики Патрула Ринпоче изучали, практиковали и передавали традицию дальше так же бережно, как и их учитель. Поэтому в наши дни, когда сменилось два поколения, Дилго Кхьенце Ринпоче может передать нам это наследие опыта и мудрости.

Таким образом, комментарий Кхьенце Ринпоче — это вовсе не отвлечённая интерпретация коренного текста. Он содержит именно те наставления, какие сам Патрул Ринпоче получил от своих учителей, передачу которых можно проследить до таких мастеров, как Джигме Лингпа, Лонгченпа, и далее до Падмасамбхавы и Вималамитры.

Несмотря на то что в этом издании комментарий Дилго Кхьенце Ринпоче представлен в виде текста, не следует забывать, что изначально он не составлял никакого текста, требующего времени на написание, редактирование, корректуру, вычитку, дополнения и удаление лишнего. Он просто рассказывал, позволяя речи свободно литься, не прерываясь на обдумывание, что и как сказать. Каждому, кто хоть раз присутствовал на учениях Дилго Кхьенце Ринпоче, был знаком этот запоминающийся стиль. Изредка посматривая на коренной текст, Ринпоче говорил и говорил, не прилагая

никаких усилий, сохраняя один и тот же темп, ровный, без резких перепадов интонации, без пауз и задержек, как будто читал невидимую книгу, полностью отпечатавшуюся в его памяти. Каждое предложение, какое бы длинное и сложное оно ни было, оставалось грамматически безупречным. Тема учения всегда была раскрыта полностью; занимало это как раз то время, которое на это учение было запланировано; подача материала всегда соответствовала уровню восприятия аудитории. Эта необычайная способность не ограничивалась лишь учениями определённой традиции; осведомлённость Кхьенце Ринпоче в учениях разных традиций была такова, что, случись ему попасть в монастырь или ретритный центр любой из школ тибетского буддизма, он даровал бы учение, относящееся именно к той линии передачи, какую в них практиковали.

В сентябре 1991 года, когда работа над переводом этого учения входила в финальную стадию, яркая жизнь Дилго Кхьенце Ринпоче подошла к концу. Ему тогда шёл восемьдесят первый год. С самой юности он посвящал всё своё время изучению, практике и передаче учений другим. Где бы он ни находился, ночью и днём, каждое его действие, которому всегда сопутствовали остроумие, мудрость, доброта и достоинство, было направлено на сохранение и передачу всех форм буддийского учения. Он без преувеличения был ярчайшим светочем Дхармы нашего времени.

В молодости Кхьенце Ринпоче вёл такой же образ жизни, как и Патрул Ринпоче, — изучал и практиковал Дхарму в уединённых ретритах в горах и других безлюдных местах. В более зрелом возрасте на его жизнь влияло множество разнообразных обстоятельств, но он всегда был верен своему подходу к жизни — простоте во всём. Этих двух мастеров объединяло то, что они всю свою жизнь буквально дышали учением. Оставаясь вне какого-либо культурного подтекста,

оба они обладали способностью вдохновлять людей задаваться вопросами о своём выборе жизненного пути, а также практическим опытом и мудростью, которые позволяли им помочь этим людям найти свой путь практики Дхармы.

Вопросы, которые поднимаются в этом произведении, остаются актуальными и в наше время, они будут оставаться актуальными всегда. Кхьенце Ринпоче сам выбрал именно это учение для публикации в виде текста, поскольку оно помогает нам задуматься о своей жизни и в то же время предоставляет полный обзор воззрения и практики трёх колесниц буддийских учений. Проникновенные строфы Патрула Ринпоче, дополненные ясными и лёгкими для понимания комментариями Дилго Кхьенце Ринпоче, составляют единое целое, в совершенстве дополняя друг друга.

Оба этих великих учителя больше всего стремились к тому, чтобы к данным учениям относились как чему-то, что необходимо сделать частью своей жизни, вдохнуть полной грудью, и чтобы благодаря им научились принимать всё таким, каким оно в действительности является. В соответствии с этим устремлением мы с радостью представляем издание этих учений, надеясь, что они вдохновят читателей и заинтересуют настолько, что они примут их в самое своё сердце.

# Благодарность

По просьбе Его Святейшества Далай-ламы и досточтимого Добума Ринпоче Дилго Кхьенце Ринпоче даровал эти учения в Тибетском Доме, Нью-Дели, в феврале 1984 года. Позже, по случаю практики накопления ста миллионов повторений мани-мантры, в апреле 1986 года, в монастыре Шечен Тенньи Даргьелинг в Непале, а затем и в июле того же года в рамках подготовки учеников к трёхлетнему ретриту во Франции, он дал дополнительные учения по этому тексту, которые и вошли в это собрание сочинений.

Над этим текстом работали следующие члены Переводческой группы «Падмакара»: Кончог Тензин и Джон Канти (переводчики), а также Майкл Фридман, Чарльз Хастингс, Мэрилин Сильверстоун, Дэниел Стаффлер и Филлис Тейлор (редакторы).

Мы выражаем огромную благодарность досточтимому Добуму Ринпоче, который позволил нам использовать оригинальный материал этих учений, опубликованный в книге «Сущность буддизма» (*Essence of Buddhism*, New Delhi: Tibet House, 1986).

Нам хотелось бы также выразить признательность всем тем, кто любезно согласился расшифровать запись учений, — Кристине Фондекейв, Сьюзен Фостер, Джоне Пети, Анне Манк и С. Лхамо.

# Вступительные объяснения

## С какой мотивацией следует получать эти учения и размышлять о них

Все бесчисленные живые существа, обитающие в бескрайней вселенной, — каждое из них, вплоть до самого мелкого насекомого, — желают лишь одного: избежать страдания и быть счастливыми. Однако в своих поисках счастья никто из них не понимает, что обрести его можно, лишь совершая благие действия. Пытаясь избежать страдания, они не понимают, что это самое страдание навлекают на них их же собственные неблагие действия. Таким образом, они, сами того не желая, поворачиваются спиной к своему счастью и устремляются напрямиком к страданию.

Ожидать, что станешь счастливым, и при этом продолжать совершать неблагие действия — это то же самое, что сунуть руку в огонь и надеяться, что не получишь ожог. Конечно же, никто на самом деле не хочет страдать, болеть, мучиться от холода и голода. Однако пока мы не положим конец своим неблагим действиям, страдание не завершится. То же самое можно сказать и о счастье: мы никогда не обретём счастья, если не будем совершать благие действия на уровне тела, речи и ума. Благие действия — это нечто такое, что нам придётся осуществлять самим: мы никак

не сумеем их украсть, выкупить у других или просто получить случайно.

Чем бы мы ни были заняты, мы вовлечены в этот процесс на трёх уровнях — тело, речь и ум. Тело и речь сами никакой активности осуществлять не могут, за это отвечает ум. Именно ум определяет, что мы делаем и говорим. Если мы предоставим уму полную свободу действий, он снова и снова будет вовлекаться в неблагоприятные действия. Собственно, в силу такой его особенности мы и вращаемся в колесе сансары на протяжении бесчисленных жизней<sup>71</sup>.

В каждой из этих бесчисленных жизней, прожитых нами в сансаре с безначальных времён, у нас были родители. В действительности мы прошли через такую череду бесчисленных перерождений, что каждое живое существо<sup>72</sup> так или иначе было нам матерью или отцом. Когда мы начинаем размышлять обо всех этих существах, которые когда-то были нашими родителями, и понимаем, что они беспомощно скитаются в сансаре подобно заблудившимся слепцам, то в нашем сердце не может не возникнуть искреннее сострадание к ним. Однако одного лишь ощущения сострадания недостаточно, поскольку все эти существа нуждаются в реальной помощи. Но поскольку наш ум до сих пор ограничен привязанностью, то, жертвуя им еду, одежду, деньги или просто выражая сожаление, мы дарим им лишь ограниченное счастье — счастье, которое не продлится долго. Нам необходимо найти способ, как освободить их от страдания раз и навсегда. Такое возможно лишь при условии, что мы будем практиковать учения Дхармы<sup>73</sup>.

Поэтому, прежде чем получать это драгоценное учение, следует зародить надлежащую мотивацию, которая заключается в том, что мы учимся и практикуем не только ради принесения пользы себе, но также — и это должно стоять для нас на первом месте — ради того, чтобы освободить всех



живых существ из океана сансары и привести их к просветлению. Это называется «совершенное устремление бодхичитты».

Слово *бодхичитта* означает «мысль о просветлении». Бодхичитта определяется двумя характеристиками — она распространяется на всех живых существ без исключения и фокусируется на мудрости.

Первая характеристика связана с состраданием, направлено на всех живых существ. Такое сострадание не предусматривает разделения живых существ на друзей и врагов. Поддерживая в своём потоке ума такое сострадание, мы совершаем благие действия — даже такие незначительные, как подношение одного-единственного масляного светильника или одно повторение мантры, сопровождая каждое из них искренним желанием, чтобы эта наша активность принесла благо всем живым существам без исключения.

Но для того, чтобы оказать живым существам реальную помощь, одного сострадания к ним недостаточно. Это утверждение обычно подкрепляют примером матери с парализованными руками, которая в отчаянии наблюдает, как её ребёнок уносит течением реки. Какое бы сильное сострадание она к нему ни испытывала, ей никак не спасти своего утопающего малыша. Поэтому мы должны быть готовы сделать абсолютно всё, что только необходимо, для того чтобы освободить живых существ от страдания и привести их к просветлению. Нам пора понять, что на нашу долю выпала редкая удача — мы родились в мире, где проявился Будда, где он даровал учение Дхармы, где мы встретили духовного наставника и получили от него наставления. Теперь всё зависит от нас — нам надо решить, используем ли мы это драгоценное рождение человеком, чтобы продвинуться по духовному пути.

Сказано: «Человеческая жизнь может привести нас к просветлению, а может низвергнуть в ады». В зависимости от нашей мотивации и того направления, которое мы выбираем в своей жизни, мы можем стать великими йогинами и достичь состояния будды, а можем стать воплощением зла и отправиться после смерти прямиком в ад. Учения Дхармы позволяют нам разобраться, где одно направление, а где другое, ясно показывая нам, что совершать, а от чего отказаться.

В данный момент у нас нет способности оказывать другим живым существам реальную помощь. Но если все наши действия будут определяться мотивацией облегчить их страдание, то в конце концов это устремление приведёт к соответствующему результату. Мотивация направляет нашу активность, как ирригационный канал направляет воду туда, где она необходима. Всё зависит от нашей мотивации. Если нашей единственной целью является долгая и сытая жизнь — это и будет нашим высшим достижением. Но если мы устремлены к тому, чтобы освободить всех живых существ из сансары, то рано или поздно обязательно обретём способность осуществить эту благородную цель. Поэтому так важно не позволять нашим устремлениям скатываться к менее значительным целям.

Однажды мать и её маленький ребёнок переправлялись через быстрый поток горной реки в небольшой лодке. Когда они добрались до середины реки, где течение было наиболее быстрым, лодка стала терять устойчивость и могла в любой момент перевернуться. Понимая, что может произойти беда, мать подумала: «Пусть выживет хотя бы мой ребёнок!». Однако точно так же подумал и сам малыш: «Пусть выживет хотя бы моя мать!». В конце концов лодка действительно перевернулась, и оба захлебнулись. Однако их последние благородные устремления обладали такой силой, что они тут же после смерти переродились в чистой будда-земле<sup>74</sup>.

Вторая характеристика связана с концентрацией на мудрости. Тут речь идёт о постижении пустотности, которое необходимо для достижения просветления ради блага других живых существ. Эти два аспекта бодхичитты — искусные методы сострадания и мудрость постижения пустотности — никогда нельзя разделять. Их можно сравнить с двумя крыльями птицы, каждое из которых необходимо и является непременным условием для того, чтобы птица могла лететь. Невозможно достичь просветления только состраданием или только реализацией пустотности.

Если мы совершим что-либо добродетельное, руководствуясь обычной мотивацией, это, конечно, принесёт нам определённое счастье, но лишь на время. Такое счастье вскоре развеется, и наше беспомощное скитание в сансаре снова пойдёт своим чередом. Если же все наши поступки, слова и мысли подвергаются трансформации с помощью бодхичитты, наше счастье будет длиться и длиться, не иссякая никогда. Плоды действий, совершённых с мотивацией бодхичитты, в отличие от действий, к которым нас подтолкнула менее благородная мотивация, не могут быть уничтожены приступом гнева или других тревожащих эмоций.

Итак, какую бы активность мы ни осуществляли, самым важным аспектом всегда является ум. Вот почему буддийские учения уделяют работе с умом так много внимания. Ум — это царь, а тело и речь — это подданные царя, которые обязаны исполнять его повеления. Именно в уме возникают уверенность и сомнения, именно в уме возникают любовь и ненависть.

Поэтому прежде всего нам следует заглянуть в собственный ум и проверить свою мотивацию, поскольку именно мотивация определяет, благое мы совершаем действие или неблагое. Ум похож на прозрачный кристалл, которые принимает цвет той поверхности, на которую его положишь:

на жёлтой он станет жёлтым, на голубой — голубым и так далее. Точно так же окрашивает ум наша мотивация, именно она определяет наши действия как благие или неблагие, вне зависимости от того, как эти действия будут выглядеть внешне. Природа нашего ума не является чем-то, что находится где-то далеко, о чём мы ничего не знаем. Она присутствует всегда прямо здесь и сейчас. Но если направить на неё внимание с целью выяснить, как она выглядит, нам не удастся обнаружить ничего, что было бы красным, голубым, белым или зелёным. Мы не найдём ничего, что было бы квадратным или круглым, что по форме напоминало бы птицу, обезьяну или что угодно ещё. Ум — это просто то, что думает и запоминает бесчисленные мысли. По мыслям, которые возникают в нашем уме, можно определить, контролируем мы его или нет. Если в нём возникают благие мысли, это означает, что ум находится под нашим контролем, если неблагие — это указывает, что свой ум мы не контролируем.

Для того чтобы взять под контроль ум и сделать его благим, необходимо проявить усердие. Нельзя рассуждать следующим образом: «Будда достиг совершенного просветления, а Ченрези<sup>75</sup> — это само воплощение сострадания. Но чем могу я, обычное существо, помочь другим?». Нам не следует допускать подобного самоуничтожения. Чем более открытым и всеобъемлющим становится наше устремление, тем больше растёт наша способность к добродетели. Конечно, на данном этапе наша способность далека от способности Ченрези, но мы можем эту способность развить — для этого нужно лишь практиковать Дхарму. Если мы будем постоянно сохранять устремление помогать другим, то духовная сила, позволяющая нам делать это эффективно, возникнет сама собой, так же естественно, как поток воды течёт по склону именно вниз.

Все наши проблемы возникают из-за того, что мы не думаем о других. Чем бы мы ни были заняты, нужно всегда смотреться в зеркало своего ума и проверять, на кого направлено наше устремление — на других живых существ или на нас самих. Постепенно мы сможем развить способность контролировать свой ум в любых обстоятельствах, и тогда, следуя по стопам реализованных мастеров прошлого, мы достигнем просветления уже в нынешней жизни. Благой ум напоминает землю из чистого золота, которая своим сиянием окрашивает в золото всё простирающееся над ней небо. Но если тело, речь и ум нам неподконтрольны, то наши шансы достичь хоть какой-то реализации более чем скромны. Поэтому нам следует всегда осознавать свои мысли, слова и действия. Если наши мысли будут устремляться в неверном направлении, от нашего изучения и практики Дхармы не будет особого толку.

Сансара — это ситуация живых существ, которые, совершая действия под влиянием тревожащих эмоций, закладывают причины для своего собственного страдания. Нирвана — это состояние за пределами страдания, то есть состояние будды. Если мы позволим уму следовать его неблагим склонностям, он будет естественным образом скатываться на путь сансары. Сейчас мы как раз находимся на перепутье. Нам весьма повезло родиться человеком в мире, где проявился будда, где он даровал учения Дхармы, где мы встретили духовного учителя, который может передать нам эти учения. Мы получили у своего духовного учителя наставления и обладаем всеми физическими и ментальными способностями, чтобы их практиковать. Получается, что теперь решение остаётся исключительно за нами — решим мы продвигаться вверх по пути, ведущему к просветлению, заручившись устремлением привести всех живых существ к высшему просветлению, или мы решим скатиться вниз,

в самые глубокие извилины лабиринта сансары, откуда потом будет довольно трудно выбираться?

## Как следует размышлять об этих учениях

Благодаря учениям Дхармы мы можем обрести способность привести всех живых существ к состоянию будды. Поэтому, когда мы получаем учения, очень важно освободиться от привычных склонностей, которые могут помешать нашему ясному пониманию этих учений. Речь идёт о трёх изъятиях, шести загрязнениях и пяти неверных способах запоминания учений<sup>76</sup>. Если мы не избавимся от них, изучение текста будет обычной потерей времени. Поэтому я прошу вас сфокусироваться на учении, сохраняя памятование, и применять шесть совершенств<sup>77</sup>.

## Что содержится в этих учениях

Текст, который мы собираемся изучать, называется «Рассуждения, благие в начале, середине и конце». У него также есть подзаголовок «Практика воззрения, медитации и действия. Сердечное сокровище просветлённых». Этот текст был составлен Дза Патрулом Ринпоче, Оргъеном Джигме Чокьи Вангпо, который считался проявлением великого бодхисаттвы Шантидевы<sup>78</sup>. На протяжении всей своей жизни Патрул Ринпоче придерживался строгой дисциплины, проявлял к существам безграничное сострадание и демонстрировал совершенное отречение от обычных мирских забот.

Все глубокие наставления, которые, проявляя великие искусные методы и сострадание, даровал Владыка Будда, во всей их полноте представлены в своде Трипитаки<sup>79</sup>. Обь-

яснения этих учений содержатся в шастрах<sup>80</sup> — текстах, которые содержат не слова самого Будды, а учения последующих поколений буддийских мастеров — славных пандитов Индии, а также учёных и реализованных мудрецов Тибета. Этот текст Патрула Ринпоче является примером такой шастры, или, другими словами, комментария.

Все разнообразные учения Будды в конечном счёте всегда приводят к освобождению. Их разнообразие и количество отражают разнообразие способностей и склада ума практикующих. Текст «Рассуждения, благие в начале, середине и конце» составлен таким образом, что его очень просто понять и практиковать. Однако в нём в то же время содержится самая суть учений и практики традиций хинаяны и махаяны<sup>81</sup>.

В соответствии с устоявшейся традицией этот текст разделён на три части: вступление, основная часть и заключение. Каждая часть посвящена отдельной теме. В первой речи идёт о дурных склонностях и сильном страдании существ, живущих в эти времена упадка. Вторая часть посвящена воззрению, медитации и образу действий, соответствующих традициям сутраяны и мантраяны<sup>82</sup>, а в третьей говорится об отказе от обычных забот мирской жизни.

В первой части Патрул Ринпоче предлагает нам поразмышлять над изъянами сансары и своими собственными недостатками. В результате этого размышления мы приходим к выводу, что наши усилия, направленные на улучшение своего благосостояния, так или иначе подразумевают самообман и обман других людей, обусловленность своими концепциями «нравится», «не нравится», привязанностью к друзьям и неприязнью к противникам. Осознав, насколько всё это лишено смысла, мы вдруг понимаем, как нам на самом деле всё это надоело. Тогда у нас появляется сильное желание от этого освободиться. Эта решимость обрести

свободу становится опорой практики Дхармы, поскольку мы ощущаем потребность серьёзно практиковать, лишь когда окончательно убеждаемся, что с сансарой что-то не так.

Во время первого поворота колеса Дхармы Будда даровал учение о том, что в сансаре нет ничего, кроме страдания. Это первая из Четырёх благородных истин<sup>83</sup>. Все живые существа пытаются обрести счастье, но из-за своего неведения совершают действия, прямо противоположные тем, что приводят к счастью. Они не понимают, что истинное счастье можно обрести, лишь реализовав Дхарму, и следуют всем импульсам, которые создают в их уме привязанность и неприязнь. Запутавшись в сети заблуждений, они раз за разом сталкиваются со страданием.

Эпоха, в которую мы живём, известна как «времена упадка»<sup>84</sup>, или «век тени», поскольку сейчас осталась лишь тень тех качеств и совершенств, которые присущи золотому веку, оставшемуся в далёком прошлом. В наши дни люди не интересуются учениями Будды. Среди них осталось лишь немного великих существ, которые действительно ведут образ жизни, соответствующий Дхарме. Люди изо всех сил стремятся достичь счастья, но взгляды и образ жизни, характерные для нашего времени, могут привести лишь к ещё большему страданию.

В мире адов существа испытывают невероятные мучения — такие, что нам даже тяжело будет их себе представить. Там существам приходится выносить пытки невыносимой жарой и лютым холодом. В мире голодных духов существа мучимы голодом и жаждой. В мире животных существа, ослеплённые своим неведением, попадают в рабство к людям или живут в постоянном страхе смерти в дикой природе. Мы не можем до конца понять, что ощущают живые существа в этих мирах, но, может, нам стоило бы хотя бы поразмышлять о тех страданиях, к которым приводят наши собственные действия?



Как говорили великие учителя традиции кадам: «Лучшее учение из всех — то, что проливает свет на наши скрытые изъяны». Прежде всего нам необходимо прийти к окончательному выводу, что в сансаре нас не ждёт ничего, кроме страдания. Затем, определив, в чём заключаются наши собственные ошибки, нужно обнаружить их причины. Главной причиной страдания является неведение, а главной причиной неведения является ничем не обоснованная вера в реальное существование собственного «я». Как сказал славный Чандракирти<sup>85</sup>:

Сначала мы верим в «я» и цепляемся  
за собственное эго.

Вслед за этим мы начинаем верить в «моё»  
и цепляемся за мир материальных феноменов.

И вот уже беспомощно мы вертимся по кругу,  
как вода в колесе водяной мельницы.

Я простираюсь в знак почтения состраданию,  
что возникает ко всем живым существам.

Мы цепляемся за «моё» тело, «мой» ум, стараемся избегать всего, что кажется неприятным, и заполучить всё, что кажется желанным. Это цепляние за собственное эго и есть корень сансары.

Наталкивая нас на размышление о том, как ведут себя люди в эти времена упадка, первая часть текста помогает понять, что собой представляет сансара, ощутить глубокую печаль и разочароваться в подобном существовании. Это приводит к тому, что в нашем уме возникает сильная мотивация освободиться от привычных склонностей и паттернов, от неведения, приводящего нас к страданию. Однако, какой бы сильной ни была наша мотивация, одного лишь устремления недостаточно. Теперь нам нужно разобраться

с тем, что именно нам предпринять, чтобы освободиться от сансары. Иными словами, мы должны понять, как практиковать Дхарму.

Этому как раз и посвящена вторая часть текста. В ней объясняется, как следует выполнять практику Дхармы, которая является противоядием от заблуждения сансары. Речь идёт о воззрении, медитации и действии в соответствии с традицией махаяны, которая является сердцем всех учений Будды. Практикуя в соответствии с этими наставлениями, мы сможем очистить омрачения и карму, которую накопили в предыдущих жизнях, совершая неблагие действия, и проявить все присущие нам качества освобождения и просветления. В этом конкретном тексте даются наставления по практике медитации на Ченрези, Будде Сострадания.

Прежде всего нам необходимо установить истинное воззрение, то есть обрести непоколебимую уверенность в высшей истине: мир феноменов, который ясно и отчётливо проявляется в нашем восприятии, в действительности не обладает реальным независимым существованием. Подобное воззрение, восприятие феноменов как проявляющихся, но при этом пустотных, является семенем, из которого позже вырастает совершенный плод просветления. Первый шаг, ведущий к обретению этого воззрения, заключается в том, что мы размышляем об учениях, в которых это воззрение объясняется, и приходим к ясному их пониманию. Затем нам необходимо привнести это воззрение в собственное восприятие, для чего необходимо усердно его практиковать. Это медитация. Мы также в любых обстоятельствах непрерывно поддерживаем это воззрение в своём потоке ума. Это действие. Объединяя эти три аспекта практики — воззрение, медитацию и действие, мы обретаем плод Дхармы. Как говорится в одной пословице: «Если усердно взбивать молоко, без масла не останешься».

Так к какому плоду приводит эта практика? Знаками обретения воззрения являются доброта и самодисциплина. Знаком правильной медитации является свобода от тревожащих эмоций. Мы обретаем эти, а также все другие качества духовного освобождения, и они естественным образом начинают определять наши действия. Когда обретаешь воззрение, это похоже на то, как будто наконец разобрался, какую пользу может принести определённое приспособление. Тогда медитацию можно сравнить с тем, как идёшь и покупаешь это приспособление, приносишь домой и учишься им пользоваться. Действие — это сама эксплуатация приобретённого приспособления, осуществляемая должным образом. Плод — это результат, который мы получаем благодаря тому, что использовали это приспособление.

В третьей части текста речь идёт о плодах практики, о том, как они отражаются на повседневной жизни, когда она не обусловлена мирскими заботами и проходит в гармонии с Дхармой. Когда мы развиваем чувство отвращения к сансаре, преодолеваем иллюзии, что существование в сансаре может принести нам счастье, и посвящаем всё своё время практике Дхармы, в нашем уме естественным образом будет укрепляться ощущение свободы. Мы больше не привязаны к тому, что становится причинами страдания. Когда ум полностью отказался от устремления к мирским целям и достижениям, когда в нём укрепилась непоколебимая решимость достичь освобождения — лишь тогда у нас появляется шанс обрести плоды практики.

# Вступительные строфы

## Выражение почтения

Текст начинается с выражения почтения.

ན་མོ་ལོ་གེ་ཤུ་རྒྱ་ཡ།

НАМО ЛОКЕШВАРАЯ

Эта фраза на санскрите означает: «Я выражаю почтение Высшему владыке мира». Речь идёт об Авалокитешваре, или Ченрези.

Сострадание Ченрези охватывает весь мир, всех обитающих в нём существ — от обычных людей до царей, от шраваков и пратьекабудд до бодхисаттв десяти бхуми<sup>86</sup>. Ченрези воплощает великое сострадание, нераздельное с бескрайним пространством ума будды. Сострадание занимает центральную позицию в учениях Будды Шакьямуни в силу того, что именно сострадание определяет всю глубину и величие пути бодхисаттв. Сострадание — это самое сердце пробуждения. В своих прошлых жизнях, до того как достичь совершенного просветления, Ченрези проявился в мире ради блага всех живых существ в форме великого бодхисаттвы десятой бхуми, сердечного сына всех будд. На абсолютном уровне он является основой, из которой проявляются все будды и их чистые земли, а также все монархи мира этой калпы. Поэтому он известен как

Высший владыка мира. Это означает, что он не просто монарх в обычном смысле этого слова, но Владыка Дхармы, владыка мудрости и сострадания, полностью свободный от трёх миров сансары<sup>87</sup>, навсегда вышедший за пределы рождения, старения, болезней и смерти. Чтобы помогать каждому из живых существ в соответствии с их потребностями, он проявляет бесчисленные формы — от монарха мира до обычного человека или даже животного. Он являет пример совершенного освобождения, достигнутого на благо всех живых существ.

Вот почему первая строка этого текста посвящена выражению преданности и почтения Ченрези. Далее следует развёрнутое выражение почтения:

1

གང་མཚན་བདུད་ཚིའི་ཟེགས་མ་གཅིག་ལྷུང་བས།།

ཆོ་རབས་དུ་མར་ན་བར་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིམས།།

འགོངས་པའི་ངོ་མཚར་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་ཞེས།།

གྲགས་པའི་དཔལ་དེས་ཀྱན་དུ་ཤིས་གྱུར་ཅིག།

Наивысшие Три драгоценности,  
Единственной капли нектара ваших имён достаточно,  
Чтобы наполнить слух звуками Дхармы  
на много жизней вперёд.

Так пусть же сияние вашей славы  
приносит повсюду благо!

Эта строфа представляет собой развёрнутое выражение почтения Трёх драгоценностям. Названия, или имена, Трёх драгоценностей — «Будда», «Дхарма» и «Сангха» — звучат очень просто, но при этом обладают огромной духовной силой, которая способна благословить живых существ

и освободить их из сансары. Звучание этих имён можно сравнить с небесным нектаром бессмертия, единственная капля которого способна избавить нас от страдания сансары. Одно то, что мы услышали эти названия, засеивает в нас семя освобождения и гарантирует перерождение в том мире, где существуют учения Дхармы и где благодаря этому можно достичь просветления.

Нам следует воспринимать Будду как учителя, Дхарму — как путь, а Сангху — как попутчиков на пути.

На абсолютном уровне, на уровне дхармакаи, ум Будды представляет собой пространство всеведения и знает все феномены такими, какие они есть. На уровне самбхогакаи, за пределами рождения и смерти, речь Будды непрерывно учит Дхарме. На уровне нирманакаи, который доступен восприятию обычных существ, таких как мы с вами, тело будды принимает форму, например форму Будды Шакьямуни — четвёртого будды из той тысячи будд, что проявятся в нашей кальпе.

Будда Шакьямуни был принцем, рождённым в Индии, и звали его Сиддхартха. Его родителями были царь Шудходана и царица Махамая из клана Шакьев. Будучи ещё юношей, Сиддхартха наслаждался всеми благами, присущими образу жизни принца царских кровей, однако позже он отрёкся от всех мирских забот и на протяжении шести лет выполнял аскетические практики. В какой-то момент он отрёкся даже от своей суровой аскезы и тогда наконец достиг просветления. Это случилось, когда он сидел под деревом бодхи в ваджрасане<sup>88</sup>. После этого он на протяжении сорока лет учил Дхарме ради блага живых существ. В конце концов, когда благая карма существ исчерпалась, он ушёл в пространство великого покоя паринирваны<sup>89</sup>.

Силой своего всеведения Владыка Будда узрел, насколько разными способностями и ментальными особенностями

обладают те, кого он учил Дхарме. И тогда, для того чтобы обеспечить каждого подходящими для него методами достижения просветления, он даровал восемьдесят четыре тысячи разных учений. Все эти учения называются *Дхарма* и представляют собой вторую Высшую драгоценность.

Три цикла учения, которые даровал Будда Шакьямуни, называются «три поворота колеса Дхармы». В рамках первого поворота колеса Дхармы, в Варанаси, он учил Четырём благородным истинам — принципам, которые входят как в традицию хинаяны, так и в традицию махаяны. В рамках второго поворота колеса Дхармы, в Раджагрихе (Пик стервятника), он даровал учения махаяны, открывающие абсолютную истину — истину, свободную от характеристик и выходящую за пределы любых концептуальных обозначений. Это учение изложено в тексте «Сутра Праджняпарамиты из ста тысяч строф». Третий поворот колеса Учения был совершён в разное время и в разных местах и был посвящён высшим учениям традиции ваджраяны.

Все учения Будды сведены к двум категориям: Дхарма передачи и Дхарма реализации. Дхарма передачи — это слова Будды, собранные в свод *Трипитака* — виная, сутра, абхидхарма. Дхарма реализации — это индивидуальная реализация этих учений, достигнутая посредством поддержания дисциплины, выполнения практики медитации и развития мудрости.

Третьей Высшей драгоценностью является Сангха. На тибетский язык санскритское слово *сангха* было переведено как *гендун* — оно буквально означает «добродетельная община». Считается, что бодхисаттвы составляют сангху традиции махаяны, а шраваки и пратьекабудды — сангху хинаяны. Однако с точки зрения общего смысла в сангху входят все, кто слушает учения Дхармы, размышляет над ними и практикует их.

Три высшие драгоценности являются лучшим прибежищем и формируют основу практик Дхармы. Выражение почтения Трёх драгоценностям является, по сути, выражением почтения всем учителям, буддам и бодхисаттвам.

## Мотивация автора текста

Поскольку сам Патрул Ринпоче воспринимал Три драгоценности как своих высших учителей, то его ум всецело заполнился Дхармой, и благодаря этому он вёл исключительно благой образ жизни. Поэтому и учения его отличаются совершенной чистотой, а их аутентичность ни у кого не вызывает сомнений. Его мотивацией для составления данного текста было искреннее сострадание к живым существам, не загрязнённое высокомерием или гордыней. И тем не менее в начале текста он проявляет исключительную скромность и заявляет следующее:

2

གང་ནི་ག་སྟོན་གྱི་དུས་ན་ཨ་མ་ལྷའི་འབྲས།།

ལ་ཅི་ག་ནང་མ་སྟོན་གྱང་ཕྱི་སྟོན་འདྲ།།

སྣང་བ་དེ་ལྟར་ཚོས་པའི་གཟུགས་བརྟན་བདག།

སེམས་དང་ཚོས་མ་འདྲེས་ཕྱིར་ཚོས་གཏམ་དགོན།།

Осенью часто случается так, что плод хурмы,  
Который внешне выглядит как спелый, внутри остаётся  
незрелым,

Вот так и я — лишь внешне похож на тех, кто практикует  
Дхарму.

И поскольку мой ум не слился с Дхармой воедино,  
то и от наставлений моих немного толку.



Когда лето переходит в осень, на деревьях хурмы можно обнаружить плоды разной степени спелости. Некоторые плоды могут внешне выглядеть спелыми, но при этом внутри оставаться совершенно неспелыми. Такими бывают и люди — пытаются внешне выглядеть как практикующие Дхарму, однако в уме вынашивают ядовитые мысли — как бы разбогатеть и прославиться, проводя ритуалы для селян.

Другие люди, напротив, внешне могут выглядеть незрелыми, однако внутри их ум уже давно созрел. Их обычно воспринимают как несведущих попрошаек, но на самом деле эти люди полностью отринули мирские заботы, свойственные существованию в сансаре. Они обладают искренней верой, обширным опытом медитативных переживаний и реализацией.

При желании можно найти и такие плоды хурмы, которые остаются незрелыми как внутри, так и снаружи. С такими плодами сравнивают тех людей, которые так и не вступили во врата Дхармы, ничего о Дхарме не знают и не верят в неё.

Но бывают плоды, которые выглядят зрелыми снаружи и действительно созрели внутри. О них можно сказать, что это абсолютно спелые плоды. И с этими плодами можно сравнить великих бодхисаттв, чей ум внутри полон мудрости и сострадания, а внешне они проявляются как великие существа, непрестанно оказывающие помощь другим. И в действительности Патрул Ринпоче, без всякого сомнения, являлся как раз таким бодхисаттвой. Джамьянг Кхьенце Вангпо<sup>90</sup> сказал о нём так:

Я обращаюсь с молитвой к Джигме Чокьи Вангпо,  
 Бесстрашному владыке Дхармы.  
 На внешнем уровне он бодхисаттва Шантидева,  
 На внутреннем уровне он махасиддха Шаварипа,

А на абсолютном уровне он Спонтанное Освобождение  
От Страдания<sup>91</sup>.

Подобное выражение почтения весьма символично. Как видно из биографии Патрула Ринпоче, всё, что он делал или говорил, всегда оставалось в гармонии с Дхармой. И подобное смиренное предупреждение в начале текста — только лишнее тому подтверждение.

Любой, кто собирается учить Дхарме, сначала должен сделать Дхарму частью своей собственной жизни. Это как раз тот случай, когда повторять слова других совершенно бесполезно. Это будет похоже на то, как глухой музыкант играет мелодию по нотам. В таком случае, какой бы волшебной ни была мелодия, сам он её слышать не будет. Когда мы получаем учения, нашей главной мотивацией должно быть устремление применить их к своему собственному уму. Если же мы пытаемся получить Дхарму лишь с целью обрести что-то, чему можно учить других, то она ничем не будет отличаться от песни уличного попрошайки, который исполняет её только ради того, чтобы ему кидали монеты. В таком случае учения не принесут пользу ни нам самим, ни людям, которых мы пытаемся учить. И совершенно неприемлемо собирать учения Дхармы с целью прославиться и достичь высокого статуса. Как говорится в пословице: «Чем больше знаешь, тем сильнее твоя гордыня; чем дальше от дома, тем менее ты честен». Как мы можем помогать другим, пока не взяли под контроль неблагие помыслы, скрытые в собственном уме? Это просто курам на смех, как если бы нищий попрошайка пообещал угостить обедом всю деревню. Для того чтобы обрести способность приносить благо другим, нужно сначала самим добиться совершенства — работать над собой, пока мы не сможем вести себя так же, как Патрул Ринпоче, который во всеуслышание говорил, что не облада-

ет никакой реализацией, но при этом являлся воплощением самой сути Дхармы.

3

དེ་ལྟར་ན་ཡང་དམ་པ་ཚུང་གི་བཀའ།  
 བསྐྱལ་བའི་ནལ་མ་ལྷོག་ཕྱིར་ངང་པོའི་ངག།  
 སྙིགས་སྟོན་ཕལ་པའི་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པར།  
 གཡོ་སྐྱུ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱིས་གསོལ་འདིར་དགོངས།།

Но поскольку, благородный друг, ты настойчиво  
 просишь от меня наставлений,  
 Я не в силах отказать и буду говорить —  
 прямо и открыто.

И хоть такое в эти времена упадка встречается нечасто,  
 Тебя я не пытаюсь обмануть, поэтому слушай без опаски.

Если мы станем указывать кому-то на их недостатки, то эти люди, без сомнения, расстроятся — даже если это наши собственные дети или ученики. Если же мы будем льстить, приписывая им качества, которыми они не обладают, они, конечно же, будут польщены. Однако, как сказано в поговорке: «Звучит так впечатляюще, что по сравнению с этим грохотание грома — обычный шёпот». Если люди всё время с нами соглашаются и льстят нам, это может нам нравиться, но совершенно не помогает развить качества, присущие практикующим Дхарму. Единственное, что нам бы помогло, — так это если бы кто-нибудь указывал на наши скрытые недостатки и объяснял, как их можно устранить. Золото очищается плавлением и ковкой. Точно так же очищаемся и мы. Если мы будем раз за разом распознавать свои скрытые недостатки и применять наставления учителя, то сможем трансформировать их в путь, ведущий к освобождению.

Когда селяне наконец вычисляют задиру, зачинщика склоки, в деревню сразу возвращаются мир и покой. То же самое происходит, когда поистине добрый учитель указывает нам на наши скрытые недостатки, позволяя нам тем самым распознать и устранить их. После этого в наш ум сразу возвращаются мир и покой. Здесь — точно так же, как и в своём знаменитом трактате «Кунсанг ламе шалунг»<sup>92</sup>, — Патрул Ринпоче говорит совершенно открыто, прямо указывая на наши недостатки, с тем чтобы вывести нас на верный путь. Он выражает самую суть Дхармы, считая, что нам и не нужно сейчас знать абсолютно все подробности. Всё, что нам сейчас нужно, — это самая сердечная сущность учений, ведущая напрямую к просветлению.

В этих строфах Патрул Ринпоче говорит, что, хоть сам он не обладает реализацией, но если ему удастся разжечь в нас решимость освободиться из сансары и вдохновить на зарождение сострадания, то этот текст был составлен не зря.

## Часть I

# Изъяны времён упадка, в которые мы живём

**В**ыразив своё почтение Трём драгоценностям, Патрул Ринпоче приступает к изложению первой части поэмы:

4

བླ་མོ་ཆེན་པོ་ཐུབ་དབང་ལྡན་ཡང་ལྷན།  
བླ་མོ་ལམ་ནས་བླ་མོ་གོ་འཕང་བརྟེན།  
བླ་མོ་ལམ་བཟང་འགྲོ་ལ་བླ་མོ་རྟོན།  
དེ་སྟེན་བླ་མོ་ཆེ་ཞེས་གྲགས་མིན་ནམ།

Великий мудрец, царь всех победоносных,  
бог всех богов,  
Пройдя путём истинных мудрецов, достиг истинного  
состояния,  
И этот путь, который ведёт к таким высотам,  
указал другим.  
Не потому ли он и прославился как Истинный Риши?

В Древней Индии словом *риши* называли длинноволосых отшельников, пребывающих в уединении в лесах и живущих

подаванием. Они отказывались от жизни мирянина — не заводи семью, не занимались торговлей, фермерством или любым другим видом деятельности, являющимся неотъемлемым атрибутом мирской жизни. Люди называли их риши, что переводится на тибетский как *дрангсонг* и буквально означает «прямой» или «истинный», поскольку таким был их образ жизни, таким было их поведение — прямым и истинным, а это вызывало у людей уважение и благоговение.

Кто-то из этих риши был буддистом, а кто-то нет, но все они в той или иной степени добились определённой реализации. Некоторые даже обладали сверхъестественными способностями, которые обрели посредством практики медитативной концентрации, и могли жить целую кальпу<sup>93</sup>, летать по воздуху, предсказывать будущее. Но даже такие реализованные риши были не способны отсечь корень тревожащих эмоций и потому оставались уязвимы к гордыне, привязаны к славе и почитанию. Однако Владыка Будда, несравненный принц из клана Шакьев, сумел полностью избавиться от цепляния за собственное эго, отсёк сам корень такого цепляния. Это произошло в тот самый момент, когда в его уме родилось устремление к просветлению<sup>94</sup>. Как же ему удалось этого добиться? Дело в том, что он хотел достичь просветления исключительно ради того, чтобы приносить благо другим. Вот почему его называют Истинный Риши.

Когда тысяча два будды повторяли молитвы устремления, выражая намерение приносить благо живым существам, Будда Шакьямуни дал обет помогать тем существам, которые будут жить во времена упадка. Его не остановил тот факт, что это будут времена пяти видов вырождения<sup>95</sup>, что ум существ, омрачённый тревожащими эмоциями, будет подвержен влиянию сильных импульсов, и поэтому его будет очень сложно взять под контроль. Именно из-за того, что Будда Шакьямуни зародил такое бесстрашное и благородное

устремление, мы выделяем его из всех будд этой кальпы, словно сияющий белый лотос.

С того самого момента, как в его уме зародилась бодхичитта, из него были устранены даже следы цепляния за собственное «я», и с тех пор он заботился лишь о благе других существ. На протяжении трёх великих кальп и сотен жизней он с непоколебимой решимостью и неустанным усердием накапливал заслугу, делая всё возможное, чтобы помогать живым существам. Например, в одной из своих жизней Будда Шакьямуни накормил своим телом тигрицу. Он тогда был совсем юным принцем и, гуляя по лесу, случайно наткнулся на тигрицу с тигрятами. Тигрица так ослабла от голода, что не могла накормить своих тигрят. Принца охватило чувство сильного сострадания к ней, и он поднёс ей своё тело в качестве еды. Однако тигрица была настолько слаба, что не могла оторвать и куска мяса от его тела. Тогда он вскрыл себе вены и напоил её кровью. Это укрепило силы тигрицы, и уже тогда он смог накормить её, поднеся своё тело целиком.

Благодаря своему великому состраданию и неустанному усердию Будда Шакьямуни в конце концов сумел обрести плод — достичь совершенного просветления. Пройдя весь истинный путь до самого конца, полностью избавившись от цепляния за эго, Владыка Будда стал подобен солнцу, освещающему весь мир ради блага живых существ.

Он достиг реализации исключительно ради блага живых существ, и благодаря показанному им примеру, благодаря безупречным учениям, которые он нам даровал, у нас появился шанс объединить свой ум с истинной Дхармой и достичь состояния будды. Зародив истинное намерение и следуя истинному пути, мы подобно Будде Шакьямуни обретаем истинный плод. После этого мы уже не станем заниматься самообманом и тем более обманывать других.

Поскольку Владыка Будда был истинным мудрецом, он говорил правду как она есть. Тем, у кого были недостатки, он прямо на них указывал. Тем, кто решил посвятить всю свою жизнь Дхарме, он давал такой совет: «Оставьте дом и станьте бездомными, имейте при себе лишь три комплекта монашеского одеяния и полностью погрузитесь в изучение, размышление и медитацию». Домохозяевам-мирянам он объяснял, что им следует отказаться от десяти неблагих действий<sup>96</sup> и совершать лишь десять благих. Давая подобные наставления, он учил людей выстраивать свою жизнь в гармонии с Дхармой и безошибочно выполнять ту практику, которая наиболее соответствует их способностям.

Последователям Будды — будь то учёные пандиты, реализованные мастера медитации или даже обычные люди, как мы с вами, следует продвигаться по духовному пути надлежащим образом. Даже в обычной жизни уважением пользуются преимущественно те люди, кто отличается честностью и прямоотой. Никто не доверяет бесчестным людям.

Нам следует молиться, чтобы наш учитель всегда прямо указывал нам на наши недостатки и изъяны. Когда он поступает подобным образом, нам следует принимать его критику и использовать её для того, чтобы избавиться от этих недостатков. Слова Патрула Ринпоче — это учения, дошедшие до нас по непрерывной линии передачи от самого Будды Шакьямуни, а потому их можно назвать его словами.

5

ཀྱི་མ་སྟོགས་མའི་དུས་འདིར་འགྲོ་བའི་རྒྱུད།།

དང་པོའི་གཞུང་བཟང་ཉམས་ནས་གཡོ་སྐྱུ་སྟོལ།།

དེ་སྐད་འཁྱོག་པོའི་ལྗོངས་འཁྱོག་པོའི་ངག།

གྲ་གུས་གཞན་སེམས་བསྐྱེལ་སྲུ་ཡིད་གཏོང།།



Как жаль существ, живущих в эти времена упадка:  
Из их сердец исчезла правда, поэтому повсюду обман  
и плутовство,  
Поэтому их ум так изворотлив, а речи лживы —  
других лишь вводят в заблуждение.  
Как можно доверять подобным людям?

В славные времена золотого века существам не нужен был даже свет солнца и луны, поскольку сияли их собственные тела. Они могли чудесным образом передвигаться по воздуху и не нуждались в обычной пище. Когда они осуществляли какое-либо действие, это всегда было одно из десяти благих действий. Но время шло, существа постепенно стали поддаваться влиянию импульсов — лгали или присваивали чужое — и постепенно скатились к тому, что стали причинять друг другу вред. Они утратили своё естественное сияние, и им пришлось полагаться на свет солнца и луны. У них больше не получалось передвигаться по воздуху. Теперь им для выживания нужна была обычная пища, а после того как перестал созревать урожай, не требующий возделывания, и пропала щедрая корова<sup>97</sup>, им, для того чтобы себя прокормить, приходилось тяжело работать. В наше время от качеств золотого века осталась лишь бледная тень — жалкие объедки, оставшиеся после роскошного пира. У любого, кто обладает оком мудрости и видит, в каких жалких условиях живут люди этого века, рождается великое сострадание к ним.

В эти времена вражды намерения людей нечисты, и они постоянно обманывают других. Они всегда ставят собственные интересы выше интересов других людей. Тех, кто им льстит, они считают друзьями, а тех, кто вступает с ними в спор, сразу записывают во враги. Поскольку подобное восприятие постепенно начинает влиять на все их действия, слова и мысли, люди становятся всё более изворотливыми

и чёрствыми, как старые скрюченные деревья с кривыми ветками. В конце концов они деградируют настолько, что совершенно перестают различать добро и зло.

Мы живём во времена, когда ненависть, вожделение, амбиции, невежество, гордыня и зависть стали обычным делом. Это век, когда солнце Дхармы постепенно заходит за вершины гор на западе, когда большинство великих учителей уехали в другие страны, когда практикующие отклоняются от пути медитации, когда ни миряне, ни монахи не согласуют свои действия с Дхармой. В погоне за извращёнными ценностями современного мира люди действительно могут обрести некую мимолётную пользу, но с точки зрения окончательного неизменного счастья они лишь обманывают сами себя.

Тревожащие эмоции, которыми наполнен ум современных людей в эти времена упадка, как раз и являются причиной их бесконечного скитания в круговерти сансары. Для того чтобы научиться контролировать эти эмоции, нам необходимо сохранять бдительность, подражая мастерам традиции кадам, которые говорили об этом следующим образом:

У врат ума я встану, вооружившись копьём  
памятования,  
И в тот же миг, когда эмоции начнут мне угрожать,  
Я тем же им отвечу.  
Ослабят натиск, тогда и я расслаблюсь.

6

ཀྱི་རྒྱུད་སྡིག་མ་འགྲོ་མཐོང་ནས་སློབ་འདི་མོངས།།

ཀྱེ་མ་སུ་ཡི་ངག་ལ་སུ་ཡི་དེ་རྟོན།།

མི་སྲུང་སྲིན་པོའི་གླིང་ན་གནས་འདྲ་འདི།།

དགོངས་ནས་རང་བྱིན་རང་ལ་ཆེ་བར་མཛོད།།

Печально видеть живых существ времён упадка!  
Увы, никто из них уже давно не верит никому другому.  
Живёшь как будто в стране ракшасов-людоедов!  
Поразмышляй об этом ради своего же блага.

Если бы мы вдруг оказались в стране ракшасов-людоедов, у нас вряд ли получилось бы там расслабиться, поскольку пришлось бы постоянно помнить о том, что, как бы дружелюбно и вежливо эти существа себя ни вели, они могут в любой момент на нас накинуться и съесть. Точно так же обстоят дела и во времена упадка. Обычные люди кажутся вполне адекватными, но если мы попробуем последовать их советам или попытаемся в свою очередь сами что-то посоветовать им, то тут же нарвёмся на неприятности. Гораздо полезнее сконцентрировать внимание на собственных недостатках. Мы можем обнаружить у себя довольно много недостатков, но, к счастью, ни один из них не является постоянным и поэтому может быть трансформирован. Мы заменяем неблагие мысли верой и любовью, сплетни и пустую болтовню — молитвами, праздную активность — простираниями и обходом святых мест. Подобная трансформация пойдёт нам исключительно во благо. Если мы принимаем монашеские обеты, с уважением относимся к своим учителям, прилагаем все усилия к изучению, размышлению и медитации, стараемся избавиться от собственных недостатков, то тем самым приносим самим себе огромную пользу. Всего лишь малая толика позолоты совершенно изменяет вид рисунка, и точно так же изменяет наш ум практика Дхармы.

В данном случае принесение пользы самому себе никак не связано с эгоизмом. Просто вместо того, чтобы вовлекаться в обусловленные ненавистью и страстью активности сансары, лишь усугубляя тем самым собственное страдание и страдание других существ, мы выбираем добродетельный

жизненный путь. Истинной целью жизни бодхисаттвы является освобождение всех живых существ из сансары. Однако чтобы обрести способности, необходимые для осуществления такой цели, бодхисаттве необходимо сначала освободиться из сансары самому, а для этого прежде всего следует прийти к окончательному выводу о том, что с сансарой не так. В одном тексте сказано:

То, что было рождено, умрёт;  
 То, что было собрано вместе, распадётся на части;  
 То, что было накоплено, будет растрачено;  
 То, что было возведено, падёт.

Обычная мирская жизнь неизбежно связана с невыносимым страданием — как яма с раскалёнными углями, как змеиное логово, как город, населённый ракшасами-людоедами. Если наше тело пронзить в трёхстах шестидесяти местах и в каждую получившуюся рану засунуть горящий фитиль, невыносимая боль, которую мы тогда будем испытывать, будет ничем по сравнению с той болью, что возникает от одной лишь искры адского пламени. Какое бы страдание мы сейчас ни испытывали, его нужно использовать как напоминание о любви и сострадании, чтобы очистить совершённые нами неблагие действия, и как средство для укрепления решимости продвигаться дальше по пути, ведущему к освобождению. Нам следует окончательно разобраться в том, что собой представляет сансара, и понять, что единственным противоядием от страдания, присущего существованию в сансаре, является практика Дхармы.

7

སྔོན་ཡང་རང་སེམས་ནམ་ཤེས་གཅིག་སྲུ་ཞིག།  
 འབྲམས་ཤིང་ལས་ཀྱིས་བདས་ནས་འདིར་སྐྱེས་ཟིན།།

དཡང་མར་གྱི་དགྱིལ་ནས་སྤྱོད་བཏོན་ལྟར།  
ཐམས་ཅད་བཞག་ནས་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱར་འགྲོ།

Твоё сознание прежде блуждало в одиночестве,  
Но в конце концов под воздействием кармы  
переродилось в этом мире.  
Однако очень скоро, подобно волосу,  
что вынули из масла,  
Оставив всё позади, оно снова отправится скитаться.

Нам следует постоянно быть на страже, поскольку враг к нам всё ближе. И это не обычный враг, это враг, от которого никак не скрыться, — это наша смерть. Это такой враг, которого не тронуть мольбами, сколь бы горячими и прочувствованными они ни были. И тут речь идёт не о паре дополнительных лет — смерть не уговоришь подождать даже мгновение. Смерть не оробеет даже перед самым храбрым и сильным воином, возглавляющим армию всего мира. Смерть не польстится на богатство, сколь щедрое подношение ни делай. Смерть не смутится даже перед самой чарующей красавицей.

Многие полагают, что лучшая тактика заключается в том, чтобы потратить лет десять на то, чтобы как-то обустроиться в этом мире, и использовать это как опору для того, чтобы следующие десять лет практиковать Дхарму. Но кто может знать точно, что будет жить ещё двадцать лет? Более того, есть ли тот, кто может дать гарантию, что совершенно точно увидит завтрашний рассвет?! Да что там рассвет, мы не можем быть уверены, что следующий вздох не будет последним! Когда разжигашь огонь в горной пещере, месте своего уединения, часто задаёшься вопросом: «Интересно, суждено ли мне разжечь костёр завтра?». Некоторые люди умирают во сне, другие — на прогулке, третьи — во время приёма

пищи, четвёртые — на войне. Одни умирают старыми, другие ещё молодыми. Любые жизненные обстоятельства могут стать причиной смерти. Сколькие из людей, что сейчас населяют этот мир, будут всё ещё живы через сотню лет?

Мы родились в одиночестве, в одиночестве и умрём. Однако, даже будучи в полном одиночестве в обычном смысле этого слова, мы никогда не разделяемся со своей тенью — тенью наших действий, как благих, так и неблагих. В момент, когда мы уже готовы перейти в состояние бардо — промежуточное состояние между смертью и следующим рождением, приступить к практике Дхармы будет уже слишком поздно. Если мы успели подготовиться к этому моменту, если чувствуем уверенность в своей практике и знаем, как нам попасть в будда-землю, то нам не грозит страдание смерти.

И если сейчас мы живы, находимся в стране, где Дхарма не запрещена государством, где нам никто не мешает её практиковать и нам ни у кого не надо спрашивать разрешения повторять шестислоговую мантру Ченрези, — это и есть самое лучшее время, чтобы готовиться к смерти. Обычно мы очень беспокоимся о своём будущем. Мы прилагаем все усилия к тому, чтобы в будущем у нас не кончились деньги, провизия или одежда. Но из всех возможных будущих бедствий какое пугает нас больше всего? Не наша ли смерть? Опасаясь наёмных убийц, цари и президенты окружают себя охраной, но как защититься от самого безжалостного убийцы, который может подкрасться в любой момент и которому никто помешать не в силах?

Когда мы приходим в этот мир, с нами нет мужа, жены, друзей или коллег по работе. В данный момент у нас может быть множество друзей и знакомых, как, впрочем, и врагов тоже. Однако, когда за нами придёт смерть, мы оставим их всех позади. Это похоже на то, как из куска масла вытаскивают волос. Никто из наших близких и друзей не сможет

нам ничем помочь. У нас не будет никакого другого выбора, кроме как встретить смерть в полном одиночестве. Нашему телу тяжело стерпеть боль крошечного ожога от единственной искры костра, попавшей на кожу. И этому самому телу придётся проходить через опыт смерти. Это самое тело, о котором мы заботимся день и ночь, превратится в холодный труп, от которого наши близкие и друзья постараются как можно скорее избавиться.

Затем мы будем скитаться в бардо, голые и напуганные, не понимая, куда мы направляемся, в полном одиночестве, таща на себе ношу своих прошлых деяний. Перед собой мы не будем видеть ничего, кроме непроглядной тьмы, а сзади нас будет подталкивать красный ветер нашей кармы. С криками: «Хватай, тащи его! Убей! Убей!» — нас окружит свита слуг Ямы, Владыки смерти. Если в этот момент мы сумеем вспомнить своего учителя хотя бы на одно мгновение, пугающие переживания бардо закончатся и мы переродимся в будда-земле или, в худшем случае, просто снова переродимся в мире людей. Однако если наш ум настолько отягощён ношей неблагих действий, совершённых нами в прошлом, что это не позволяет нам применить учения, то о надежде переродиться в высших уделах можно забыть. Словно камень, брошенный с вершины горы Меру, мы низвергнемся в низшие уделы. И тогда нам, кому так трудно вытерпеть даже незначительный дискомфорт при жизни, придётся испытывать страшные мучения снова и снова.

Наделённые властью способны разбогатеть, отбирая ценности у других силой или вводя всё новые и новые необоснованные налоги, наживаясь за счёт других. Но в момент смерти, когда придётся оставить всё богатство, власть и влияние, а также временное ощущение удовлетворения, которое они приносят во время жизни, бремя совершённых ими неблагих действий ляжет на них и приведёт их в настоящее

отчаяние. В момент смерти с нами остаются лишь плоды наших прошлых действий, как хороших, так и плохих, и лишь Дхарма способна нас защитить. Если сейчас, пока живы, мы будем игнорировать Дхарму и поддадимся влиянию ограничивающих забот повседневной жизни, совершенно очевидно, что нами будут управлять тревожащие эмоции и мы будем набирать всё больше кармических долгов. Без Дхармы мы абсолютно беспомощны! Поэтому вместо того, чтобы направлять все свои усилия на мирские заботы, не лучше ли нам организовать свою жизнь так, чтобы мы могли выполнять практику Дхармы, не откладывая её на потом?

Это самая главная задача нашей жизни, и мы не можем позволить себе пребывать в нерешительности. Если мы успокаиваем себя, что начнём практиковать в будущем, когда у нас будет больше свободного времени, когда мы достигнем определённого возраста или подыщем более подходящее место, то до практики дело может вообще никогда не дойти. Падампа Сангье сказал:

Если будешь ждать, пока не станешь посвободнее,  
то так и не приступишь к практике Дхармы.

Жители Тингри, в тот момент, когда вдруг вспомнили  
про Дхарму, сразу начинайте её практиковать!

Таким образом, если мы хотим успеть сделать что-то полезное за то время, что нам осталось до момента смерти, лучшее, что мы можем сделать, — это обратить свой ум к Дхарме. Об этом как раз идёт речь в следующей строфе.

8

རང་སེམས་རང་ལ་མི་དཀར་ཐབས་མེད་ཀྱིས།།

རང་གློ་རང་ལ་མི་བྲང་མི་སྲིད་ཀྱིས།།



རང་དོན་སློང་པོའི་ལྷ་ཚོས་མ་འགྲུབ་ན།།

རང་སློང་རང་གིས་བསྐྱུག་པ་མ་ཡིན་ནམ།།

Себе мы лишь добра желаем, здесь нет сомнений,  
Поэтому нам лучше с собой быть честными —  
Если ради своего же блага мы не постигнем  
сущность Дхармы,  
Не это ли прямой путь к тому, чтобы попусту растратить  
свою жизнь?!

Никто не хочет самому себе никакого вреда. Нет таких людей, которые только и думают о том, как бы заболеть, разориться или попасть в руки преступников. Напротив, наше главное желание заключается в том, чтобы обрести счастье, пребывать в комфорте и ни в чём не нуждаться. Что же является причиной того, что у нас возникают подобные мечты? Все эти идеи являются следствием веры в реальное существование собственного «я». Именно из-за этой укоренившейся веры в реально существующее собственное «я» мы и думаем в основном о своём собственном счастье. Однако если мы будем придерживаться подобного образа мыслей, то никогда не почувствуем себя удовлетворёнными. Даже если мы станем императором всего мира, нам всё равно будет хотеться чего-то большего — больше власти, больше денег, больше удовольствий.

То же самое мы ощущаем и по отношению к своим близким — мужу, жене, детям и друзьям. Поскольку мы их любим, и ставим их благо выше блага других, то каждый раз, когда кто-то оказывает им помощь или превозносит их, мы ощущаем необычайную радость. Но это не имеет ничего общего с истинной любовью: мы просто считаем их «своими».

Несмотря на подобную сильную любовь к самим себе, мы понятия не имеем, как сделать себя по-настоящему счастливыми. Наша забота о себе мало чем отличается от заботы

о себе людей, больных лунатизмом. Мы пытаемся стать счастливыми, добиваясь чувственных удовольствий, власти, богатства, и совершенно игнорируем тот факт, что очень скоро смерть заберёт у нас всё это. Когда мы пересекаем черту между жизнью и смертью, то не можем забрать с собой ничего из принадлежащего нам имущества, которое мы с таким трудом наживали. Лучшее, на что мы можем надеяться, — это получить от всего этого краткие проблемски радости и удовольствия. Не особенно большая награда за такие тяжкие усилия.

Единственный бесприоритетный метод обрести реальное неизменное счастье, к которому мы так стремимся, — это искренне молиться своему учителю и практиковать Дхарму надлежащим образом. В силу закона причины и следствия и благодаря благословию Трёх драгоценностей во всех своих будущих жизнях мы будем рождаться в местах, где процветают учения Дхармы, всегда встречать духовных учителей и непрерывно продвигаться по пути к просветлению. Так малыми усилиями мы можем обрести великий результат.

Если же мы решим для себя, что практика и благая активность не имеют никакого смысла и что неблагие поступки не приносят никакого вреда, если мы уверены, что главное в жизни — это наслаждаться чувственными удовольствиями, то нас, без всякого сомнения, ждёт перерождение в низших уделах или в тех местах, где существа даже не слышали о Дхарме.

Общепринятой считается идея, будто высшее благо заключается в заботе о тех, к кому мы испытываем симпатию, и победе над теми, к кому мы ощущаем неприязнь. На самом деле это распространённое представление является ошибочным. В действительности, если мы хотим сделать в своей жизни что-то полезное, следует целиком и полностью посвятить её Дхарме.

На первом этапе пути Дхармы очень важно направить основные усилия на работу с собой, а не на помощь другим. В данный момент мы всё ещё довольно далеки от того, чтобы полностью искоренить цепляние за собственное эго. До тех пор пока мы не возьмём под контроль свой собственный ум, пытаться помогать другим просто нелепо. Вот почему в учениях говорится: «Реализация на благо себе, сострадание на благо другим». Развивая воззрение, медитацию и действие, мы устраняем цепляние за эго и тревожащие эмоции и тогда обретаем способность помогать другим. Если мы берём под контроль свой дикий ум, применяя самодисциплину, то все наши недостатки будут постепенно сведены на нет и в нашем уме расцветут все качества, присущие бодхисаттвам. Как сказал Нагарджуна:

Тот, кто ранее действовал бездумно,  
Но позже стал внимателен и аккуратен,  
Великолепен, как яркая луна, что вышла из-за туч.

Каким бы незыблемым ни казалось нам цепляние за эго, мы способны полностью от него освободиться и развить сострадание.

Принятие любого из обетов пратимокши<sup>98</sup> даёт нам твёрдую опору для установления контроля над умом. Следуя безупречной дисциплине винаи, мы развиваем способность различать между тем, что соответствует духовному пути, а что нет. На этом этапе нам довольно трудно освоить всё многообразие буддийских учений, но если мы сможем найти аутентичного учителя, будем преданно служить ему и надлежащим образом за ним следовать, получать у него учения по воззрению, медитации и действию, а затем выполнять соответствующие практики, то, без всякого сомнения, постигнем сущность Дхармы.

Если мы обладаем твёрдой уверенностью в своём учителе, то рано или поздно обретём точно такие же благие качества, как у него. Это похоже на то, как по прошествии лет обычные деревья, растущие в лесу сандаловых деревьев у подножия гор Малайя, пропитываются соком, капающим с листьев сандаловых деревьев, и в конце концов тоже начинают пахнуть сандалом. Однако если вместо того, чтобы следовать за духовным наставником, мы будем полагаться на обусловленных заблуждением друзей, которые способны лишь подавать дурной пример неблагих действий, приводящих к накоплению соответствующей кармы, нам будет столь же трудно очистить свой ум, как трудно очистить травинку куша<sup>99</sup>, которая упала в выгребную яму.

В одном тексте сказано:

Прежде всего прояви благоразумие и найди учителя,  
Затем прояви благоразумие и всячески служи ему,  
В заключение прояви благоразумие и приступай  
к практике его наставлений.

Каждый, кто проявит подобное троекратное  
благоразумие, сможет быстро продвинуться по пути,  
ведущему к просветлению.

В эти времена упадка из-за ограниченности ума и нехватки решимости люди нуждаются в том, чтобы практиковать лишь самые существенные учения Дхармы. Практика преданности учителю, которого мы воспринимаем нераздельным с Ченрези, включающая также повторение шестислоговой мани-мантры, которая проста и легка для запоминания, но при этом вбирает в себя в сокращённой форме все буддийские тексты, соответствует этой потребности. Эта мантра — суть сердца самого Ченрези и несёт в себе неизмеримое благословение. Если мы сделаем её повторение своей основной

практикой, люди, небожители и даже вредящие духи будут ощущать по отношению к нам благосклонность; мы проживём долгую жизнь, не страдая от болезней и не встречая препятствий. В своей следующей жизни мы переродимся в будда-земле горы Потала, где нас ждёт блаженство, или как минимум в месте, где процветает Дхарма. Такое возможно благодаря тому, что мантра Ченреси несёт неизмеримое благословение всех будд и наполнена их состраданием.

Ключом к успеху в любом деле являются усердие и решимость. Тот, кто твёрдо решил разбогатеть, приступив к делу даже с незначительным начальным капиталом, в конце концов становится миллионером. Тот, кто твёрдо решил получить хорошее образование, в конце концов становится учёным. Тот, кто твёрдо решил упражняться в медитации, в конце концов найдёт возможность полностью посвятить себя практике Дхармы. Только мы сами можем выбрать верную цель. Практикуя Дхарму, мы, подобно непобедимому царю, который сокрушил своих заклятых врагов, раз и навсегда преодолеем цепляние за эго, которое на протяжении бесчисленных жизней вынуждало нас испытывать нестерпимое страдание.

9

སྤྲིགས་མའི་སྐྱེས་པོ་བསམ་སྤྱོད་དམན་ཆེས་པས།།

སྐྱུ་ཀྱང་རང་ལ་མི་ཕན་གཡོ་སྐྱུ་བསྐྱུ།།

སྐྱུ་ལའང་རང་གིས་ཕན་པ་འགྲུབ་དཀའ་བས།།

འདྲུ་འཇི་འི་འབྲེལ་ཐག་བཅད་ན་མི་ལེགས་སམ།།

Люди, живущие во времена упадка, и мыслят,  
и поступают подло.

Никто из них тебе не поспешит на помощь,  
они лишь могут обмануть или предать.

Да и тебе будет непросто им чем-то помочь,  
Поэтому не лучше ли отбросить всю эту мирскую возню?

В эти времена упадка даже родители не в состоянии научить нас, как выстраивать жизнь в согласии с Дхармой. По большей части всё, что наши близкие и друзья считают в этой жизни важным, даже если они руководствуются самыми лучшими мирскими намерениями, — это накопление богатства, победа над противниками и отстаивание собственных интересов. Они преследуют эти цели рьяно и настойчиво, и из-за этого в их уме бесконечным потоком текут мысли, обусловленные привязанностью и неприязнью. Их ум постоянно занят мыслями о том, что пожилые родители постоянно болеют, что дети неблагодарны, что в доме пора делать ремонт, и так далее и тому подобное. Но если наш ум без остановки вращается в круговороте подобных мыслей, нам не удержать внимание на Дхарме. Нам, конечно же, следует заботиться о родителях, помогать родственникам и делать для этого всё возможное, но при этом очень важно, чтобы действия наших тела, речи и ума были добродетельными, чтобы мы практиковали Дхарму как можно чаще.

Если нам выпадает возможность насладиться чувственным удовольствием — будь это всего-навсего крошечная порция какого-нибудь изысканного деликатеса, мы едва ли предпочтём, чтобы вместо нас её получил кто-то другой. Мы желаем подобное исключительно для себя. В действительности подобные желания, принимающие во внимание лишь собственное благо, ничего хорошего нам не приносят. Мало того что они становятся причиной страдания других существ, в дальней перспективе они приносят страдание и нам самим. Подобный образ мыслей, направленный на принесение блага лишь нам самим, противоречит благо-

родным активностям, подобающим бодхисаттве. Не лучше ли довериться духовному наставнику и отказаться от одержимости богатством, провизией, одеждой, друзьями и любимыми — благами, которых мы желаем исключительно для себя?

Если последовать примеру большинства людей, живущих в эти времена упадка, то закончишь тем, что станешь точно таким же, как они, — искушённым плутом. Тогда в погоне за недостижимым растратишь всю свою жизнь. Такие люди напоминают детей. Дети часто заигрываются допоздна, забывая о голоде и холоде, не замечая, что солнце садится, но стоит лишь опуститься темноте, они вдруг начинают плакать и звать мать. Если мы хотим оказывать живым существам реальную помощь, нам следует сначала добиться совершенства самим. Если мы строим множество амбициозных планов, вовлечены в бизнес, набираем толпы учеников, заявляя о себе как об учителе, то можем закончить как паук, запутавшийся в собственной паутине. Проводя свою жизнь за плетением подобной паутины, мы не замечаем, как быстро бежит время, до тех пор пока вдруг не понимаем, что смерть уже на пороге. К этому моменту мы потратим уйму времени и усилий, преодолевая всевозможные препятствия, но все эти испытания, в отличие от испытаний, присущих духовному пути, никак не помогут нашему самосовершенствованию.

Святые мастера кадам, выполняя практику, обычно вели себя очень скромно, не стремясь к комфорту и развлечениям. А наш учитель Будда Шакьямуни отказался от всех тех благ, которые были доступны ему во дворце, где он жил, и целых шесть лет вёл жизнь аскета. Поскольку мы являемся его последователями, не следует ли и нам отбросить мирские заботы, прекратить бесконечно отвлекаться на общение с родственниками и друзьями и полностью посвятить

свою жизнь тому, чтобы следовать наставлениям истинного учителя?

В чём польза от забот сансары? Всё, что связано с существованием в сансаре, обусловлено хаотичными взлётами и падениями. Миллионеры разоряются, нищие могут случайно разбогатеть. Как бы хорошо ни шли у людей дела, они никогда не бывают удовлетворены — заработав миллион, они хотят заработать ещё один, заработав второй, начинают прилагать усилия, чтобы заработать третий. Разве можно добиться удовлетворения, действуя подобным образом? Чего нам действительно должно быть всегда мало — так это практики Дхармы. Когда практикуешь Дхарму, нужно действовать как голодный як, который, пока щиплет траву на одной лужайке, глазами уже ищет другую. Если мы будем относиться к практике подобным образом, никогда не останемся разочарованы.

Если мы попытаемся добиться всех целей, которые в этой жизни перед собой поставили, нам точно не хватит времени, поэтому сказано: «Все эти планы похожи на детские игры: продолжай участвовать — и никогда не остановишься, но перестань играть — и всё это закончится разом!».

## 10

བཀུར་ཀྱང་གོང་མ་མཉེས་དུས་མི་འོང་གིས།།

སྤྱིང་ཡང་འོག་མ་མཉུ་དུས་མི་འོང་གིས།།

བརྗེ་ཡང་ཕར་བསམ་རྒྱུར་ལ་མི་སེམས་པའི།།

རྒྱལ་འདི་དགོངས་ལ་སློ་ཐག་ཚོད་པར་མཛོད།།

Как ни старайся угодить вышестоящим,  
они всегда тобою недовольны.

Сколько ни помогай тем, кто от тебя зависит,  
им вечно будет мало.



Как ни пытайся проявлять заботу о других,  
им до тебя не будет дела.

Поразмышляй об этом и наконец прими решение!

Как бы мы ни пытались, у нас не получится сделать так, чтобы все были довольны. Сильные мира сего ничем не отличаются от обычных людей — как бы мы ни старались им угодить, они никогда этого не оценят. Более того, они легко раздражаются из-за малейшей нашей оплошности и могут сделать так, что нас накажут, избыют или бросят в тюрьму. Что касается тех, кто каким-то образом от нас зависит, то, сколько бы мы для них ни делали, они никогда не чувствуют удовлетворения. Даже если наши друзья искренне пытаются нам помочь, предлагая свои советы, стоит нам этим советам последовать, и мы в конце концов запутаемся в паутине сансары. Заботам о близких и противостоянию врагам не видно ни конца ни края. Всё это не более чем потеря времени. Чтобы обрести способность помогать другим, нам прежде всего нужно достичь совершенства самим, а для того чтобы это сделать, прежде всего необходимо отсечь три связывающих фактора: 1) попытки угодить высокопоставленным людям; 2) тщетные попытки помочь другим; 3) стремление следовать советам обычных людей.

Попытки угодить высокопоставленным людям ведут лишь к эмоциональной нестабильности. Попытки помочь людям в их мирских заботах лишь разжигают пламя сансары. В любом случае, что бы мы ни предпринимали в этом направлении, ничего, кроме кратковременных результатов, нам не добиться, и это никак не поможет всем этим людям, когда за ними придёт смерть. Это примеры ошибочного сострадания. Истинное сострадание заключается в том, чтобы привести живых существ к выходящему за пределы смерти блаженству совершенного состояния будды.

Попав в ловушку сансары, мы должны ощущать себя как узник, заточённый в темницу. Такой узник не думает ни о чём другом, кроме побега. Осознав, насколько тщетными являются повседневные заботы мирской жизни, мастера кадам говорили:

Прими в качестве опоры для ума Дхарму,  
Прими в качестве опоры для Дхармы простой образ жизни,  
Прими в качестве опоры для простого образа жизни  
мысль о смерти,  
Прими в качестве опоры для смерти уединённую  
пещеру.

Самым верным признаком того, что мы действительно посвятили себя практике Дхармы, является наш уход в уединённый ретрит, в место, где нас ничто не отвлекает.

Может, пора нам всерьёз поразмышлять обо всём этом и попробовать изменить себя, довести свою практику до совершенства?

## 11

མཁམ་ཀྱང་བསྟན་དོན་མི་འགྲུབ་ཚེད་པ་འཕེལ་།།

གྲུབ་ཀྱང་གཞན་དོན་མི་འབྱུང་སྟོ་སྐྱར་མང་།།

མཐོ་ཡང་སྡེ་རྒྱས་མི་འོང་ཁེངས་ལོག་ཆེ།།

ད་ལྟའི་དུས་འདི་དགོངས་ལ་སྐྱོ་བར་མཛོད།།

Учёность в наши дни учений смысл не проясняет,  
она ведёт лишь к новым спорам.

Реализация едва ли другим пойдёт во благо —  
скорее, приумножит пересуды.

Позиция лидера теперь не облегчает управление,  
а служит лишь мишенью для мятежа.

Поразмышляй о веке нынешнем с тоской  
и отвращением.

Несмотря на то что среди пребывающих в заблуждении существ, что живут в эти времена упадка, действительно появляются высокорезализованные учителя, их тяжело найти, как тяжело найти в куче мусора капельки ртути. Они полностью освоили вся пять ветвей знания<sup>100</sup> и щедро даруют учения Дхармы, однако большинство людей либо без конца их критикуют, поддавшись влиянию ложных воззрений, либо вообще не заинтересованы в Дхарме. И даже те немногие, кто действительно хочет получить учение, не пройдёт и пары дней, начинают откровенно скучать, не понимая, насколько редкая и ценная им выпала возможность.

Если мы получили учения и не практикуем их, то, получается, наши знания остаются чисто теоретическими и лишь усиливают наше самомнение. Мы можем даже приучить себя к определённой дисциплине, но это станет лишь поводом для того, чтобы кичиться своей святостью. Мы можем обрести высокий статус, но это лишь будет вызывать у других зависть, неприязнь и желание нас превзойти. Такие ученики ничем не лучше обычных людей, они не способствуют сохранению и распространению Дхармы, да и другим существам они ничем помочь не могут.

В прошлом квалифицированные учителя безупречно осуществляли активности по сохранению и распространению учений, принимали участие в дебатах с целью исправить искажения смысла и составляли комментарии, в которых объясняли истинный смысл. Эти три вида активности, которые, по сути, напоминают три этапа очищения золота, способствовали сохранению и распространению учений, вдохновляли людей на духовную практику, которая приводила их к достижению просветления. Однако в наши дни,

как ни усердствуй в подобных активностях, это приводит лишь к тому, что традиции загрязняются гордыней и завистью, а это приводит к критике и обострению соперничества, отравляя нарушением самайи<sup>101</sup> благостное успокоение, которое даруют аутентичные методы духовного развития.

Да что там говорить! Даже в историях жизни таких реализованных мастеров, как Гуру Ринпоче и Вималамитра<sup>102</sup>, которые были способны демонстрировать чудесные деяния, обрели пять видов сверхспособностей<sup>103</sup> и могли привести на путь, ведущий к освобождению, каждого, кто хотя бы увидел их, услышал или просто подумал о них, можно встретить свидетельства о том, что некоторые люди тем не менее видели в них изъяны, сомневались в их реализации и даже судачили, что, дескать, «всё это враки и колдовские штучки».

В эти времена упадка восприятие учеников настолько искажено, что доводит их до нарушения самайи. По этой причине великим существам очень сложно приносить другим благо в полной мере, и это может помешать сохранению и распространению Дхармы.

Даже тем, кто возглавляет общины крупных поселений и целых царств и кто обладает благородным сердцем, приходится сталкиваться с неповиновением, восстаниями и даже покушениями на убийство. Как говорится в пословице: «Чем выше положение, тем сильнее страдание».

Как так получается, что даже тем, кто обрёл реализацию, так трудно помогать другим живым существам? Об этом речь идёт в следующей строфе.

12

བཤད་ཀྱང་བདེན་དུ་མི་འཛིན་གཞན་དུ་གོ།  
ཕན་སེམས་གཉིང་ནས་དཀར་ཀྱང་ལོག་པར་འཛིན།

འཇུག་པོས་དྲང་པོ་འཇུག་པོར་མཐོང་དུས་འདིར།།

སྲུ་ལ་འང་ཕན་པ་མི་འགྲུབ་རེ་ཐག་ཚོད།།

Начинаешь объяснять — они не понимают смысла  
или попросту не верят.

Всем сердцем искренне желаешь им помочь,  
но они лишь ждут подвоха.

В наши дни, когда в умах существ всё так искажено,  
что правда видится им ложью,

Ты никому из них помочь не сможешь — забудь об этом!

Когда в наши дни учишь Дхарме, люди говорят: «Вот дурень! Про Дхарму-то он начитался, но что он смыслит в реальной жизни?». Если попытаться им объяснить, как достичь истинного счастья, как избежать перерождения в низших уделах, люди просто тебе не верят. Поскольку их восприятие искажено, они неверно понимают то, что ты пытаешься им сказать. Когда ясным днём компания слепых утверждает, что на землю опустилась тьма, очевидно, что проблема в их искажённом восприятии. Искажённое, ошибочное восприятие — вот главная проблема людей нашего времени, поскольку эта проблема нарушает их связь с присутщим каждому здравым смыслом.

Если, зародив благородное устремление, пытаешься дать людям устные наставления, они уверены, что это твой хитрый план, направленный на то, чтобы использовать их для собственной выгоды. Если убеждаешь людей практиковать Дхарму, они думают так: «Да это ведь угробит и мою работу, и мою семейную жизнь. Так я в конце концов останусь гол как сокол!». Они даже и мысли не допускают, что ты пытаешься им помочь. Если ты красноречив, когда даёшь учения, они покачивают головой: «Смотри, как подвешен язык вот у этого! И правда гладко стелет!» — но даже не пытаются

понять смысл твоих слов. Не в состоянии понять, что в дальней перспективе учения принесут им пользу, они уверены, что от них будет только вред. Их восприятие настолько искажено, что напоминает старое скрюченное дерево с кривыми ветками. Перед подобным искажённым восприятием всё предстаёт как искажённое.

В прошлом, во времена золотого века, дети следовали любому совету, который давали им родители. В наши дни дела обстоят ровно наоборот, поэтому лучше всего просто помалкивать. Мало кто из учеников применяет полученные от гуру наставления на практике. Большинство людей тратят всю свою энергию на зарабатывание денег, развитие своего бизнеса, достижение высокого статуса. Под воздействием подобных устремлений у людей возникают нездоровые амбиции, а ум их постоянно загрязнён страстным желанием. Ради того чтобы достичь подобных целей, они готовы обманывать других, поскольку думают исключительно о собственном благополучии. Разве способны люди с такими омрачённым умом помогать друг другу?

Если тщательно проанализировать эту ситуацию, которая ничего, кроме печали, не вызывает, то сразу становится ясно, насколько в действительности бесполезны и пусты все эти судорожные потуги преуспеть в сансаре. После такого аналитического исследования приходишь к выводу, что единственное, к чему следует прикладывать усилия, — это практика духовного пути. Не лучше ли последовать примеру Джецуна Миларепы, который полностью отказался от всех мирских отвлечений и целиком посвятил себя практике Дхармы, удалившись в уединённый ретрит? Если мы сможем поступить так же, как он, то обретём нечто такое, что уже никто не сумеет у нас отнять.

Как же следует выполнять практику Дхармы? Великие мастера кадам считали, что самым драгоценным является

учение о нераздельности пустотности и сострадания. Они настойчиво развивали любящую доброту, сострадание, со-  
радование и равенность — четыре безмерных качества, благодаря которым мы обретаем способность помогать дру-  
гим. Эти мастера прославились тем, что выполняли прак-  
тику, неукоснительно следуя учениям. Прежде всего они  
изучали Дхарму, а потом осуществляли полученные настав-  
ления на практике. Именно так нужно следовать по пути,  
ведущему к великому блаженству совершенного состояния  
будды.

Достоправный пандита Атиша, основатель традиции ка-  
дам, который также был известен как Второй Будда, при-  
нёс учения бодхичитты и тренировки ума в Страну снегов.  
В качестве собственной практики он неустанно развивал  
любящую доброту и сострадание. Если мы так же, как и он,  
зародим сострадание ко всем живым существам, то в на-  
шем сердце установится намерение достичь просветления  
ради блага всех живых существ, и тогда мы сможем добить-  
ся всего, к чему стремимся. Но если у нас нет такого наме-  
рения, то наше сострадание так и останется лишь жалким  
подобием истинного сострадания. В одном тексте сказано:  
«Пожелание счастья другим, включая даже тех, кто при-  
носит нам вред, — это источник окончательного счастья».  
Когда мы наконец достигнем подобного уровня духовного  
развития, в нашем сердце естественным образом возник-  
нет свободное от усложнений сострадание ко всем живым  
существам.

Перед тем как стать четвёртым буддой этой кальпы, Вла-  
дыка Будда пребывал на небесах Тушита. В какой-то мо-  
мент он объявил, что пришло время переродиться на кон-  
тиненте Джамбудвипа и осуществить деяния, присущие  
будде. Бодхисаттвы и небожители попробовали отговорить  
его, аргументируя это тем, что в мире наступили тёмные

времена и большинство его обитателей придерживаются ложных воззрений. Однако в ответ Будда уверил их, что, несмотря ни на что, сумеет осуществить своё устремление принести существам благо. Откуда же у него взялась такая уверенность? Дело в том, что он обладал безграничным состраданием и знал, что с подобной духовной силой ему по силам любые свершения. Затем, в качестве подтверждения своих слов, он начал дуть в раковину, которая стала издавать звуки чудесной музыки, настолько красивой, что даже сами небожители не смогли бы исполнить ничего подобного.

Для того чтобы развить такое сильное сострадание, нам придётся оставить обычную мирскую жизнь и направить все усилия на то, чтобы взять под контроль свой дикий и своенравный ум. Если мы попробуем сочетать практику Дхармы с обычными мирскими целями, то нам никогда не добьёмся высшей реализации. Она останется подобной слитку золота, который так до конца и не очистили и не отполировали, — загрязнённой и тусклой. Поэтому вместо того, чтобы лезть из кожи вон, пытаясь осуществлять активности, которые лишь отдалённо похожи на истинные активности бодхисаттвы, нам лучше заняться совершенствованием собственного ума. Позже, когда реализуем нераздельность пустотности и сострадания, мы обретём способность следовать по стопам будд и бодхисаттв, не прилагая для этого никаких усилий.

Если как следует поразмышлять об обычных стремлениях, которые направлены на достижение мирских целей, если попробовать обнаружить, как они стали общепринятыми ценностями, то приходишь к выводу, что это произошло по одной лишь причине: мы никогда не подвергали их тщательному аналитическому исследованию. Обычно мы воспринимаем всё, что нас окружает, опираясь на ошибочное



предположение, будто все феномены обладают реальным субстанциональным существованием. Но если подвергнуть ситуацию более тщательному анализу, то обнаруживается, что мир феноменов похож на радугу, которая предстаёт как нечто яркое и многоцветное, но при этом в реальности не существует.

Наше искажённое восприятие можно представить как несколько составляющих этого процесса, направленных на разные феномены — восприятие формы, восприятие звука, восприятие мышления. О восприятии формы сказано в следующей строфе коренного текста.

13

ཚོས་ཀྱན་སྐྱེ་མ་ལྟ་བུར་རྒྱལ་བས་གསུངས།།

དེ་ནི་སྐྱེ་མ་ལས་ཀྱང་སྐྱེ་ཚེན་ཏེ།།

གཞི་སྐྱེ་མ་ལྟོ་མ་ཤོ་མ་པའི་མིག་འཕྲུལ་མཁན།།

སྤྱི་གསུང་བྱོད་སྐྱེ་མ་འདི་ལ་འཇིགས་པར་མཛོད།།

Победоносные провозгласили: «Все феномены подобны иллюзиям!».

А в наши дни они лишь миражи иллюзий —

Как будто нечистый на руку маг морочит людям голову.

Всё иллюзорно в эти времена упадка, поэтому

будь осторожен!

Все неисчислимые феномены сансары и нирваны подобны волшебным иллюзиям. Во всей вселенной не сыскать ничего, что обладало бы реальным независимым существованием. Не было ни одного царя, что правил бы вечно; не родилось ни одно существо, которое бы в какой-то момент не умерло; никогда не собиралась толпа, которая бы через некоторое время не рассеялась. Всё существование в сансаре похоже

на драматическую пьесу, где актёры играют то воинственность, то страсть, то смерть. Всё похоже на сновидение, которое порой может быть радостным, а порой превращается в кошмар.

Но высшей точки этой фантазмагии мы достигли именно в нынешние времена. Люди давно утратили связь с золотым веком. Им нет дела до будущих жизней, и они тратят усилия лишь на то, что сулит быстрое вознаграждение. Им опасно доверять, они постоянно всем недовольны, буквально хоронят Дхарму под грузом бесконечных неблагих действий. Существа, живущие в этом мире, переменчивы, как колосья пшеницы, которые от порывов ветра наклоняются то в одну сторону, то в другую. То, что считалось истиной утром, к вечеру считается ложью. Неожиданные ливни, снегопады, град, засуха или морозы нарушают естественное течение сезонов. Глядя на всё это, нам следует понять для себя, что довольно глупо впадать в эйфорию, когда происходит что-то хорошее, поскольку нельзя сказать наверняка, не обернётся ли это для нас со временем проблемами. И точно так же бессмысленно впадать в уныние из-за неблагоприятных обстоятельств, помня, что подобные проблемы смехотворны по сравнению с тем, что приходится терпеть существам, обитающим в низших уделах.

Маг никогда не верит в те иллюзии, что сам же создаёт. Когда он мановением рук являет коней, быков, повозку или что-то в этом роде, то, как бы реалистично всё это ни выглядело, он всегда помнит, что ничего из этого на самом деле не существует. Такого мага не одурачить иллюзиями, который он сам же и создал. И точно так же обстоит дело с бодхисаттвами. Они реализовали пустотность всех феноменов, они пришли к окончательному выводу, что мирская активность иллюзорна, и потому, даже если они ведут образ жизни домохозяина, они не попадают под влияние трево-

жащих эмоций и свободны от цепляния за собственное «я». Они понимают пустотную природу любой активности, присущей мирской жизни, поэтому у них нет привязанности к подобным активностям, и в то же время они не боятся их осуществлять. Они не питают надежду на успех и не боятся потерпеть неудачу. Они настолько уверены в процессе «учение — размышление — медитация», что любая активность, которую они осуществляют, лишь приближает их к полному освобождению.

Однако в наши дни подобное понимание встретишь нечасто. Настали такие времена, когда одно заблуждение порождает другое заблуждение, запуская цепную реакцию, какая бывает в стае обезьян-кривляк, которые без конца передразнивают друг друга. Всё это зашло настолько далеко, что выбраться из этой круговерти стало очень сложно. Мы утратили осознание природы вещей, поэтому нам непросто прожить свою жизнь так, чтобы не потратить её впустую. Будды прошлого учили так: «Все феномены являются составными, всё составное непостоянно, а то, что непостоянно, всегда приводит к страданию». Поэтому нам следует научиться распознавать истинную суть мирских активностей и перестать бесконечно беспокоиться о средствах к существованию, еде и одежде. Нам следует отказаться от обсуждения недостатков других и направить все силы на то, чтобы объединить свой ум с Дхармой. Если мы способны оставить позади все бесконечные мирские заботы, то наша практика Дхармы начнёт приносить плоды. Практика Дхармы и благие действия не более реальны, чем иллюзии и сновидения, однако благодаря накопленной в результате этого иллюзорной заслуге мы сможем обрести иллюзорный плод просветления.

Нам необходимо воспринимать все феномены с позиции двух истин — относительной и абсолютной. Говоря

вкратце, относительная истина связана с проявлением феноменов, которые возникают в силу стечения причин и условий, приводящих к цепи взаимосвязанных событий. Таким образом, если все феномены связаны друг с другом, из этого следует, что в рамках относительной истины закон причины и следствия непреложен: благие деяния ведут к счастью, неблагие к страданию. Когда вместе сходятся причины и условия, созревание результата уже не предотвратить. Если семена уже посажены в землю, если солнце даёт достаточно тепла, а дождь — влаги, то нет никаких сомнений, что из этих семян вырастут цветы и плодовые деревья. Именно поэтому следует всегда помнить о том, что даже самые незначительные наши действия ведут к соответствующим результатам. Неблагоразумно было бы забывать и о том, насколько редкой является представившаяся нам возможность практиковать Дхарму. Да, в этой жизни нам удалось поймать удачу за хвост, но она в любой момент может ускользнуть от нас, если за нами придёт смерть. Смерть может отнять у нас эту возможность в любой момент, поэтому нельзя терять ни минуты! Наш ум не должна покидать мысль о непостоянстве, поскольку именно она будет всё время побуждать нас к практике Дхармы. Как сказал Владыка Будда: «Самые большие следы — следы слона. Самое действенное размышление — размышление о непостоянстве».

Понимание непостоянства всего сущего также дарит нам ключ к постижению пустотной природы всех феноменов. Это абсолютная истина, и постичь эту истину могут лишь те, кто доведёт свою реализацию до совершенства. С позиции окончательного смысла две истины следует воспринимать как единство проявления и пустотности.

О восприятии речи сказано в следующей строфе коренного текста.

14

གཏམ་རྣམས་བྲག་ཅ་ལྟ་བུར་རྒྱལ་བས་གསུངས།།

དེ་ནི་བྲག་ཅ་ལས་ཀྱང་ཡང་ཅ་སྟེ།།

ལ་དང་དོན་དུ་མི་མཚུངས་བྲག་ཅའི་གཏམ།།

སྤྱི་ཚིག་བྲག་ཅ་འདི་ལ་སྤྱན་པ་སྟེད།།

Победоносные провозгласили: «Все слова подобны эху!».

А в наши дни они лишь отголоски эха.

Слова, когда их повторяет эхо, теряют всякий смысл,

И поэтому их не стоит воспринимать всерьёз!

Все слова и мнения, связанные с существованием в сансаре, — будь то приятные слова или слова критики — есть не что иное, как пустотное эхо. Если мы подойдём к горному утёсу и будем изо всех сил выкрикивать слова похвалы или оскорбления, все эти слова вернуться к нам эхом. Станем ли мы расстраиваться, услышав эхо оскорблений, или радоваться, услышав эхо комплиментов? Звуки вселенной — горение огня, плеск воды, крики животных, человеческая речь — ни один из них не обладает реальным независимым существованием. Это всего лишь непонятно откуда исходящее пустотное эхо.

Истории о прошлых событиях, разговоры о текущих делах, обсуждение будущих планов в большинстве своём обусловлены страстным желанием или ненавистью, и они не несут в себе никакого смысла. Такие слова приходят и уходят; в них нет смысла, они не оставляют никакого следа. Можно услышать, как одного и того же человека с утра хвалят, а вечером осыпают проклятиями. Люди запросто могут говорить нам что-то приятное, утаивая неприязнь, а бывает и так, что, руководствуясь вполне благими намерениями, они могут наговорить нам кучу гадостей. При таком положении

дел немудрено ошибиться. Поэтому не следует воспринимать всерьёз обычную мирскую болтовню, а вместо этого нужно повторять мантры и читать вслух священные тексты.

Счастье и страдание, которые мы ощущаем, когда нас хвалят или ругают, эфемерны. Когда кто-то делает нам комплимент, то не следует поддаваться гордыне. Вместо этого мы воспринимаем похвалу так, как будто услышали её во сне или в видении. Мы напоминаем себе, что хвалят вовсе не нас, а благие качества, которые мы смогли развить благодаря духовной практике. В действительности похвалы достойны лишь те люди, кто достиг освобождения.

Когда нас ругают, следует воспринимать это как возможность распознать свои скрытые недостатки и развивать такое качество, как скромность. Как говорится в одной пословице: «Критика и плохое обращение — это корни цветка медитации». Критика и плохое обращение — это проявления нашего учителя, помогающие нам отсечь привязанность и цепляние. Если мы научимся привносить оскорбления и обвинения на духовный путь, они будут вдохновлять нас на практику и поспособствуют укреплению самодисциплины. Сможем ли мы когда-нибудь отплатить за подобную доброту?

Для бодхисаттв, которые распознали иллюзорную природу речи, критика и оскорбления становятся средствами прогресса в практике. Для них нет разницы, складываются обстоятельства благоприятным образом или неблагоприятным, поскольку и те и другие помогают им осуществлять накопление заслуги и мудрости. Они никогда не попадают под влияние тревожных мыслей и страстных желаний, поскольку обладают непоколебимым совершенным воззрением. Они отказываются от мирских целей и, не прилагая никаких усилий, чтобы завоевать уважение других, тем не менее пользуются всеобщим уважением.

Что касается нас с вами, то, сколько бы мы ни старались стать знаменитыми и значимыми людьми, всегда найдутся те, кто будет нас критиковать. И даже если мы своими решительностью, красотой или могуществом сумеем обрести определённую славу, это будет слава временная, преходящая.

Поэтому каждый раз, когда кто-то нас хвалит, лучше всего относиться к этому как к следствию того, что мы выстраиваем своё поведение в соответствии с Дхармой. Каждый раз, когда нас кто-то ругает, лучше всего относиться к этому как к возможности развить сострадание к другим живым существам и укрепить своё отречение к существованию в сансаре.

15

སྤྱི་མཐོང་མི་མ་ལགས་ཏེ་སྦྱ་བྱེད་མཁུན།།

སྤྱི་བཤད་གཏམ་མ་ལགས་ཏེ་བསྐྱུ་བྲིད་ཚོགས།།

དཀི་སྤྱི་ལའང་སློ་གཏད་མི་འདུག་གིས།།

རང་ཉིད་གཅིག་སྤྱི་རང་དགར་གཞུས་པར་མཛོད།།

Куда ни глянь — достойных нет людей вокруг,  
одни лишь проходимцы!

Раскроют рот — ни слова не услышишь правды,  
одну лишь ложь!

Поскольку в наши дни не сыщешь никого,  
кому довериться не страшно,

Не лучше ли уединиться и жить простой,  
спокойной жизнью?

Жизнь в эти времена упадка можно сравнить с жизнью путешественника, который волей судеб оказался на острове, населённом демонами-людоедами, — в таком месте необходимо всегда оставаться начеку. Здесь любые жизненные

обстоятельства могут в любой момент обернуться трагедией. Нас может обмануть любой, кто встретится нам на пути. В одном можно не сомневаться: полезный совет нам может дать лишь духовный друг. Мы должны твёрдо уяснить это для себя.

Поскольку заблуждающийся ум ошибочно воспринимает феномены — и визуальные формы, и звуки обычной речи, не лучше ли удалиться в уединённое место и практиковать там медитацию? Ведь это лучший метод развития любящей доброты и сострадания к живым существам. Если мы будем усердно практиковать подобным образом день и ночь, то в конце концов обретём способность совершать действия с мотивацией неиссякаемого сострадания бодхисаттвы.

Выполняя медитацию, очень важно наполнять своё сердце бодхичиттой, продолжая до тех пор, пока не станет совершенно ясно, насколько бессмысленны активности повседневной жизни, к каким разочарованиям они приводят. Осознав, в каких жалких условиях приходится жить существам этих времён упадка, мы почувствуем глубокую печаль и сильную решимость освободиться из сансары. Если подобное намерение всерьёз укоренится в нашем уме, из него со временем, без всякого сомнения, появятся ростки качеств и достижений махаяны — Великой колесницы. Однако если у нас в уме такое устремление не зародится, то нашу практику Дхармы вряд ли ожидает хоть какой-нибудь прогресс.

16

ལུས་སྒྲིད་ཚེས་བཞིན་སྒྲིད་ན་ཀུན་དང་འགལ།  
 དག་གཏམ་བླང་པོར་བཤད་ན་ཕལ་ཆེར་ལྷོ།  
 སེམས་བཟང་གཏིང་ནས་དཀར་ཀྱང་སྒྲིན་དུ་རྩི།  
 ད་ནི་རང་ཚུལ་སྐྱེད་པའི་དུས་ལ་བབ།



Поступай, как Дхарма учит, — и этим всех против себя настроишь.

Старайся правду говорить — и большинство людей тебя возненавидят.

И если ум твой чист и благороден, они изъяном это посчитают,

А потому в такие времена другим не стоит открываться.

Для нас ещё не пришло время демонстрировать другим свои благие качества. Да и советы давать им не стоит — нет никакой уверенности, что они пойдут им на пользу, скорее, лишь вызовут раздражение. В такие времена лучше всего направить усилия на поиск собственных недостатков и на их устранение.

Мы живём в такое время, когда ум большинства людей пребывает в заблуждении. Они редко говорят, что думают, и редко следуют своему слову. Характер людей и обстоятельства меняются в наши времена стремительно, и поэтому ни на кого нельзя полагаться и ни на что нельзя рассчитывать. В действительности никто, кроме аутентичного духовного учителя, не способен дать нам толковый совет.

В прошлом любой, кто принял монашеские обеты и надел монашеские одеяния, которые являются важным символом учений Будды, и правильно практиковал Дхарму, пользовался всеобщим уважением, одобрением и поддержкой. Но в наши дни, стоит кому-то встать на путь Дхармы, окружающие воспринимают это так, словно этот человек пытается показать, что он выше других, или так, как будто он попросту неадекватен и потому неспособен адаптироваться к нормальной мирской жизни.

Если мы станем с открытым сердцем предлагать свою помощь другим людям, они, скорее всего, подумают, что мы собираемся их каким-то образом провести. Если мы станем говорить одну лишь правду, нам придётся выставлять

напоказ изъяны других людей, а такое мало кому нравится. Вместо этого гораздо мудрее держать свои благие качества в тайне, скрывая их подобно тому, как слой пепла скрывает тлеющий внутри уголь. Каким образом надлежит это делать, описывается в следующей строфе.

17

ལུས་སྤྲས་དབེན་པའི་རི་ལ་གཅིག་སྟུར་སྡོད།།

དག་སྤྲས་སྤྲ་བ་མ་མང་འབྲེལ་ཐག་ཚོད།།

སེམས་སྤྲས་རང་སྟོན་ཁོ་ནར་ཅེར་རེ་སྟོས།།

སྤྲས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ཟེར་ན་དེ་ལ་ཟེར།།

В горах в уединенье оставайся — так тело будет скрыто,  
Общенья избегай и говори поменьше —  
так будет скрыта речь.

А чтобы ум свой скрыть, о собственных лишь размышляй  
изъянах.

Таких обычно называют «скрытый йогин».

Нам не освободиться от заблуждения до тех пор, пока мы вовлечены в череду отвлекающих активностей, поэтому так важно жить в одиночестве в безлюдных местах, где не бурлит мирская жизнь. Нет лучше места для жизни и смерти, чем уединённая пещера с видом на безлюдную долину, где встретишь лишь диких зверей и птиц. При таком образе жизни в нашем уме возрастают любящая доброта и сострадание, а привязанность и ненависть, напротив, сходят на нет. В таком месте ничто не отвлекает нас от медитации.

Рот — это проводник дурных деяний. Слова вырываются из него с необычайной лёгкостью, но при этом могут привести к необратимым серьёзным последствиям. Большинство обычных праздных разговоров связаны с выражением

страстного желания и враждебности. Если слишком много разговариваешь, то рано или поздно попадёшь в неприятности, как попугай, попадающей из-за своей болтливости в клетку. Поэтому лучше всего отказаться от пустых разговоров.

Именно ум заставляет нас скитаться в сансаре. Именно ум, непрерывно выделяя пять ядов — страстное желание, ненависть, неведение, гордыню и зависть, повинен в заблуждении, которое переполняет три мира. Вместо того чтобы позволять этому беспокойному обезьяньему уму над собой издеваться, нам следует непрерывно распознавать собственные недостатки и, лишь заметив возникновение отравленных ядами мыслей, безотлагательно применять соответствующее противоядие. Например, чтобы устранить страстное желание, необходимо развивать беспристрастность, чтобы устранить ненависть, необходимо развивать любящую доброту, чтобы устранить неведение, необходимо размышлять о том, как цепь взаимосвязанных событий<sup>104</sup> создаёт сансару. Мы совершаем благие действия для того, чтобы научиться контролировать свой ум. Это их главное предназначение. Об этом в одном тексте сказано:

Цель аскетизма — защищать ум;  
Кроме этого, зачем ещё нужен аскетизм?

Нам необходимо постоянно проверять, находится состояние нашего ума в согласии с учениями или он попал под влияние тревожащих эмоций и отравленных ядами мыслей. Если ум дисциплинирован и сохраняет внимание, то тело и речь последуют за ним естественным образом. Такой внутренний контроль за собственным умом и является истинным мастером. Дхарма — это что-то такое, что надлежит применять непрерывно, а иначе какой от неё толк?

Скрытый йогин — это практикующий, который не контактирует с другими людьми и не принимает участия в мирских делах. Такой йогин не ищет славы; он не заинтересован в последователях. В его сердце пылает желание выполнять духовную практику. Он осознал, что основой Дхармы является решимость освободиться из сансары. Сейчас вам в голову может прийти такая мысль: «Если я прямо сейчас откажусь от всех мирских активностей, что со мной станет позже? Как мне обеспечить себя едой, кровом и всем необходимым для жизни?». Однако подобные обусловленные заблуждением неуверенность и малодушие, стоит только пойти у них на поводу, будут управлять вами всю оставшуюся жизнь, оплетая вас паутиной сансары — чем дальше, тем туже. Пока в нашем уме главенствуют подобные давно укоренившиеся тенденции, мы будем продолжать страдать. Нам никогда не стать истинными практикующими Дхарму до тех пор, пока мы не ощутим настоящее отвращение к обычной мирской жизни, пока мы не придём к окончательному выводу, что ничто не принесёт нам удовлетворения.

18

ལྷ་ལའང་སྐྱོ་གཏད་མི་འདུག་ཞེ་ལོག་གོ།  
 གང་ལའང་སྤྱིང་པོ་མི་འདུག་སྐྱོ་ཆད་དེ།  
 གང་བསམ་འགྲུབ་དུས་མི་འདུག་ཅད་ཐག་ཚོད།  
 འདི་གསུམ་གཏན་དུ་འགྲོགས་ན་ཕན་པར་མཆིས།།

Нет веры никому — и это вызывает отвращенье,  
 Ни в чём нет смысла — потому печаль лежит на сердце,  
 Всего желаемого не достичь — и оттого родится твёрдая  
 решимость.

Запомнив это, ты себе немалую сослужишь службу.

Обычно мы воспринимаем тех, кто с нами обходителен, как друзей, а тех, кто мешает нашей активности, как врагов, однако на подобные оценочные суждения едва ли можно всерьёз полагаться. Те, кого сейчас мы считаем своими друзьями, вполне могут со временем обратиться во врагов, и наоборот. Не существует ничего такого, что оставалось бы неизменным всегда и на что поэтому можно было бы всецело положиться.

Обычные мирские дела, связанные с существованием в сансаре, не приводят к неизменным результатам, как не оставляют отпечатков рук на воде пловцы. Сколько бы усилий мы ни прикладывали, чтобы добиться успеха в мирской жизни, даже если мы будем усердствовать до самого своего последнего вздоха, упав обессиленные, — всё это будет абсолютно бесполезно: разве сможем мы забрать с собой результаты своей работы, переступив за порог смерти?

Когда мы увлечены каким-то проектом, наш ум переполнен воспоминаниями о прошедших событиях или мечтами о будущих. Из-за этого ум теряет ясное осознание текущего момента. Так вряд ли получится освободиться от влияния тревожащих эмоций. В любом случае нам не хватит жизни, чтобы реализовать хотя бы половину наших проектов и задумок. Если мы наконец осознали, насколько бессмысленна вся эта мирская суета, если мы смертельно от неё устали, если прониклись к ней отвращением, не означает ли это, что пора переключить все свои силы на практику Дхармы?

Никогда ещё не рождался такой человек, который в конце концов не умер. Даже Владыка Будда Шакьямуни, Прозветлённый, который был отмечен тридцатью двумя главными и восьмьюдесятью второстепенными знаками будды, оставил своё физическое тело, чтобы напомнить живым существам о непостоянстве. Если Брахма, Индра и другие небожители, которые живут целую кальпу, пребывая в самых

высших уделах сансары, неизбежно умирают и затем перерождаются в низших уделах, поскольку всё ещё не устранили тревожащие эмоции, которые омрачают ум, то что уж говорить о нас самих, обладающих обычными телами, обусловленных множеством недостатков?

Если мы вечно заиклены на собственной значимости, если нас раздражает малейший дискомфорт, нам никогда не стать истинными практикующими. До сих пор мы только о том и думали, как обеспечить себе комфортную жизнь, добиться успеха, создать семью и завести связи. На протяжении бесчисленных жизней мы хотели достичь счастья лишь для себя самих. Настало время направить свои устремления на благо других. Наши собственные радости и печали и есть не что иное, как плоды, выросшие из семян, которые мы сами же и засеяли в прошлом, поэтому совершенно бессмысленно надеяться на первое и страшиться второго. По сравнению с благополучием бесчисленных существ наши радости и печали не имеют особого значения. Поэтому нам следует встречать страдание лицом к лицу, воспринимать его как напоминание об изъёнах сансары, в котором можно черпать вдохновение на практику как возможность принять на себя страдание других. Точно так же мы можем относиться и к счастью, используя его для развития любящей доброты, для усиления устремления достичь просветления.

Когда размышляешь о подобных вещах, в уме одновременно возникают печаль, отвращение и решимость: печаль, когда мы видим, в каких условиях прозябают живые существа, и понимаем, что ничем не можем им помочь; отвращение, когда мы понимаем, что этот мучительный цикл сансары запускается снова и снова; решимость что-то предпринять, чтобы изменить ситуацию, используя для этого практику Дхармы.

19

སྐྱིད་རུས་མི་འདུག་སྐྱིད་པོ་ད་ནི་ཟད།  
སྐྱུག་པོ་མི་འདོད་སྐྱུག་མཐའ་ཚོས་ཀྱིས་ཚོད།  
སྐྱིད་སྐྱུག་ཅི་འོང་ཚོམ་ལས་བཅན་པོས་ཉེས།  
ད་ནི་སྐྱུ་ལའང་མི་རེ་མི་དོགས་སོ།

Счастье никогда не длится долго: вот оно есть,  
а вот уже исчезло.  
И если хочешь избежать страдания, страдание Дхармой  
отсеки!  
Пойми: и счастье, и страдание — это лишь следствия  
твоих же прошлых действий,  
А потому, о чём бы речь ни шла, сомнениям  
не поддавайся и не питай надежду.

Мы можем испытывать в текущий момент счастье и наслаждаться всеми мыслимыми удовольствиями, однако это не продлится долго, и поэтому не стоит ко всему этому привязываться. Наше существование подразумевает, что мы вынуждены постоянно сталкиваться с какими-либо проблемами — житейскими трудностями, болезнями и иными неурядицами. Для нас очень важно увидеть в этих проблемах истины, о которых говорится в учениях Будды.

Каждый раз, когда мы испытываем боль или удовольствие, отчаяние или радость, каждое из этих ощущений обусловлено действиями, которые мы совершили в прошлых жизнях. Если в этой жизни мы обладаем хорошим здоровьем, знамениты и богаты, это означает, что в прошлом мы совершали благие действия. Если же мы страдаем от болезней, препятствий и любых других проблем — это результат наших неблагих действий в прошлом. Однако какие бы ни сложились обстоятельства, любые из них можно использовать

для очищения ума. Даже испытывая боль, мы можем молиться о том, чтобы наше страдание искупило страдание других живых существ, чтобы все их мучения навсегда исчерпались через наше мучение. Тогда чем сильнее мы будем страдать, тем эффективнее будет наша практика принятия на себя страдания всех живых существ.

Когда мы используем трудности для практики Дхармы, они больше не являются для нас препятствиями — теперь это вспомогательные средства. Лучшим примером такого подхода является жизнь великого йогина Миларепы, который привносил все трудности и боль на путь, ведущий к просветлению. Быть может, и нам стоило бы делать так же — отказаться от одержимости счастьем и благами обычной мирской жизни и использовать любые обстоятельства для совершенствования своей практики?

20

མི་ལ་རེ་ཆེ་རེ་ལ་འཇུག་སྐྱུལ་སྐྱུལ།།

རང་ལ་དགོས་མང་དགོས་དགོས་སྐྱབ་པའི་ཤོམས།།

འདི་བྱ་འདི་བྱེད་ཕྱི་ཚོས་རེ་དོགས་སྒོ།།

དཀྱི་ཅི་ལ་བབ་ཀྱང་མི་བྱེད་དོ།།

Когда чего-то хочешь от других людей,  
приходится их очаровывать улыбкой.

Когда желаешь многого, рассчитывай,  
что нужно будет тяжело трудиться.

Когда планируешь, как будешь делать то и это,  
ум наполняется надеждою и страхом.

Не поступай так больше никогда, и будь что будет!

Если мы хотим стать богатыми и могущественными, придётся вести себя подобострастно по отношению к высокопо-



ставленным людям. На лицо придётся натянуть фальшивую лицемерную улыбку, надеясь, что это поможет нам получить то, к чему мы стремимся. Как только мы вступим в мир власти и влияния, наш ум наполнится тревогами и беспокойством. В нём бесконечно будут вращаться мысли о прошлом, настоящем и будущем.

Какими бы влиятельными и богатыми мы ни стали, нам всегда будет хотеться стать ещё влиятельнее и богаче. Мы не способны удовлетвориться тем, что у нас есть на данный момент. Как говорится в пословице: «Страстное желание подобно вечно голодной собаке». Даже если бы мы вкусили амброзию богов, позже нам захотелось бы чего-нибудь ещё более изысканного. Если бы мы смогли носить роскошные одеяния небожителей, позже мы всё равно возжелали бы чего-нибудь ещё более изящного. Поэтому нет никакого смысла изматывать себя бесполезными усилиями, уподобляясь ребёнку, который изо всех сил мчится к горизонту, чтобы коснуться радуги! От мирской суеты не будет никакой пользы, поэтому нам следует твёрдо решить, что единственной целью жизни для нас является практика Дхармы, на которую нас вдохновляет устремление приносить пользу живым существам.

Одним из ключевых аспектов Дхармы является отсутствие надежды на счастье и страха перед невзгодами. Живя в безлюдных краях, довольствуясь тем, что у нас уже есть, мы оберегаем себя от мучений, возникающих всегда, когда ум полон мирских желаний и устремлений. В таких условия легко практиковать; почти не возникает препятствий; нет никаких отвлечений; никто не вступает с нами в конфликт. Если же мы решим потратить свою жизнь на достижение мирских целей, это будет всё равно что пытаться выловить неводом рыбу в русле пересохшей реки. Придя к подобному выводу, мы принимаем твёрдое решение не растрачивать свою жизнь на подобные бесполезные проекты.

21

དེ་རིང་ཤི་ཡང་མི་འགྲོད་འཁོར་བའི་ཚེས།།

ལོ་བརྒྱར་བསྐྱད་ཀྱང་མི་དགའ་ལང་ཚོ་སོང་།།

ད་ནི་ཤི་ཡང་གསོན་ཡང་ཚེ་འདི་འི་ཅི།།

ཕྱི་མའི་ཚེས་ཙམ་འགྲུབ་ན་དེ་ག་རང་།།

Что толку опасаться, что умрёшь сегодня?

В сансаре такое происходит сплошь и рядом.

А доживёшь до сотни лет — какая в этом радость?

Ведь молодость промчится незаметно.

Прямо сейчас умрёшь или продолжишь жить —  
не важно!

Ведь эта жизнь нужна лишь для того, чтоб, практикуя  
Дхарму, повлиять на следующие. Вот в чём суть!

Если мы всю свою жизнь практиковали Дхарму, эта жизнь не прошла зря, и поэтому, даже если сию же минуту в нас попадёт молния и убьёт на месте, у нас не будет повода о чём-либо сожалеть.

А если мы не практиковали Дхарму, то можно быть уверенным в одном: освободиться из плена сансары у нас нет ни единого шанса. В таком случае никаких сомнений быть не может: мы существуем в сансаре сейчас и продолжим существовать в ней на протяжении многих будущих жизней, подобно мухе, что попала в закупоренный сосуд. Такая муха может взлетать вверх, падать вниз, но ей ни за что не вырваться из ловушки. При таком раскладе не так уж важно, проживём мы всего несколько лет или доживём до глубокой старости, ведь единственное, что нам остаётся, — это растрачивать время своей жизни на пустяки.

Возможно, до этого момента мы так и делали — тратили время своей жизни понапрасну, однако как только мы реши-

ли приступить к практике Дхармы, то, сколько бы мы теперь ни прожили, каждое мгновение нашей жизни превратится в бесценный шанс оставаться подле учителя, получая от него наставления и практикуя их до самого дня своей смерти. Тогда мы окончательно удостоверимся, что практика Дхармы, которая позволяет нам достичь совершенства, — это самый лучший способ провести время, отведённое нам в нынешней жизни, да и во всех последующих жизнях тоже.

Когда в конце концов за нами придёт Владыка смерти, мы поприветствуем его как старого друга, осознавая, насколько на самом деле иллюзорен мир феноменов. Как сказал безупречный мастер Гампопа: «Когда приходит смерть, практикующие высшего уровня, которым удалось избавиться от всех привычных склонностей, обусловленных существованием в сансаре, сольются воедино со светоносностью; практикующие среднего уровня не ощутят перед лицом смерти никакого страха, сохраняя уверенность в том, что попадут в чистую землю сразу же после того, как умрут; практикующие низшего уровня, которые хотя бы иногда практиковали Дхарму, по крайней мере не будут ни о чём сожалеть, понимая, что в любом случае они не переродятся в нижних уделах сансары».

Даже если мы сильно привязаны к определённым аспектам мирской жизни, у нас нет никаких шансов их удержать. Молодость со всеми сопутствующими ей радостями и удовольствиями проходит очень быстро, а жизнь без Дхармы, продлись она даже сотню лет, приведёт лишь к страданию старости. Пока наш ум загрязнён восемью мирскими заботами<sup>105</sup>, сколько бы мы ни изучали Дхарму, сколько бы о ней ни размышляли, сколько бы ни медитировали — нам никогда не достичь освобождения. Задачам и целям мирской жизни не видно конца. Они бесполезны и не имеют никакой ценности. Но практика, на которую вдохновляет устремление

достичь просветления на благо других существ, — это самая благородная и возвышенная цель из всех возможных. Это бодхичитта, сущность всех путей, единственная Дхарма, включающая все эти пути.

Для любой активности существует своё собственное «самое подходящее время». Фермеры точно знают, когда приходит время вспахать поле, когда его засеять, а когда пора собирать урожай. Когда приходит время выполнять соответствующую работу, они выполняют именно ту, что следует. В данный момент мы обладаем всеми необходимыми физическими и психическими способностями; мы встретили учителя; мы получили от него наставления... И что же, мы не станем возделывать поле, приносящее урожай освобождения?

Большинство людей, когда думают о будущем, строят множество планов, но эти их планы на будущее охватывают лишь несколько ближайших лет нынешней жизни. Это довольно узкая перспектива, ведь нам предстоит прожить ещё множество жизней. Смерть — это просто некий рубеж, который нам предстоит пересечь в одиночестве, и в этом нам не поможет ничего, кроме веры в учителя и в Три драгоценности, а также нашей уверенности в своей практике. Родственники, друзья, власть, богатство и всё то, что мы считаем для себя ценным, нам с собой за этот рубеж никак не забрать. Поэтому, если мы позволим себе растратить жизнь на достижение обыденных целей, то можно не сомневаться в том, что в момент смерти нас охватит сильнейшее беспокойство, и мы будем заливаться слезами раскаяния, как вор, который ждёт приговора суда, сидя в темнице. Джецун Миларепа как-то раз сказал Чираве Гонпо Дордже:

Свободы и дарования, свойственные человеческому рождению, обычно называют драгоценными,

Но когда я наблюдаю за такими людьми, как ты, то ничего драгоценного в них не вижу.

Мы можем попасть в ситуацию, когда у нас не будет ни еды, ни одежды, ни крыши над головой, однако если наш ум наполнен верой в гуру и в Три драгоценности, в нашем сердце будут сохраняться радость и уверенность — и во время жизни, и в момент смерти.

В первой части этого текста буддийская доктрина представлена с позиции Четырёх благородных истин, которым учил Владыка Будда в рамках первого поворота колеса Дхармы. Это первый из трёх путей — хинаяна. В этой части представлены описание изъянов сансары и наставления, побуждающие нас противостоять недобродетели, свойственной этим временам упадка. Решимость освободиться из сансары является основой всех практик Дхармы. Во второй части текста будут даны объяснения противоядий, которые мы можем для этого использовать, — воззрение, медитация и действия традиции махаяны.



## Часть II

# Воззрение, медитация и действие традиции махаяны

### Три пути

В первой части было представлено объяснение первого пути — колесницы хинаяны. Задача первой части заключалась в том, чтобы вызвать у нас ощущение разочарования и отвращения по отношению к обстоятельствам, в которых мы оказались, то есть по отношению к нашему существованию в сансаре в целом и к рождению в ней во времена упадка в частности. Во второй части будет дано объяснение соответствующих противоядий — воззрения, медитации и действия в соответствии с традицией Великой колесницы учения Будды — махаяной. Эти объяснения представлены в виде двух разделов: промежуточный путь сутраяны и особый путь искусных методов мантраяны.

# Путь сутр

## Принятие прибежища

Мы уже пришли к выводу, что в сансаре нас не ждёт ничего, кроме страдания, и поэтому в нашем уме зародилась решимость освободиться от неё. Однако для того, чтобы осуществить это устремление на практике, нам понадобится помощь. Очевидно, что подобную помощь можно получить лишь от просветлённого существа, которое уже освободилось из сансары. Вот почему Патрул Ринпоче обращается к будде сострадания Ченрези.

22

ཀྲེ་མ་བདག་གི་མགོན་གཅིག་ཐུགས་རྗེའི་གཏེར།།

ཙུ་བའི་བླ་མ་མགོན་པོ་ལྷན་རས་གཟིགས།།

གསུང་གི་སློང་པོ་དམ་ཚཱ་ཡི་གོ་བྱུག།།

དན་ནི་རེ་ས་ཁྱེད་ལས་མི་འདུག་གོ།།

Наш коренной учитель, драгоценный источник  
сострадания, Ченрези,

Отныне ты — наш единственный защитник,

А мани-мантра — сущность твоей речи —

теперь для нас звучанье высшей Дхармы.

С этого момента и впредь лишь на тебя

мы будем полагаться!



Ченрези — это совершенный будда, который принял форму бодхисаттвы, для того чтобы приносить благо живым существам. Все будды обладают единой природой, а Ченрези является символом их сострадания. Будучи символом сострадания всех будд, Ченрези одновременно является источником, из которого рождаются все будды и бодхисаттвы, поскольку сострадание — это основа просветления. Ченрези — это само сострадание, проявившееся в форме божества. Ченрези — это будда, Ченрези — это йидам, Ченрези — это дакини, Ченрези — это дхармакая, Ченрези — это самбхогакая, Ченрези — это нирманакая, Ченрези — это Амитабха, Ченрези — это Гуру Ринпоче, Ченрези — это Арья Тара, но прежде всего Ченрези — это наш собственный коренной учитель. Ченрези символизирует единство всех будд. Это похоже на то, как сотни струй горной реки единым потоком протекают под одним и тем же мостом. Ченрези — это символ единства всех будд. Поэтому получить благословение Ченрези — то же самое, что получить благословение всех будд, а реализовать его природу — то же самое, что реализовать природу всех будд.

В эти времена упадка Ченрези проявился в форме Гуру Ринпоче, чья мудрость, сострадание и духовная сила приходят существам на помощь гораздо быстрее, чем такие же благие качества других будд. Так происходит в силу того, что в своих молитвах устремления Гуру Ринпоче выражал намерение помогать именно тем существам, которые рождаются в тёмные века. Формы проявления Ченрези неисчислимы: он может проявиться как царь, духовный учитель, обычный человек, дикий зверь или даже как гора, дерево или мост. Он проявляет любую форму, какая необходима для оказания помощи живым существам в каждой конкретной ситуации. Даже свежий порыв ветра в жару или облегчение острой боли являются проявлениями сострадания Ченрези.

Что касается шестислоговой мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, это проявление в виде звука сострадательной мудрости всех будд. Эта мантра передаёт смысл всех восьмидесяти четырёх тысяч разделов учения Будды. Из всего разнообразия мантр — мантр осознания, дхарани и тайных мантр<sup>106</sup> — нет ни одной, которая превосходила бы шестислоговую мантру Ченрези. В сутрах и тантрах можно обнаружить множество описаний того, какую огромную пользу приносит повторение этой мантры, которую обычно называют «мани-мантра». Считается, что даже одно-единственное повторение мани-мантры равнозначно повторению учений всех двенадцати ветвей<sup>107</sup>. Повторение шестислоговой мани-мантры позволяет довести до совершенства практику шести парамит и гарантирует, что мы не переродимся в низших уделах сансары. Это простая и доступная для всех практика, и понять, как её выполнять, несложно. В то же время в ней содержится вся суть Дхармы. Если мы примем мани-мантру в качестве объекта прибежища, то Ченрези будет рядом с нами и в радости, и в горе; наша преданность будет развиваться без всяких усилий с нашей стороны, и в конце концов мы обретём реализацию пути махаяны.

Согласно «Карандавьюха-сутре»<sup>108</sup>, если повторить мани-мантру сто миллионов раз, то все бесчисленные микроорганизмы, обитающие в нашем теле, получают благословение Ченрези, а когда мы умрём, то даже дым от нашей кремации будет обладать силой уберечь каждого, кто его вдохнёт, от перерождения в низших уделах.

Даже один-единственный слог мани-мантры — ОМ, МА или НИ — сам по себе обладает духовной силой для благословения и освобождения живых существ. Считается, что будда обладает способностями, недоступными обычным существам. Например, он может сосчитать, сколько капель упадёт во время ливня, который длится двенадцать лет. Од-

нако даже будда не может в полной мере описать, сколько благ приносит единственное повторение мани-мантры. И если бы даже он был на такое способен, то для того, чтобы записать лишь малую часть этих благ, не хватило бы бумаги, даже если ради её изготовления были бы вырублены все леса в мире.

Во всём мире нет ничего такого, чем можно было бы отогнать от умирающих Владыку смерти, но согревающие лучи сострадания Ченрези дают им силу не бояться его. Вот что подразумевают, когда говорят о «прибежище, которое точно не подведёт». Ченрези свободен от сансары и всегда готов прийти на помощь живым существам. Он может продемонстрировать один-единственный жест рукой или просто моргнуть — и этого будет достаточно, чтобы освободить нас из сансары. Когда мы призываем Ченрези, повторяя его мантру, не стоит воспринимать это так, словно он находится где-то далеко от нас, в какой-то отдалённой чистой земле. Ченрези всегда пребывает подле тех, кто верит в него. Наши омрачения не позволяют нам отправиться на гору Потала или в благостную чистую землю Сукхавати, чтобы встретиться с ним лицом к лицу, однако в действительности его сострадание распространяется на всех живых существ без исключения. Он непрестанно проявляется в любых формах, которые могут помогать живым существам, особенно в форме великих духовных учителей. И поэтому нам надо окончательно утвердиться в понимании, что Ченрези, высший защитник, который указывает всем живым существам путь к освобождению, в действительности есть не кто иной, как наш коренной учитель.

Дождь сострадания Ченрези проливается на поля всех живых существ без исключения, но урожай счастья не соберёшь, если не были засеяны семена веры. Не обладая верой в Ченрези, мы этим сами закрываемся от лучащегося солнца

его благословений, запирая себя в тёмной комнате. Но если мы искренне верим в него, это позволяет нам получать его благословения в полной мере и без какой-либо задержки.

Учения Владыки Будды непостижимо обширны и глубоки. Если мы сможем обрести ясное интеллектуальное понимание этих учений, это само по себе уже будет великое достижение. Но этого всё равно недостаточно. До тех пор пока мы не достигнем внутренней реализации, применяя эти учения на практике, объединяя с ними свой ум, то какими бы теоретическими знаниями мы ни обладали — они всегда будут оставаться на уровне интеллекта и сгодятся разве что для раздувания нашего самомнения.

Мы можем прочитать множество книг и получить множество учений, однако от этого не будет много толку, если не трансформировать собственный ум. Если убрать рецепт, выписанный врачом, в прикроватную тумбочку, не вылечишься никогда. Поэтому нам следует направить всё внимание ума внутрь и размышлять над смыслом Дхармы до тех пор, пока он не закрепится в нашем уме окончательно.

Об этом Патрул Ринпоче говорит следующее:

23

ཤེས་ཚད་གོ་བར་ལུས་ནས་ད་མ་ཕན།།

བྱས་ཚད་ཚེ་འདིར་ཤོར་ནས་ད་མ་ཕན།།

བསམ་ཚད་འབྲུལ་པར་སོང་ནས་ད་མ་ཕན།།

ཕན་ངེས་ཡིག་སྤྱུག་བགྲང་བའི་དུས་ལ་བབ།།

От знаний накопленных нет никакого прока, поскольку они остались на уровне пустых теорий.

Все совершённые деяния не помогут, поскольку они уже принесли плоды в нынешней жизни.

Все размышления бессмысленны, поскольку они лишь приумножают заблуждения.

Настало время для повторения мани-мантры — вот что реальную пользу приносит!

Повседневные дела мирской жизни возникают непрерывно, подобно накатывающимся одна за другой волнам. Однако сколько их ни переделай, в итоге всегда остаёшься ни с чем. Через наш ум проносятся мириады мыслей, каждая из которых запускает цепочку мириад новых, но все эти размышления приводят лишь к тому, что мы непрерывно пребываем в заблуждении и не способны ощутить удовлетворение. Не лучше ли посвятить своё время медитации на сущности учений и повторению мани-мантры?

В нашем теперешнем положении, когда мы увязли в болоте привычных склонностей и не можем выбраться из ловушки страстных желаний, у нас недостаточно свободы и сил, чтобы освободить других живых существ из сансары. Нам нужна помощь — и помощь не простая, а действенная помощь Ченрези:

24

མི་བསྐྱུ་གཏན་གྱི་སྐྱབས་གཅིག་དཀོན་མཚོག་གསུམ།།

དཀོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་ངོ་བོ་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

ཁྱེད་ཤེས་སློ་གཏད་གཅིག་ལས་མི་འགྱུར་བའི།།

ངེས་ཤེས་སློ་ཐག་ཚོད་ལ་ཡིག་དུག་སློངས།།

Единственный надёжный объект прибежища —

Три драгоценности,

Их сущность едина — Великий Сострадательный

Ченрези.

Храня истинную веру в Ченрези, всецело доверяя  
его мудрости,  
Зародив решимость и устремление,  
повторяй мани-мантру!

Если мы примем прибежище в богах, таких как Брахма или Индра, это никак нам не поможет, поскольку они и сами попались в паутину сансары. Принятие прибежища в могущественных и влиятельных людях, в друзьях и родственниках может дать нам лишь временную защиту. Не смогут нас защитить и обычные природные феномены — горы, звёзды или любые подобные им. Ничто из этого не может стать объектом истинного прибежища. Если бы мы были заключены в темницу и стремились освободиться из неё, то наверняка искали бы помощи у того, кто действительно способен нам в этом помочь, а не у другого заключённого, отбывающего свой срок вместе с нами.

Чтобы стать для нас опорой освобождения из круговорота сансары, объект прибежища должен сам быть полностью от неё свободен. Существует лишь один объект прибежища, который обладает всеми качествами окончательной реализации и безграничным состраданием, проявляющимся в ответ на нужды живых существ, и ведёт их к достижению просветления, — это Три драгоценности: Будда, Дхарма и Сангха. Будда — это учитель, который проявляет четыре каи и обладает пятью видами мудрости<sup>109</sup>. Дхарма — это путь, сама передача учений как таковая и личная их реализация. Сангха — это наши попутчики, те, кто понимает смысл учений и благодаря этому добывается освобождения.

Силой веры и преданности Трёх драгоценностям мы приходим к выводу, что это не три разных объекта, а тело, речь и ум Ченрези, Будды Сострадания. Его ум — это Будда, речь — Дхарма, а тело — Сангха. Даже несмотря на то что

в данный момент мы не можем встретиться с Ченрези лично, нужно всегда помнить о его безграничных качествах, которые описываются в сутрах и тантрах. Нам также необходимо помнить, что Ченрези неразделен с нашим учителем, который дарует нам наставления драгоценной Дхармы. Если мы будем ценить великую доброту Ченрези, обращаясь к нему с молитвами и повторяя мани-мантру, нет никакого сомнения в том, что все наши омрачения и тревожащие эмоции будут очищены. Тогда в будущем мы, вне всяких сомнений, попадём в чистую землю Ченрези, где он вращает колесо учения Дхармы традиции махаяны для бодхисаттв, входящих в его окружение.

Принятие прибежища — врата в Дхарму. Этот шаг является обязательным для всех трёх колесниц, поскольку закладывает основу всех остальных практик. Однако мотивация для принятия прибежища может быть разной и зависит от отдельного человека. Если мы боимся страдания сансары и поэтому принимаем прибежище, рассчитывая получить от этого пользу исключительно для себя, то такая мотивация считается обычной. Высшая же мотивация предполагает, что мы стремимся освободить из сансары всех живых существ и привести их к просветлению. Это и есть мотивация традиции махаяны.

Чтобы искренне принять прибежище, необходимо для начала развить непоколебимую веру, которая является одним из важнейших условий продвижения по духовному пути, ибо открывает для нас возможность получить благословение будд. Бессмысленно надеяться на то, что нам удастся добиться реализации, не полагаясь на веру. Это всё равно что надеяться согреться в лучах солнца, ожидая его в пещере на северном склоне горы.

Развитие веры происходит в четыре этапа: проясняющая вера, вера стремления, вера убеждённости и необратимая

вера. Когда мы впервые осознаём, какими необыкновенными и возвышенными качествами обладает Будда Ченрези, наш собственный учитель, ум проясняется и становится радостным. Это проясняющая вера. Когда эта проясняющая вера вдохновляет нас обрести такие же совершенные качества, какими обладает Ченрези, и мы представляем, сколь многим живым существам мы смогли бы помочь, если бы добились этой цели, мы обретаем веру стремления. Когда мы больше не сомневаемся в том, что качества Ченрези являются истинными, точно такими, о которых говорил сам Будда, то обретаем веру убеждённости. В конце концов, когда вера становится частью нас самих, когда мы уже не сможем от неё отказаться даже при угрозе собственной жизни, мы обретаем необратимую веру. На этом этапе, с какими бы обстоятельствами мы ни встретились, нашу веру уже ничто не сможет поколебать. Мы просто скажем про себя: «Ченрези, ты всеведущ! Что бы ни случилось, я полностью полагаюсь на твою мудрость и сострадание». С этого момента благословение Ченрези всегда будет с нами, и он всегда будет указывать нам правильный путь. Теперь у нас не останется никаких сомнений, что лишь одно звучание его имени обладает духовной силой, достаточной для того, чтобы освободить нас от рождения в низших уделах. Чтобы принять подлинное прибежище, мы должны обладать именно необратимой верой.

Существует такая поговорка: «Вера — это драгоценное колесо, которое вращается день и ночь, неся нас по пути к просветлению». Вера — это главное из семи благородных качеств. Лучи солнца освещают всё без исключения, но сухую траву они поджигают лишь там, где на их пути встречается увеличительное стекло. Сострадание Ченрези освещает всех живых существ без исключения, но пламя его благословений разгорится лишь в тех, кто применит увеличительное стекло веры.



Было бы неосмотрительно принимать прибежище исключительно на срок этой жизни или до тех пор, пока мы не избавимся от текущих проблем. Нам следует принять прибежище вплоть до того самого момента, когда все живые существа достигнут просветления. Если мы с искренней верой способны поднести свои тело, речь и ум Ченрези, полностью на него полагаться в любых обстоятельства — как благоприятных, так и неблагоприятных, это и будет совершенное прибежище, прибежище традиции махаяны.

Принятие прибежища в Ченрези можно условно разделить на внешнее, внутреннее и тайное. На внешнем уровне Ченрези — это Три драгоценности: Будда, Дхарма и Сангха. На внутреннем уровне Ченрези — это Три корня: Гуру, Йидам и Дакини. На тайном уровне Ченрези — это три каи: дхармакая, самбхогакая и нирманакая. Поэтому принятие прибежища — это вовсе не практика для начинающих. По сути, эта практика включает путь во всей его полноте до самого просветления. Однако, несмотря на то что прибежище можно рассматривать с точки зрения разных уровней, все они без исключения задействуются, когда мы выполняем практику повторения шестислоговой мани-мантры с искренней верой и убеждённостью в том, что наш учитель неразделен с Ченрези и что он является единственной сущностью всех Трёх драгоценностей на всех трёх уровнях.

Владыка Атиша, которого за его безупречные учёность и реализацию почитали по всей Северной и Восточной Индии как «Второго Будду», отправился в Тибет и даровал там так много учений о пользе принятия прибежища, что люди стали называть его *Пандита Прибежища*. Когда он узнал, какое имя дали ему ученики, то воскликнул: «Получить такое имя — великая честь для меня! Ведь что может быть величественнее принятия прибежища в Будде?».

## Устремление к просветлению

Окончательно убедившись в важности зарождения веры и принятия прибежища, мы переходим к сущности махаяны — устремлению к просветлению.

25

ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་ཕ་བ་བྱང་ལྡན་སེམས།  
 སེམས་མཚོག་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་བཤོད་གཅིག་ལམ།  
 ལམ་བཟང་བྱང་ལྡན་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་།  
 འགྲོ་ལ་སློང་རྗེའི་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་སྦྱོང་ས།

Ум, устремлённый к просветлению, —  
 вот сущность колесницы махаяны!

Путь бодхичитты — это единственный путь, которым  
 следуют все будды.

А потому, ни на мгновение от этого пути не отклоняясь,  
 Наполнив сердце состраданием, повторяй мани-мантру!

Устремление к просветлению (санскр. *бодхичитта*) — это желание достичь просветления ради блага всех живых существ. Существует два вида бодхичитты: относительная и абсолютная. Абсолютная бодхичитта — это реализация природы будды, которой изначально обладает каждое живое существо; она возможна лишь для тех, кто постиг пустотную природу всех феноменов. Однако поскольку в начале пути подобное постижение обрести довольно непросто, мы сначала выполняем более простую практику — практику относительной бодхичитты.

Относительная бодхичитта бывает двух видов: бодхичитта устремления и бодхичитта применения. Бодхичитта устремления — это искреннее желание достичь просвет-

ления ради блага всех живых существ. Бодхичитта применения — это путь шести парамит, направленный на осуществление этого желания на практике. Другими словами, бодхичитта устремления — это то, что устанавливает цель, а бодхичитта применения — это средства, с помощью которых эта цель достигается. Главный принцип махаяны заключается в том, что практика и бодхичитты устремления, и бодхичитты применения выполняется не ради себя самого, а ради блага других живых существ, причём до тех пор, пока сансара полностью не опустеет.

С чего же нам начать практику зарождения бодхичитты — сострадательного устремления приносить благо существам, которое вдохновляет нас достичь ради этого просветления? Прежде всего нам следует призвать самого Ченрези в свидетели своего устремления достичь реализации на благо всех живых существ. Затем мы преодолеваем привычную склонность помогать лишь тем, кого считаем своими близкими, и игнорировать потребность в помощи тем, к кому не испытываем особой симпатии. Чтобы добиться этого на практике, мы размышляем о том, что на протяжении бесчисленных перерождений каждое существо без исключения как минимум однажды приходилось нам матерью или отцом. Все эти живые существа, вплоть до самых мелких насекомых, хотят только одного — избежать страдания и быть счастливыми. Однако никто из них не понимает, что страдают они лишь в силу своих прошлых неблагих деяний, а счастье может родиться только в добродетельном уме. Когда мы думаем обо всех этих беспомощных живых существах, неспособных избежать страдания и этим напоминающих слепцов, заплутавших в пустыне, в нашем сердце естественным образом рождается сострадание к ним.

Для того чтобы развить и усилить это чувство сострадания, мы представляем, что попали в ады. Мы своими глазами видим, как слуги Владыки смерти Ямы<sup>110</sup> тащат сюда

наших родителей, затем жестоко их избивают, режут и колот острыми лезвиями, обливают расплавленной бронзой, зажимают промеж раскалённых железных пластин. Когда мы будем наблюдать за их мучительной агонией, в нашем сердце неизбежно возникнет чувство сильного сострадания и сильное желание немедленно броситься на помощь. Разве не так? Когда это чувство возникнет в нашем уме, нам следует немного поразмышлять. Мы вспоминаем, что наши два родителя в нынешней жизни — это лишь мизерная часть всех живых существ. Неужели эти остальные существа не заслуживают такого же сострадания? Придя к выводу, что для этого нет никаких реальных причин, мы постепенно распространяем своё сострадание — сначала на близких друзей и родственников, затем на знакомых, затем на всех земляков, на всех обитателей планеты и в конце концов на бесчисленных живых существ всех трёх миров сансары. Только такое сострадание, включающее всех живых существ без исключения, можно считать истинным состраданием.

Все живые существа похожи друг на друга тем, что все они без исключения хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Разница между «мною» и «другими» лишь в количестве — «я» только один, а «других» бесчисленное множество. С этой точки зрения «мои» счастье и страдание не играют особой роли по сравнению со счастьем и страданием бесчисленных «других» существ. Это основа бодхичитты. Нам необходимо желать счастья другим больше, чем себе, в особенности тем, кого мы считаем своими врагами, тем, кто плохо с нами обращается. Если мы на такое не способны, то какая польза от нашего сострадания?

Подобное зарождение сострадания ко всем живым существам — это только начальный этап. Далее нам следует осуществить свои намерения на практике. И всё же, как сказал Владыка Атиша: «Всё зависит именно от намере-

ния». Если в нашем уме постоянно присутствует намерение приносить пользу другим, то, вне зависимости от того, как наши действия выглядят внешне, их будет определять именно сопутствующая им бодхичитта. Если мы обретём способность постоянно поддерживать в уме бодхичитту, то никогда не отклонимся от верного пути и будем уверенно продвигаться по нему вперёд. Когда наши тело, речь и ум полнены стремлением приносить пользу всем живым существам, когда наша цель — достичь просветления и привести к нему всех остальных существ без исключения, тогда даже самое незначительное действие — хотя бы одно-единственное повторение мани-мантры или одно-единственное простирание — гарантированно приведут нас к заветной цели.

Шесть слогов мани-мантры, сущность Ченрези, — это шесть парамит в форме звука. Когда мы повторяем эту мантру, шесть парамит осуществляются естественным образом, и это само по себе становится бодхичиттой применения.

Считается, что, когда существа, скитающиеся в круговороте сансары, зарождают устремление к просветлению, все будды и бодхисаттвы тут же признают их своими сыновьями и дочерьями, а люди и боги возносят им хвалу. Вся их жизнь наполняется совершенно новым смыслом. Это происходит благодаря неизмеримой силе драгоценной бодхичитты. Бодхичитта является сущностью восьмидесяти четырёх тысяч разделов учений Будды, которая очень проста для понимания и практики, даже когда речь идёт о начинающих.

Абсолютная бодхичитта — это нераздельность пустотности и непредвзятого сострадания. Это простота естественного состояния, пребывающая за пределами всех концепций и ограничений обычного ума, из которой возникает спонтанное безобъектное сострадание, приносящее благо людям.

С прогрессом в практике эти два вида бодхичитты начинают взаимно усиливать друг друга. Если получить хотя бы

краткий опыт переживания абсолютной природы ума, это укажет нам направление, в котором должна развиваться практика относительной бодхичитты, а практика относительной бодхичитты в свою очередь углубит нашу реализацию бодхичитты абсолютной.

## Очищение

После того как мы зародили бодхичитту, необходимо устранить все возможные препятствия для прогресса на пути к просветлению.

26

ཐོག་མེད་འཁོར་བར་འབྱམས་ནས་ད་ཕན་ཆད།།

ཅི་བྱེད་སྒྲིག་ཏུ་སོང་ནས་སྲིད་པར་འབྱམས།།

སྒྲིག་ལྟར་སྦྱང་ནས་མཐོལ་ཞིང་བཤགས་སེམས་ཀྱིས།།

སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་ངང་ནས་ཡིག་རྒྱུ་སྟོངས།།

С безначальных времён блуждая в сансаре,  
мы совершали неблагие деяния,

А неблагие деяния неизменно приводят к дальнейшим  
скитаниям.

Теперь пришла пора во всём признаться без утайки,  
Четыре силы применить, раскаяться в проступках  
и повторять мани-мантру!

В своих прошлых и в нынешней жизни, вплоть до настоящего момента, мы вредили другим живым существам — обманывали их, похищали их имущество, причиняли им ущерб, клеветали на них, лишали их жизни, а также совершали множество других неблагих действий. Всё это привело

к тому, что мы накопили огромное количество неблагой кармы, которая удерживает нас в сансаре и является в данный момент главным препятствием нашему духовному развитию. Из-за этого мы обусловлены омрачениями двух видов — омрачением тревожащих эмоций и омрачением познания.

Наша ситуация, к счастью, не безнадежна. Как говорили мастера кадам: «Единственное благое качество неблагих деяний — это возможность их очистить». Неблагие действия — это всё те же составные феномены, поэтому они точно так же непостоянны. Поэтому, согласно словам самого Будды, не существует такого тяжкого проступка, который нельзя было бы очистить, применяя четыре силы.

Эти четыре силы являются средствами, с помощью которых можно очистить любые проступки и падения. Первая сила — это сила опоры. В виде опоры здесь выступает человек или божество, перед которым мы признаём свои проступки и раскаиваемся в них. Такой человек становится опорой нашего очищения. В данном случае такой опорой является Ченрези, проявление всех будд и бодхисаттв. В других практиках опорой может служить, например, Ваджрасаттва, или Будда Вайрочана, звук имени которого уже сам по себе освобождает живых существ из низших уделов, однако какое бы из божеств ни было выбрано в качестве опоры, все они являются проявлениями Ченрези, сущности опоры очищения.

Вторая сила — сила сожаления. Сожаление возникает естественным образом, когда мы приходим к выводу, что всё страдание, которое мы до сих пор испытывали во всех своих бесчисленных перерождениях, было вызвано нашими собственными неблагими действиями — пятью действиями с немедленным воздаянием; десятью неблагими действиями; нарушением обетов Трёх колесниц<sup>111</sup>. Мы все прожили бесчисленное количество жизней, и если бы пришлось

собрать в одном месте все тела, что у нас были в этих жизнях, даже не во всех жизнях, а лишь в тех, когда мы перерождались крохотными насекомыми, то гора из этих тел сравнялась бы по высоте с горой Меру. Если собрать все слёзы, пролитые нами в печали и депрессии, которые мы испытывали на протяжении бесчисленных жизней, получился бы океан, который был бы больше по объёму, чем любой другой, существующий в этом мире. Множество подобных сравнений можно обнаружить в сутре «Святая Дхарма применения памятования»<sup>112</sup>. Всё страдание, которое мы испытывали на протяжении всех своих многочисленных перерождений, является исключительно результатом наших собственных неблагих действий, таких как ложь или убийство. Пока мы остаёмся в неведении относительно того, к каким следствиям приводят те или иные наши действия, наше поведение похоже на поведение безумца. Однако стоит нам прийти к выводу, что именно наши прошлые неблагие действия стали причиной страдания, свойственного существованию в сансаре, мы испытаем настоящие угрызения совести, понимая, сколько принесли вреда, и нам никогда уже не захочется поступать подобным образом снова. Так, раскаявшись, нам следует, ничего не утаивая, признать все свои проступки и падения.

Однако признания и раскаяния недостаточно, поскольку все уже совершённые в прошлом неблагие деяния нуждаются в очищении. Для этого используется третья сила — сила противоядия. Чтобы очистить неблагие действия, совершённые на уровне тела, речи и ума, мы применяем противоядие — благие действия на тех же уровнях. На практике это происходит следующим образом: на уровне тела мы выполняем простирания, обходим святые места по кругу, помогаем другим существам, прикладываем усилия к сохранению и распространению учений; на уровне речи мы повторяем



мани-мантру; на уровне ума мы, памятуя о том, что без страдания со стороны Ченрези мы погружались в болото сансары всё глубже и глубже, обращаемся к нему с молитвой, прося устранить все наши омрачения и неблагие намерения. Мы визуализируем, как в ответ на нашу молитву из тела Ченрези исходит нектар мудрости и заполняет нас самих и всех живых существ через отверстие на макушке. Нектар заполняет всё наше тело и тела живых существ, при этом полностью очищая все омрачения, неблагие действия и намерения до тех пор, пока от них не останется и следа. Теперь наше тело полностью очищено и прозрачно, словно кристалл. Ченрези улыбается и говорит: «Благородное дитя, все твои проступки очищены!». Затем он превращается в свет и растворяется в нас. Мы представляем, как ум Ченрези сливается воедино с нашим умом, и с этим осознанием пребываем какое-то время в состоянии светоносной пустотности, выходящей за пределы концепций.

Четвёртая сила — это сила обещания. Это решимость никогда не повторять приносящие вред действия снова, даже если это будет угрожать нашей жизни. До сих пор мы, возможно, не понимали, что неблагие действия становятся причиной страдания, но с этого момента и впредь у нас уже не будет подобного оправдания, позволяющего оставить наше поведение как есть. И ни в коем случае не следует относиться к неблагим действиям с позиции, что, раз их можно с такой лёгкостью очистить, то не так уж важно, совершаем мы их или нет. Нам надлежит решиться и пообещать от самого сердца, что мы, что бы ни случилось, никогда не будем совершать действий, противоречащих Дхарме. Это потребует от нас серьёзного усердия и постоянной внимательности. Четвёртая сила также включает решительное намерение поддерживать тело, речь и ум в таком же чистом состоянии, в каком пребывают тело, речь и ум Ченрези. Если

мы повторяем шестислоговую мантру, то это устраняет все наши омрачения и неблагие намерения, наделяя нас всеми благими качествами, присущими состоянию просветления, которые будут сиять в нас, как сияют лучи солнца, вышедшего из-за туч.

## Подношение

27

བདག་འཛིན་ཞེན་པའི་སྒོ་འདི་སྲིད་པའི་རྒྱ།  
 དེ་སྤྲད་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དག་བའི་ཚོགས།  
 ཡར་མཚོད་མར་སྦྱིན་འཁོར་འདས་ཀུན་ལ་བསྔོ།  
 གཅེས་འཛིན་རྒྱུངས་ཀྱིས་སྐྱུར་ལ་ཡིག་རྒྱུ་སྔོངས།

Ум, который цепляется за идею «я — другие»,  
 раз за разом перерождается в сансаре,  
 Поэтому следует раздать без сожаления тело,  
 материальные блага и все заслуги  
 Как подношение тем, кто ушёл в нирвану,  
 как милостыню тем, кто до сих пор остаётся в сансаре.  
 Отбросив привязанность ко всему этому,  
 повторяй мани-мантру!

Благодаря очищению мы устраняем препятствия на пути к просветлению, но для того чтобы по этому пути продвигаться, нам надо заготовить провизию, необходимую для подобного путешествия, а в качестве провизии в данном случае нам требуется накопление заслуг и мудрости. Накопление заслуг заключается в том, что мы совершаем различные добродетельные действия и подношения. Это ведёт к достижению рупакаи — тела формы. Накопление мудро-

сти заключается в том, что во время подобной активности мы поддерживаем ум в состоянии, свободном от цепляния. Это ведёт к достижению дхармакаи — абсолютного тела. Оба накопления должны осуществляться с устремлением приносить благо другим живым существам.

Очень важно понимать, что цепляние за идею о независимо существующем собственном «я» является главной причиной нашего скитания в трёх мирах сансары. Как только в нашем уме застревает эта ошибочная идея о собственном эго, мы начинаем цепляться за концепции «моего» тела, «моего» ума, «моего» имени, «моего» имущества, «моей» семьи и другие подобные. Именно эти концепции обуславливают наше стремление искать удовольствия и избегать боли. Результатом этого стремления становится бесконечный цикл импульсов страстного желания и неприятия, а из этих импульсов в свою очередь возникают эмоции, которые без конца тревожат наш ум.

В своих бесчисленных прошлых жизнях мы то и дело были состоятельными людьми и каждый раз настолько боялись потерять своё состояние, что это делало нас неспособными к проявлениям щедрости, поэтому мы не делали подношения Трём драгоценностям и не жертвовали милостыню малоимущим. Среди богачей встречаются даже такие, кто ест самую дешёвую пищу и одевается в обноски, — и всё это из-за своей скаредности. Это прямо указывает на то, что они совершенно не понимают истину о непостоянстве, не понимают, что придёт время, когда они потеряют всё, что имеют. Это вполне может случиться ещё при жизни и совершенно точно произойдёт, когда они умрут. Ведь взять с собой своё состояние за порог смерти у них никак не получится, и они вполне могут переродиться в месте, где существа годами не слышат даже таких слов, как «еда» и «питьё». Наше имущество иллюзорно, оно не более реально, чем сокровища,

найденные во время сновидения, или мираж в пустыне, — это истинная правда. Однако если мы поднесём его Ченрези и Трёх драгоценностям, то накопим иллюзорную заслугу, которая станет причиной иллюзорного счастья, иллюзорной долгой жизни, иллюзорного процветания, а в итоге приведёт нас к иллюзорному освобождению. Для того чтобы накопить заслугу, нам с великой преданностью необходимо совершать подношения и никогда не допускать зарождения гордыни.

Из всего нашего имущества самым дорогим мы считаем собственное тело. Мы стремимся избегать даже укола крохотным шипом или ожога от одной-единственной искры. Для того чтобы преодолеть эту привычку цепляться за физический комфорт, а также за своё имущество, мы подносим своё тело Будде, становясь его слугой, а всё имущество подносим в виде облаков подношений всем буддам и бодхисаттвам. Это наилучший способ использовать свои тело и имущество. Затем мы визуализируем, как совершаем подношения всего самого лучшего, что есть во вселенной, — прекрасных цветов, лесов и садов, удивительной красоты музыки, великолепных ароматов, изысканной пищи, огня в разнообразных светильниках, драгоценных камней и других украшений. Главным из всех этих подношений является мандала вселенной: гора Меру в окружении четырёх континентов; горная гряда из драгоценностей; дерево, исполняющее желания, и другие. Говоря вкратце, мы подносим всю мировую систему со всем, что есть в ней ценного, включая всё благосостояние богов и людей. Мы используем всё это, чтобы совершить подношение тем, кто пребывает в нирване, то есть буддам и бодхисаттвам, и даровать милостыню существам шести уделов сансары.

В дополнение ко всем этим подношениям, описание которых можно обнаружить в многочисленных сутрах и тан-

трах, в качестве вспомогательного противоядия от цепляния за эго, которое лежит в основе нашего существования в сансаре, мы визуализируем, как наше тело трансформируется в нектар-амброзию, а затем подносим эту амброзию четырём видам гостей. К первому виду относятся самые достойные объекты нашей преданности — Три драгоценности. Ко второму виду относятся все те, кто обладает надлежащими благими качествами и потому также достойны нашей преданности, — защитники Дхармы. К третьему виду относятся все те, кто нуждается в сострадании, — живые существа шести уделов. Когда мы даруем милостыню этим существам, то визуализируем, как амброзия трансформируется во всё, что только может облегчить страдание этих существ: она становится пищей для голодающих, лекарством для больных, одеждой для тех, кто страдает от холода, кровом для бездомных и так далее. К четвёртому виду относятся те, перед кем у нас есть кармические долги как из нынешней, так и из прошлых жизней и которые из-за этого ведут себя злонамеренно по отношению к нам — создают для нас препятствия, мешают выполнять практику и тому подобное. Предлагая им всё, что они только могли бы пожелать, мы оплачиваем свои долги.

Мы можем также повторять шестислоговую мантру, совершая таким образом подношение Трёх драгоценностям и всем живым существам, поскольку подобная практика приносит огромную пользу. С помощью этой мантры можно усмирить даже самых жестоких и заносчивых существ, которые не испытывают ни малейшего интереса к Дхарме, и оказать им затем необходимую помощь. Такое становится возможным в силу того, что эта мантра является источником бодхичитты; её невероятная духовная сила сострадания остаётся действенной там, где бессильны обычное влияние и насилие.

Благодаря таким практикам, сущностью которых являются щедрость и забота о других живых существах, мы можем освободиться от цепляния за собственное эго, которое является основой сансары. Совершая подношения и развивая сострадание ко всем живым существам, мы в конце концов отсекаем любые импульсы цепляния за идею о собственном независимо существующем «я». Это самое высшее подношение, истинная парамита щедрости. Это действительно та щедрость, которая «уводит за пределы», поскольку является результатом того, что обычная щедрость трансформировалась в мудрость и сострадание.

Подобная высшая щедрость описывается в следующей притче.

Однажды жил великий царь, прославившийся своим исключительным состраданием. День за днём он проводил время в самых роскошных покоях своего дворца, медитируя на любящей доброте. Его сострадание обладало такой духовной силой, что в пределах его царства никто, как бы ни пытался, не мог лишить жизни ни одно живое существо. Одним утром в окно дворца вдруг влетел до смерти перепуганный голубь и в изнеможении упал к царю на колени. Несколькими мгновениями позже в то же окно спикировала ястребица и тут же заговорила с царём: «Это мой голубь! Мне нужно забрать его мясо, чтобы поесть самой и накормить своих птенцов!».

Царь подумал: «Ни за что на свете я не отдам ей этого голубя. И в то же время у меня нет здесь мяса, чтобы отдать его для птенцов. Но если я ничего не сделаю, эта ястребица и её птенцы умрут от голода». Наконец царь придумал выход — он решил отдать ястребице часть мяса от своего собственного тела.

— Сколько тебе надо мяса? — спросил её царь.

— Столько же, сколько вешу я сама.

Царь достал весы и посадил ястребицу на одну из чаш. Затем он взял в руку острый нож и начал срезать с правого бедра ломти мяса, добавляя на их другую чашу весов. Он уже срезал с правого бедра всю плоть, а весы даже не шелохнулись. Тогда он срезал всё мясо и с левого бедра, а весы всё ещё оставались в прежнем положении. Тогда он срезал плоть со всего своего тела и всё его положил на весы. Но даже тогда чаша с ястребицей осталась вверху, а чаша, наполненная его плотью, — внизу. В конце концов он решил сесть на чашу сам, поднося таким образом всё своё тело целиком.

В этот самый момент выяснилось, что голубь и ястребица являются небожителями, которые решили устроить проверку силы сострадания царя. Они приняли свой естественный облик и признались царю: «Воистину ты — самое сострадательное существо в мире!». В тот же самый миг все раны царя чудесным образом исцелились. Этот царь позже переродился как Будда Шакьямуни.

На данном этапе мы не обладаем способностью подносить свои плоть, органы или кости, как это сделал великий царь из притчи. Более того, на нашем уровне духовного развития такие попытки были бы серьёзной ошибкой. Поэтому мы начинаем с того, что лишь визуализируем подношение собственного тела. Благодаря этой практике подношения и всем другим подобным практикам мы постепенно ослабляем привязанность к собственному телу, и в силу этого наш ум поднимается на всё более высокие уровни, становится всё более открытым. В конце концов мы реализуем пустотную природу эго и доведём до совершенства накопление

мудрости, совершая высшее подношение — реализацию пустотной природы всех феноменов.

## Гуру-йога

Теперь мы переходим к объяснению самой квинтэссенции духовного пути — практики гуру-йоги, благодаря которой в нашем уме без всяких усилий естественным образом возникает мудрость.

28

སངས་རྒྱལ་གུན་གྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་མ་རྗེ།  
 སྐྱེ་བའི་སངས་རྒྱལ་གུན་ལས་ལྷག་པའི་མགོན།  
 སྐྱེ་མ་སྐུན་རས་གཟིགས་དང་དབྱེར་མེད་སུ།  
 དད་པའི་གཉུང་ལྷགས་སྦྱེད་ལ་ཡིག་རྒྱུག་སྦྱོངས།།

Поскольку драгоценный учитель обладает сущностью  
 всех будд

И в то же время относится к нам с большей добротой,  
 чем любой из них,

Воспринимай своего учителя как нераздельного  
 с Ченрези,

Наполни сердце искренними верой и преданностью  
 и повторяй мани-мантру!

Качества нашего коренного учителя и его способности ничем не отличаются от качеств и способностей всех будд прошлого. Единственное, чем он от них отличается, — так это тем, что его доброта к нам превышает доброту всех остальных будд. Почему мы приходим к такому выводу? Дело в том, что именно наш учитель указывает нам



путь к освобождению. Поэтому мы искренне благодарны ему за эту доброту и всегда воспринимаем его как самого Будду.

Все будды прошлого, настоящего и будущего достигают просветления, следуя наставлениям своего духовного учителя. Из всех учений самыми глубокими являются махамудра и дзогчен, а их реализация целиком и полностью зависит от нашей преданности учителю. Одними лишь усилиями концептуального ума такую реализацию не обрести. Поэтому нам следует зародить в уме непоколебимую искреннюю преданность и воспринимать учителя как самого Будду, а любые его действия — как совершенную активность; тогда его благословение, ум мудрости, которым обладают все будды, естественным образом сольётся воедино с нашим собственным умом. Нам следует выполнять практику в соответствии с его наставлениями, тогда завеса сомнений и нерешительности спадёт и лучи солнца его сострадания согреют нас тёплыми лучами счастья.

Источником силы Чакравартина — легендарного все-ленского монарха, повелителя всех четырёх континентов — является чудесное колесо, которое пребывает с ним, куда бы он ни отправился. Если мы точно так же никогда не будем разлучаться со своей преданностью, она дарует нам духовную силу, необходимую для продвижения по пути к освобождению, не прилагая при этом никаких усилий. Как сказал Владыка Будда: «Я всегда подле того, кто обладает преданностью». Когда луна отражается в озере, её отражение тем ярче и яснее, чем спокойнее воды этого озера. Точно так же обстоит дело с нашей преданностью — чем сильнее и искреннее наше вера, тем легче благословению учителя наполнить наш ум.

Именно благословение учителя помогает нам быстро достичь просветления. Как сказано в тантрах:

Учитель — это Будда, учитель — это Дхарма,  
учитель — это Сангха;  
Учитель воплощает мудрость всех будд.

Помня об этом, мы обращаемся к учителю с молитвой, воспринимая его как самого Ченрези. В святых текстах сказано:

Ум учителя — это неизменная дхармакая,  
Речь учителя — это непрерывная самбхогакая,  
Тело учителя — это всеобъемлющее сострадание  
нирманакאי.

Молись же учителю, который являет собой  
естественное присутствие четырёх кай.

Обращение с молитвой к учителю, которого мы воспринимаем нераздельным с Ченрези, — это и есть суть гуру-йоги. Дословно этот термин можно перевести как «объединение с природой учителя». Объединение своего ума с умом гуру — это наиболее глубокая из всех практик, самый короткий путь к реализации. Это жизненная сила духовного пути; это одна практика, включающая в себя все другие. Все бодхисаттвы прошлого зарождали ум, устремлённый к просветлению, и достигали в своей практике совершенства лишь благодаря тому, что следовали за духовным учителем. Например, бодхисаттва по имени Такту-нгу, «Тот, на чьих глазах всегда слёзы»<sup>113</sup>, был готов отдать всё что угодно, даже свои плоть и кровь, лишь бы его принял в ученики выбранный им гуру, а бодхисаттва по имени Шону Норсанг, «Совершенное благополучие юности», стал учеником не менее ста сорока трёх духовных мастеров.

Поэтому очень важно всегда, в любых обстоятельствах обращаться к своему учителю с молитвой от самого сердца. Когда мы садимся на подушку для медитации, мы визуализи-

зируем его над своей головой; когда мы гуляем, то визуализируем его над своим правым плечом, как будто обходим его по кругу; когда мы едим, то визуализируем, что наша еда трансформируется в амброзию, и подносим эту амброзию своему учителю. Когда мы отправляемся спать, то визуализируем его в своём сердце сидящим на четырёхлепестковом лотосе. Он испускает свет, который заполняет всю вселенную. Все приятные ощущения, которые мы испытываем, все красивые формы и звуки, которые попадают в поле нашего восприятия, все радости, которые доступны нам в повседневной жизни, мы многократно приумножаем и также подносим своему учителю. Когда мы попадаем в благоприятные обстоятельства и дела у нас идут хорошо, мы помним о том, что так происходит исключительно благодаря доброте нашего учителя, и наслаждаемся всем этим, но оставаясь свободными от привязанности, как остаёмся свободными от привязанности к сновидению или миру. Если же случается так, что мы попадаем в неприятности — заболеваем, впадаем в депрессию, подвергаемся дурному обращению, то мы помним, что и это тоже является проявлением доброты учителя, поскольку таким образом он предоставляет нам возможность очистить свои прошлые неблагие действия и выплатить кармические долги. Поэтому мы просто зарождаем устремление принять на себя страдание других живых существ, чтобы их страдание добавилось к нашему и было тем самым искуплено.

Если мы сумеем воспринимать в форме Ченрези даже демонов, то наше цепляние за реальное существование злонамеренных сил будет полностью устранено и подобные демоны больше не смогут создавать препятствия для нашей практики. Если в гору ударит молния, гора может запросто рассыпаться на части. Слыша грохот грома, дикие звери разбегаются в ужасе. Если наш ум заполнен мыслями

о Ченрези и мы полностью на него полагаемся, то мы ничего не будем бояться. Даже в момент своей смерти, стоит нам только подумать о Ченрези, в нашем уме не останется и следа страха перед жуткими проявлениями бардо. Но если мы привыкли поддаваться панике, судорожно выбирая, что будет для нас лучше — убежать или куда-нибудь спрятаться, если мы постоянно трясемься за свою жизнь, то в момент смерти не сможем преодолеть страха перед бардо.

Все глубокие практики традиций сутр и тантр можно свести к единой сути — преданности учителю, и все эти практики включены в одну-единственную — повторение мани-мантры. Памятуя о том, что преданность учителю является источником реализации, что сущность гуру-йоги, заключающаяся в объединении собственного ума с природой Ченрези, является наиболее глубокой из всех практик, мы повторяем шестислоговую мани-мантру.

# Путь тантр

Объяснив ключевые аспекты пути сутр, Патрул Ринпоче переходит к объяснению пути тантр, который также часто называют путём тайной мантры, или ваджраяной. Очень важно помнить, что практика ваджраяны основана на практике сутраяны и никогда не должна вступать с ней в противоречие.

## Посвящение

Перед тем как приступить к выполнению практики пути ваджраяны, нам необходимо получить посвящение, которое даёт нам право получать учения ваджраяны, практиковать их и которое является гарантией того, что наше понимание и практика развиваются надлежащим образом и приведут к обретению плода. Практиковать ваджраяну, не получив посвящения, — это всё равно что пытаться выжать масло из камней.

29

སྐྱེ་བ་བྱང་ལམ་སྐོམ་སྐྱེ་བཞི་མངོན་དུ་བྱེད།།

དབང་བཞི་བདག་ཉིད་སྐོམ་སྐྱེན་རས་གཟིགས།།

རང་སེམས་སྒྲ་མར་ཤེས་ན་དབང་བཞི་རྫོགས།།

རང་དབང་རང་ཐོབ་རང་ནས་ཡིག་རྒྱུག་སྒྲོངས།།

Сущность всех четырёх посвящений — Гуру Ченрези.

Он очищает омрачения, вдохновляет на практику пути,  
ведёт к реализации четырёх кай.

Если распознать собственный ум как гуру,  
это равнозначно получению всех четырёх посвящений.

Пребывая в этом состоянии получения самопосвящения,  
повторяй мани-мантру.

Перед тем как наливать в сосуд какую-либо драгоценную жидкость, сперва мы спешим удостовериться, что он как следует очищен и подходит для этого. Точно так же следует убедиться, что мы являемся подходящим сосудом для драгоценных учений. Поэтому перед тем, как эти учения получить, нам следует очиститься через посвящение.

Посвящение (тиб. *ванг*, санскр. *абхишека*) даёт нам право слушать, изучать и практиковать учения традиции ваджраяны. Каждое из посвящений даёт право практиковать соответствующую стадию пути: стадию зарождения, подразумевающую визуализацию божеств и повторение мантр; стадию завершения, подразумевающую практику внутренней йоги; махамудру и дзогчен, подразумевающие медитацию на абсолютной природе осознания.

Существует множество классов посвящений, но в основе любого из них лежат четыре главных посвящения, которые соотносятся с четырьмя омрачениями, четырьмя процессами очищения этих омрачений и четырьмя аспектами результата такого очищения.

Посвящение сосуда очищает тело; тайное посвящение очищает речь; посвящение мудрости очищает ум; символическое четвёртое посвящение одновременно очищает

загрязнения тонкого уровня тела, речи и ума. Эти четыре посвящения даруются посредством тела, речи, ума и ваджрной мудрости учителя в данной практике в форме Ченрезы. Плодом этих четырёх посвящений является реализация четырёх кай.

Благодаря получению посвящения мы реализуем истинную природу всех феноменов — изначальную чистоту. У нас может возникнуть вопрос — как же так получилось, что мы сами, а также все живые существа до сих пор испытывают страдание шести уделов сансары? Так происходит в силу того, что всё это время мы были неспособны осознать, что все феномены изначальны чисты. Изначальная чистота — это истинное состояние всех феноменов, которое мы не в состоянии постичь в рамках своего обычного восприятия, обусловленного заблуждением. Это можно сравнить с ситуацией, когда мы в сумерках принимаем валяющуюся на дороге верёвку за змею или верим, что видим вдали реальный водоём, когда в поле нашего зрения попадает иллюзорный мираж.

Таким образом, главной задачей четырёх посвящений является приведение нас к реализации естественной чистоты всех феноменов. Силой благословения тела Ченрезы мы начинаем воспринимать всю вселенную как будда-землю Ченрезы — гору Потала. Благодаря благословению речи Ченрезы мы начинаем воспринимать все звуки во вселенной — звуки, которые издают вода, огонь, ветер, животные и люди, — как звучание мани-мантры. Благодаря благословению ума Ченрезы мы начинаем воспринимать все мысли как игру потенциала осознания. Благодаря одновременному благословению тела, речи и ума Ченрезы мы приходим к пониманию, что в действительности тело, речь и ум не являются отдельными феноменами, а представляют собой единую природу Ченрезы — нераздельность пустотности и сострадания.

Сначала мы получаем посвящение от полностью квалифицированного учителя, а затем обновляем его с помощью самопосвящения снова и снова, углубляя своё постижение, усиливая благословение, полученное от учителя, и очищая возможные нарушения или ослабления самайи. Для того чтобы обновить посвящение сосуда, мы визуализируем Ченрезы в форме вездесущего владыки бесчисленных мандал и, зародив искреннюю веру, обращаемся к нему с молитвой. Для того чтобы обновить тайное посвящение, мы с искренней преданностью повторяем мани-мантру. Для того чтобы обновить посвящение мудрости, мы с помощью веры и преданности призываем благословение совершенного неконцептуального сострадания Ченрезы, представляя его как лучи света, исходящие из его сердечного центра и растворяющиеся в нашем сердечном центре. Для того чтобы обновить символическое четвёртое посвящение, мы обращаемся к Ченрези с молитвой, выражая своё бесконечное искреннее почтение, призывая тем самым его ваджрную мудрость, представляя её как лучи пяти цветов, исходящие из всего его тела и растворяющиеся в нашем теле. Получая четыре посвящения подобным образом, мы очищаем четыре омрачения<sup>114</sup> и реализуем четыре каи.

Посвящение также можно классифицировать с точки зрения трёх уровней — основы, пути и плода. Природа будды — татхагатагарбха — присутствует в нас всегда. Это посвящение основы. Когда во время посвящения учитель прямо указывает нам на эту нашу природу будды, мы постепенно приходим к её постижению. Это посвящение пути. Далее мы используем методы, которые позволяют нам продвигаться по этому постепенному пути к реализации своей природы будды. Мы визуализируем мандалы божеств<sup>115</sup>, повторяем мантры и применяем другие надлежащие методы. В данном случае мы визуализируем Ченрезы в пространстве над голо-



вой, повторяем шестислоговую мани-мантру, снова и снова получаем от него четыре посвящения. Посвящение пути ведёт к посвящению плода, то есть совершенной реализации нашей внутренней природы будды.

Благословение четырёх посвящений, а также их способность очищать омрачения необходимо сохранять и развивать посредством практики четырёх соответствующих путей. Об этом говорится в остальных строфах этого раздела.

## Чистое видение

30

འཁོར་བ་རང་སྣང་ཙམ་སྟེ་ལོགས་ན་མེད།།

སྣང་སྲིད་ལྟ་རུ་ཤེས་ན་གཞན་དོན་རྗེས་གསུམ།།

དག་སྣང་དབང་བཞི་འགྲོ་ལ་དུས་གཅིག་བསྐྱར།།

འཁོར་བ་དོད་སྤྱུགས་ངང་ནས་ཡིག་བྱུག་སྦྲོངས།།

Сансара возникает как наше собственное восприятие проявлений, никакой другой сансары нет.

Воспринимая окружающий мир и все проявляющиеся в нём феномены как божество, мы этим приносим благо всем живым существам одновременно.

Воспринимая всё как изначально чистое, мы этим даруем четыре посвящения всем живым существам без исключения.

Опустошая сансару сверху донизу, повторяй мани-мантру.

Путь отречения подходит для существ с обычными способностями. Совершенный путь сострадания подходит для существ, способных зародить великое устремление. Люди

с высшими способностями могут следовать по пути чистого видения, по пути изначальной чистоты. И сейчас мы как раз говорим о пути чистого видения, чистого восприятия традиции ваджраяны.

Что же такое «чистое восприятие»? Обычно мы воспринимаем внешний мир, своё тело и свои ощущения как загрязнённые — мы приписываем всему этому субстанциональность, воспринимаем всё как нечто, обладающее реальным независимым существованием. Из-за такого ошибочного восприятия в нашем уме возникают тревожащие эмоции, которые заставляют нас испытывать страдание. Однако если проанализировать все воспринимаемые нами проявления, то приходишь к выводу, что никаким реальным независимым существованием они не обладают. На относительном уровне все феномены проявляются в результате стечения соответствующих причин и условий и подобны иллюзиям, миражам или сновидениям. Однако на абсолютном уровне всё, что проявляется вследствие стечения причин и условий, не может обладать реальным независимым существованием. Проще говоря, в действительности проявляться просто нечему. Как сказано: «Истинный мудрец тот, кто реализовал пустотность».

Если мы продолжим своё аналитическое исследование феноменов, то обнаружим, что ничто и нигде — даже самая мельчайшая частица — не обладает реальным существованием. Более того, даже то обусловленное заблуждением восприятие, которое приводит к возникновению сансары, само по себе не может присутствовать нигде, кроме как в пространстве пустотности. Поэтому даже наше неведение — это не что иное, как временное омрачение, не обладающее реальным существованием. Когда мы понимаем это, никакого загрязнённого восприятия у нас больше быть не может. Теперь это ничем не ограниченная игра потен-

циала проявления тела, речи, ума и мудрости будды. Тогда нет больше никакой необходимости пытаться избавиться от трёх миров сансары, поскольку никакого страдания больше не существует. Как только мы приходим к выводу, что сансара пустотна и в этом подобна миражу, это разом отсекает все наши привычные кармические склонности и тревожащие эмоции, которые являются их основой.

Однако пустотность — это совсем не отсутствие чего бы то ни было, не некое «ничто». В тексте «Праджняпарамита» об этом говорится следующим образом: «Форма — это пустотность, пустотность — это форма. Нет никакой пустотности помимо формы, нет никакой формы помимо пустотности». Таким образом, пустотность нераздельна с проявлением кай и мудрости. С этой точки зрения все формы являются проявлениями тела Ченрези, все звуки — его мантр, а все мысли — единством блаженства и пустотности, или, иными словами, единством сострадания и пустотности. Когда мы реализуем, или постигнем, эту пустотную природу феноменов, то естественным образом ощутим недвойственное сострадание ко всем живым существам, скитающимся в океане страдания сансары из-за своего цепляния за идею о реально существующем собственном эго.

Это приносящее нам столько проблем эго, все мысли которого крутятся исключительно вокруг собственного благополучия, в действительности никогда ниоткуда не возникало в прошлом, и в настоящем его нигде обнаружить не удаётся, а потому оно никогда никуда и не исчезнет\*. Когда мы приходим к выводу о пустотной природе, то из ума исчезает

---

\* Это отсылка к одному из логических выводов, какие традиционно используются для обнаружения пустотной природы феноменов или собственного «я»: «Как может исчезнуть то, что не было рождено и чего и так нигде нет?».

и сама идея об эго, от которого нужно избавиться. Одновременно с этим ум заполняет энергия устремления приносить благо другим. Это происходит без всяких усилий с нашей стороны. Теперь мы видим истинный лик Ченрези — единство пустотности и сострадания. Именно здесь начинается путь, ведущий через десять бхуми бодхисатв, которые способны продлить одно мгновение на сотню эпох и сжать сто эпох в одно мгновение. Их сердце наполнено спонтанным неконцептуальным состраданием, и все их действия — даже простой жест руки — приносят существам пользу. Проявления не способны ввести их ум в заблуждение, как не могут обмануть волшебные иллюзии искусного мага, который сам же их и создаёт; ведь они прекрасно знают, что проявления не обладают реальным независимым существованием и что непонимание этой истины как раз и приводит к возникновению заблуждения. Они даруют обычные и высшее достижения. Они неустанно трудятся ради блага живых существ и этим самым полностью опустошают сансару до самых глубин.

Обращаясь к Ченрези с искренней молитвой, мы визуализируем, как из его тела исходят бесчисленные лучи света, устраняя страдание и омрачение всех живых существ и даруя им четыре посвящения. Все мужчины становятся Ченрези, все женщины становятся Джецун Дролмой, а вся вмещающая вселенная становится чистой будда-землёй. Если мы будем практиковать подобным образом, то принесём всем существам огромную пользу.

Все феномены сансары и нирваны являются лишь проекциями нашего ума, даже сам Ченрези. Для того чтобы объединить все практики в одну-единственную, нам следует оставаться в этом состоянии осознания единой сущности проявлений и пустотности и повторять шестислоговую мани-мантру.

## Стадия зарождения

Путь тайной мантры состоит из стадий зарождения и завершения. Стадия зарождения включает йогу аспекта мудрости уровней тела, речи и ума — ваджрное тело, ваджрная речь и ваджрный ум. Целью этой йоги является реализация изначальной чистоты всех феноменов. Стадия завершения, в свою очередь, ведёт к неконцептуальной реализации природы ума.

### Ваджрное тело

31

བསྐྱེད་རིམ་ནམ་གངས་མང་མང་སྒོམ་མི་འཁྱུད།།

བདེ་གཤེགས་གཅིག་བསྒོམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ངང།།

གང་སྐྱང་སྐྱང་བ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱ།།

སྐྱང་སྐྱང་ལྟ་སྐྱའི་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་སྐྱོངས།།

Уму никогда не объять всё разнообразие аспектов  
практики стадии зарождения.

Но если медитировать на одном из сугат,  
это и есть состояние всех победоносных.

Всё видимое возникает как форма Великого  
Сострадательного Ченрези.

Осознавая тело божества как единство пустотности  
и проявления, повторяй мани-мантру.

Основной практикой стадии зарождения является визуализация себя и всех других живых существ в форме божеств, а вселенной — в форме будда-земли. В наши дни умственные способности людей ограничены, продолжительность их жизни невелика, и они не способны на настоящее усердие.

Поэтому им довольно трудно освоить сложные визуализации, которые являются частью практики тантр. Однако осваивать все эти разнообразные практики необязательно, поскольку если мы научимся медитировать на одном-единственном будде, то этого будет достаточно для того, чтобы мы постигли мудрость и сострадание всех будд.

Что касается нашей практики, то мы либо визуализируем себя в форме Ченрези, либо визуализируем Ченрези над своей головой, воспринимая его как нераздельного с нашим коренным гуру — учителем, к которому мы ощущаем самую сильную преданность. Ченрези белого цвета. Он выглядит так же, как снежная вершина, сверкающая отражениями бесчисленных лучей ста тысяч солнц, которая рассеивает тьму, окутавшую всю вселенную. У него одна голова, символизирующая единство с абсолютной природой; четыре руки, символизирующие любящую доброту, сострадание, сорадование и равенность; две ноги, сложенные в ваджрной позе, символизирующие отсутствие различия между сансарой и нирваной. Он восседает на тысячелепестковом лотосе, символизирующем сострадание, и лунном диске, символизирующем пустотность.

Первая пара рук сложена в символ лотоса на уровне сердечного сердца, в них он держит самоцвет, который символизирует бодхичитту, — драгоценность, исполняющую желания, дарующую обычные и высшее достижения. В другой паре рук он держит чётки из кристаллов и белый лотос — в правой и левой руках соответственно. Чётки символизируют его неизменное сострадание, которое пронизывает, как неразрывная нить, сердца всех живых существ, а лотос — неизменную чистоту его мудрости, сияющей над грязной поверхностью сансары. Самоцвет также символизирует единство мудрости и блаженства как метод, а белый лотос — единство мудрости и пустотности как реализацию. На его величественном теле,

отмеченном всеми главными и второстепенными знаками будды, — одеяния и украшения самбхогакаи.

Целью подобной практики визуализации стадии зарождения является развитие чистого восприятия, то есть способности видеть себя и других живых существ как божеств мудрости, а внешний мир — как чистую будда-землю; слышать все звуки как звучание мантр; относиться к мыслям как к игре потенциала осознания. Подобное чистое восприятие не является выдумкой или фантазией о чистоте, которую мы пытаемся приписать феноменам. В действительности это распознавание их фактической изначальной чистоты. Чтобы обрести чистое видение, необходимо использовать соответствующие техники медитации, постепенно доводя их до совершенства. В самом начале мы, возможно, не сумеем визуализировать Ченрези таким образом, чтобы ясно видеть его целиком. Поэтому мы начинаем с того, что визуализируем его лицо. Его глаза смотрят на всех живых существ с состраданием. Его брови, изгиб носа, улыбка идеально пропорциональны. Затем мы постепенно включаем в визуализацию всю голову. Голова Ченрези имеет идеальную форму и украшена великолепными драгоценностями. На голове — золотая корона; в ушах — золотые серьги. Постепенно мы добавляем к визуализации весь его образ — тело, одеяния и украшения. На шее Ченрези мы видим три ожерелья; на его левое плечо накинута шкура антилопы, закрывающая левую часть груди. На его лодыжках надеты браслеты; на шее — шёлковые ленты; его белая накидка расшита золотом; нижнее одеяние выполнено из ткани пяти цветов. Мы не спеша визуализируем все эти детали образа одну за другой и постепенно привыкаем поддерживать в уме всю визуализацию целиком.

Затем нам нужно визуализировать в каждой поре тела Ченрези будда-землю и то, как в каждой из этих бесчисленных земель Будда поворачивает колесо Дхармы для своей

свиты шраваков, пратьекабудд и бодхисаттв. Эти учения будд о воззрении, медитации и действии традиции махаяны основаны на высшей Дхарме шестислоговой мани-мантры, а их способность даровать эти учения настолько совершенна, что они могут раскрывать подробности смысла одного-единственного слога, например слога ОМ, вечно. В этой будда-земле нет ничего нечистого. Здесь не бывает ненависти к врагам или привязанности к друзьям. Все мужчины здесь проявлены в форме Ченрези, а женщины — в форме Джецун Дролмы. Все эти будда-земли являются игрой потенциала магической сети проявлений Ченрези, выражением нераздельности пустотности и сострадания.

Помимо того что мы визуализируем собственное тело в форме ваджрного тела Ченрези, в поле нашего восприятия весь окружающий мир трансформируется в чистую землю Ченрези, гору Потала, что расположена в блаженном краю Сукхавати. В этой чистой земле мы видим такие чудеса, как горы драгоценных камней, реки нектара, сады деревьев, исполняющих желания, облака подношений, заполняющие всё небо. Здесь повсюду раскатываются звуки мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и никто никогда даже не слышал слова «страдание».

Когда мы визуализируем ваджрное тело божества, не нужно воспринимать его как материальный объект, состоящий из плоти, костей и крови. Мы воспринимаем его как радугу — как образ яркий, переливающийся всеми цветами, ясно видимый, но при этом лишённый какой-либо субстанциональности. Это аспект пустотности истинной природы Ченрези, не содержащий каких-либо загрязняющих элементов грубого уровня. Ченрези не загрязнён пятью совокупностями<sup>116</sup>, которые, будучи собраны вместе, как раз и являются тем, что рождает идею о реально существующем собственном «я».



Вначале, как бы мы ни старались, поддерживать визуализацию во всех подробностях может оказаться довольно сложно. Если это как раз наш случай, то нам следует развить твёрдую убеждённость в том, что мы действительно являемся Ченрези, а не фантазируем об этом. Если мы визуализируем Ченрези над своей головой, то следует развить твёрдую убеждённость, что он действительно там присутствует, и без всяких сомнений это присутствие осознавать. Практикуя подобным образом, мы будем раз за разом тренироваться фокусировать внимание на всех деталях образа по отдельности, и в конце концов все эти детали отпечатаются в нашей памяти, и мы сможем представлять в уме весь визуализируемый образ целиком. Это станет для нас чем-то вполне естественным, как вполне естественно воскресить в памяти всю обстановку жилища, в котором мы провели много времени.

Когда наша визуализация Ченрези станет ясной и чёткой, мы представляем, как из его тела исходят лучи света и распространяются во всех десяти направлениях<sup>117</sup>, совершая подношения всем буддам и бодхисаттвам бесчисленных будда-земель. Затем эти лучи света возвращаются, неся с собой благословение всех просветлённых. Лучи растворяются в Ченрези, который начинает сиять ещё ярче. Затем из его тела снова исходят лучи света, и теперь они освещают всех живых существ, устрняя их страдание, даруя им мудрость великого блаженства, трансформируя их в бодхисаттв в мужской и женской формах, а всю вселенную — в совершенную будда-землю.

Когда мы медитируем на Ченрези, обычные мысли в нашем уме стихают и ум погружается в состояние покоя. Если затем мы переводим внимание на природу ума, то нам становится совершенно ясно, что по своей сущности божество пусто. Затем это понимание переходит в реализацию того, что все проявления также обладают пустотной природой

и потому совершенно чисты. Непрерывное сохранение в уме этой реализации и есть стадия зарождения всеобъемлющей чистоты.

## Ваджрная речь

32

བཟླས་བརྗོད་བསྟེན་སྐྱབ་ལས་སྐྱགས་སྟོས་པ་ཙམ།།

ཆིག་ཚོད་ཡི་གེ་རྒྱག་པ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱ།།

སྐྱ་གྲགས་འཕགས་པའི་གསུང་དང་འདྲ་འབྲལ་མེད།།

གྲགས་སྟོང་སྐྱགས་སུ་ཤེས་པས་ཡིག་རྒྱག་སྐྱོངས།།

Чтение нараспев мантр и молитв садхан

приближения-достижения — это усложнённый  
подход к практике ваджраяны.

Шестислоговая мани-мантра — сама Дхарма,

выраженная в звуке, — может всё это заменить.

Любые слышимые звуки, все и всегда, — это не что иное,  
как речь Благородного.

Воспринимая эти звуки как мантру, которая звучит,

но при этом пустотна, повторяй мани-мантру.

Один из основных аспектов практик ваджраяны — это повторение мантры. Мантры — это фразы на санскрите, которые играют в звуковом пространстве такую же роль, какую играют в визуальном пространстве божества-йидамы. Мантры бывают нескольких видов: мантры осознания, тайные мантры, дхарани-мантры, а также мантры достижения и мантры осуществления четырёх активностей.

Однако не существует мантры, превосходящей шестисловую мани-мантру, которая не только способна выполнять все функции других мантр, но и обладает в полной мере их

силой и благословением. Учёные мудрецы прошлого, такие как Карма Чагме<sup>118</sup>, пытались обнаружить в священных текстах мантру, которая была бы более сущностной и приносила бы больше пользы, чем мани-мантра, и не смогли. Поэтому они выбирали в качестве своей основной практики именно мани-мантру. Порой существам, чтобы освободиться из сансары, достаточно просто услышать звучание мани-мантры. Например, существует такая история. Однажды Ченрези увидел, как в одной грязной канаве копошатся пятьсот червей, изо всех сил пытаясь выжить. Он почувствовал сильное сострадание к ним и поэтому обернулся пчелой и пролетел над канавой, издавая крыльями звуки мани-мантры. Черви, услышав звучание мантры, тут же полностью освободились от страдания и переродились в высших землях.

Мани-мантра — это вовсе не последовательность обычных слов. В ней содержатся всё благословение и сострадание Ченрези. В действительности мани-мантра — это сам Ченрези в форме звука. На данном этапе нашего духовного развития кармические омрачения не позволяют нам лично встретить Ченрези в его будда-земле, но даже сейчас мы способны слышать звук его мантры, а также читать, повторять её и рисовать её слогги позолотой. Поскольку между божеством-йидамом и мантрой, которая представляет собой его сущность, нет никакой разницы, подобные действия приносят огромную пользу. Шестислоговая мани-мантра является выражением шести парамит Ченрези. По его собственному утверждению, каждый, кто повторяет шестислоговую мани-мантру, доведёт практику шести парамит до совершенства и очистит все кармические омрачения.

Приступая к выполнению практики повторения мантры, прежде всего следует визуализировать Ченрези, как уже было описано ранее, — чем яснее и отчётливее, тем лучше. В сердечном центре Ченрези мы представляем лунный

диск, на котором пребывает слог ШРИ, окружённый шестью слогами ОМ МА НИ ПАД МЕ ХУМ, располагающимися по часовой стрелке подобно жемчужинам, от которых исходит свет, приносящий подношения в чистую землю Сукхавати, чистую землю Радующая Взор, а также во все остальные бесчисленные будда-земли. Каждый луч света несёт в себе великое множество подношений, таких как восемь благоприятных символов, восемь драгоценных субстанций, семь знаков царского величия, деревья, исполняющие желания, и драгоценные сосуды. Лучи заполняют всё небо подобными облакам подношениями, направляя их всем буддам и бодхисаттвам всех будда-земель. Принимая от нас подношения, будды даруют нам помощь в накоплении заслуг и мудрости.

Затем все эти лучи света возвращаются, неся в форме драгоценного нектара благословение тела, речи и ума всех будд, а также их мудрость, духовную силу и любовь. Всё это растворяется в слогах мани-мантры, расположенной в сердечном центре Ченрези. Затем он начинает сиять ещё ярче, подобно тому как сияет золото, омытое шафрановой водой.

И снова из слогов мантры исходят бесчисленные лучи света, но на этот раз они уничтожают страдание существ всех шести уделов сансары: мучительные жару и холод адов; невыносимые голод и жажду мира голодных духов; рабство, жестокость и безжалостное невежество мира животных; рождение, старость, болезни и смерть мира людей; завистливость и враждебность полубогов; агонию, какую боги испытывают, когда настает пора покинуть высшие миры удовольствия и спокойствия и низвергнуться в низшие уделы сансары. Все эти страдания исчезают под воздействием лучей света, исходящих от слогов мантры точно так же, как испаряется под воздействием солнечных лучей туман в холодной долине. После этого все живые существа трансформируются в Ченрези, а вмещающая их вселенная,

начиная с нашего текущего местоположения, — в чистую землю горы Потала.

После того как все живые существа обретают благоденствие посредством света лучей, исходящих от мани-мантры, лучи вновь возвращаются в сердечный центр Ченрезы — наш собственный сердечный центр. Во всех порах нашего тела теперь пребывают бесчисленные будда-земли, и в каждой из них звучит мани-мантра. Звучание мани-мантры заполняет всё пространство, подобно тому как заполняет пространство жужжание огромного роя пчёл, вылетевших из разорённого улья. Звучание мантры рассеивает неведение и подчиняет все злонамеренные силы. Оно будит шравиков, забывшихся в медитативной концентрации, и приводит их на путь махаяны. Оно совершает подношения бодхисаттвам, вдохновляя их продолжать приносить благо живым существам, а защитникам Дхармы напоминает об их клятве оберегать учения и содействовать благоденствию и процветанию всех живых существ без исключения.

Шум ветра, рокот быстрой реки, треск огня, крики животных, песни птиц, голоса людей — всё это пульс вселенной, расходящаяся во все стороны вибрация шестислоговой мани-мантры, самовозникающий резонанс Дхармы, слышимое, но пустотное звучание нерождённой дхармакаи.

## Ваджрный ум

33

སྐྱེའི་གཉེས་ནམ་ཉོག་ཞི་ན་ཉམས་ཉོགས་རྒྱལ།།

རང་སྣང་དབང་དུ་འདུས་ན་དག་བགགས་སྤུལ།།

མཚོག་སྤུན་ཚོ་འདིར་སྦྱོལ་མཛད་སྦྱོན་རས་གཟིགས།།

ལས་བཞི་ལྷན་གྲུབ་ངང་ནས་ཡིག་དུག་སྦྱོངས།།

Если сумеешь привести в состояние покоя усложнённое мышление и рассеять пелену двух омрачений, это позволит получать медитативные переживания и достичь окончательной реализации.

Если сможешь установить контроль над самовозникающими проявлениями, это позволит подчинить всех врагов и нейтрализовать силы, чинящие препятствия.

Ченрези — вот кто дарует обычные и высшие достижения<sup>119</sup> уже в нынешней жизни.

Спонтанно осуществляя четыре активности, повторяй мани-мантру.

Нет ничего, что обладало бы реальным независимым существованием. Все феномены сансары и нирваны — даже визуальные образы, которые мы воспринимаем как божеств, и звуки, которые мы воспринимаем как звучание мантры, — являются проекциями ума. Если мы попытаемся обнаружить природу собственного ума, то выяснится, что, как сказано об этом в «Сутре Праджняпарамиты»:

Ум.

Его не существует.

Он проявляется как светоносность<sup>120</sup>.

То, что мы обычно называем «ум», на самом деле является умом, обусловленным заблуждением. Это беспорядочный поток усложнённых мыслей, подгоняемых страстным желанием, ненавистью или неведением. Этот ум, в отличие от просветлённого осознания, всегда устремляется то за одной идеей, то за другой. Мысли, связанные с ненавистью или страстным желанием, обычно возникают внезапно, каждый раз, когда их провоцирует соответствующий «триг-

гер». Триггером может стать то или иное обстоятельство — неожиданная встреча с врагом или другом. Если при возникновении подобных мыслей не применить безотлагательно надлежащее противоядие, они стремительно захватывают ум и начинают разрастаться, укрепляя привычку испытывать ненависть и страстное желание, всё больше углубляя и усиливая соответствующие кармические паттерны.

Однако какой бы силой эти мысли на первый взгляд ни обладали, они остаются обычными мыслями, которым свойственно в конце концов раствориться обратно в пустотности. Как только мы постигнем истинную природу ума, все эти мысли, которые, как кажется, постоянно возникают и растворяются, больше не смогут ввести нас в заблуждение. Облака, которые мы наблюдаем в небе, сначала возникают из пустотного пространства, затем какое-то время в нём пребывают и в конце концов снова в нём растворяются. Точно так же обстоит дело и с мыслями, обусловленными заблуждением. Эти мысли возникают из пустотного пространства ума, какое-то время в нём пребывают, а затем снова в нём растворяются. То есть не происходит вообще ничего.

Когда солнечный свет попадает в кристалл, из него проявляются лучи света всех цветов радуги, однако при этом они не обладают субстанциональностью. Точно так же обстоят дела и с мыслями. Ни одна из мыслей — будь то мысли преданности, сострадания, недоброжелательства или страстного желания — не обладает субстанциональностью. Это и есть ум Ченрези. Не существует такой мысли, которая являлась бы чем-то иным, чем пустотность. Если мы научимся распознавать пустотную природу мыслей в тот самый момент, когда они возникают, то они будут незамедлительно растворяться. Тогда ни страстное желание, ни ненависть уже не смогут овладеть нашим умом. Тревожащие эмоции будут исчезать сами собой. Мы перестанем совершать

неблагойе действия, а значит, больше не будем испытывать страдание. Это умиротворяющая активность — первая из четырёх активностей.

Если мы будем выполнять практику йоги тела, речи и ума, не поддаваясь влиянию усложнённых мыслей, то сострадание Ченрези и наша природа будды начнут сливаться воедино. Мы будем получать всё больше и больше медитативных переживаний; наши преданность и сострадание будут становиться всё сильнее. Это напоминает то, как лучи солнца становятся горячее, проходя через линзу увеличительного стекла. Это увеличивающая, или обогащающая, активность — вторая из четырёх активностей.

Когда мы увидим, что все феномены как сансары, так и нирваны являются лишь усложнениями, создаваемыми умом, и что природа ума пустотна, то нам будет очень легко трансформировать загрязнённое восприятие в чистое восприятие. Теперь все феномены мы будем воспринимать как изначально чистые. Подобная реализация позволит нам установить полный контроль над феноменами. В частности, мы обретём десять способностей высших существ — контроль над материей, контроль над жизнью, контроль над кармой и так далее<sup>121</sup>. В одном тексте сказано: «Взяв под контроль собственное восприятие, мы берём под контроль все феномены». Когда мы освобождаемся от влияния мыслей, обусловленных заблуждением, то обретаем способность трансформировать элементы по собственному желанию и становимся обладателями небесной драгоценности<sup>122</sup>. Однажды, когда в Индии наступили голодные времена, великий мастер Нагарджуна превратил обыкновенное железо в чистое золото, которое использовал для того, чтобы снабжать сангху необходимой провизией. Более того, денег хватило даже на то, чтобы возвести множество великолепных храмов<sup>123</sup>. Все чудеса, которые совершали восемьдесят четыре махасиддхи



Индии, чтобы продемонстрировать свою способность контролировать проявления, стали возможны лишь благодаря их реализации пустотности и достижению освобождения от заблуждения. Это приводящая к просветлению подчиняющая активность — третья из четырёх активностей.

Как только мы возьмём под контроль свой обусловленный заблуждением ум, больше не останется места, где могли бы обосноваться злонамеренные духи и силы, причиняющие вред. Теперь наш ум наполнен бодхичиттой, и всё, что мы раньше воспринимали как силы зла, чинящие нам препятствия, предстаёт для нас как проявления нашего гуру, благодаря которым мы можем развивать любящую доброту и сострадание. Тогда страдание полностью прекращается, и мы привыкаем использовать вредящие силы, препятствия и трудности как вспомогательные средства, позволяющие нам добиться прогресса в практике. Это подчиняющая активность — последняя из четырёх активностей.

Посредством практики стадии зарождения, подразумевающей визуализацию Ченрези и повторение его мантры, мы получаем краткий опыт его мудрости. Из этой искры прозрения разгорается мудрость, подобно тому как распространяется пламя в сухом лесу. Это и есть сущность стадии зарождения. Благодаря этой практике мы привыкаем контролировать ум, а четыре активности осуществляются сами по себе, естественным образом. Омрачения и неблагие действия, болезни и страдание сходят на нет. Продолжительность жизни, заслуга, благоденствие и мудрость возрастают. Мы устанавливаем контроль над людьми, мыслями и внутренними энергиями, не прилагая для этого особых усилий. Мы устраняем все препятствия; подчиняем все вредоносные силы, врагов, а также всех внутренних демонов — тревожащие эмоции.

## Практика в периоды постмедитации

Для того чтобы постичь глубокий смысл традиции ваджраяны, необходимо выполнять практику непрерывно, не только во время формальных сессий медитации. Практику во время подобных сессий и практику в периоды между ними следует выполнять по отдельности. Главной задачей практики формальных сессий медитации является обретение стабильного чистого восприятия — восприятия всех проявлений как форм божества, всех звуков как мантры этого божества, всех мыслей как дхармакаи. Это приводит нас к распознаванию абсолютной природы ума, пустотной, но светоносной. В периодах между формальными сессиями медитации — периодах постмедитации — нам следует поддерживать это распознавание, не скатываясь обратно к обычному восприятию, обусловленному привычными склонностями. Это поможет нам углубить понимание, которое мы обрели во время формальных сессий медитаций. Таким образом, вся наша обычная активность будет определяться истинными воззрением, медитацией и действием, или поведением, традиции ваджраяны.

34

གང་ཤར་གཏོར་མ་ཤར་གྲོལ་མགོན་ལ་བསྐྱོས།།  
 ལྷ་སྒྲོང་སྤྱོད་གང་སྐྱང་ས་ལ་འདེབས།།  
 གཉིས་མེད་ལྷ་ལྷག་སེམས་ཉིད་མགོན་ལ་འཚེ།།  
 ཚོས་སྐྱོད་ཡོངས་རྫོགས་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་  
 ལྷོངས།།

Подноси гостям торма всего, что возникает  
и в тот же момент освобождается.

Из глины всего, что проявляется, лепи ца-ца пустотных  
проявлений.

Совершай простирания недвойственности  
перед Владыкой природы ума.

Приводя таким образом к совершенству активности  
Дхармы, повторяй мани-мантру.

В периоды между сессиями медитации нам необходимо следить за тем, что все наши активности совершаются в согласии с Дхармой. Это поможет нам углубить своё понимание воззрения. Если, встав с подушки для медитации и приступив к своим повседневным делам, мы позволяем уму снова увлечься усложнённым мышлением, погружаясь тем самым в заблуждение, то никакого прогресса в медитации ожидать не приходится и мы будем постоянно сталкиваться с препятствиями того или иного рода — депрессией, перевозбуждением, собственными странными идеями и тому подобным. Поэтому каждый раз, когда у нас появляется свободное время, следует выполнять простирания, обходить по кругу священные объекты, подносить торма или лепить ца-ца — делать то, что действительно наполняет жизнь смыслом.

Ритуальные торма<sup>124</sup> подносят четырём классам существ, которых обычно называют «гостями». Это гости, достойные уважения, — Три драгоценности и защитники Дхармы, и те, кто нуждается в нашем сострадании, — обычные живые существа, силы, причиняющие вред, перед которыми у нас остаются кармические долги. Если мы подносим торма надлежащим образом, согласно традиции благословляя их мантрами и дхарани, это приносит огромную пользу. Существуют специальные наставления о том, как подносить водяные торма. Подношение торма Трёх драгоценностям позволяет осуществлять два накопления; подношение торма защитникам Дхармы приносит им радость и вдохновляет их совершать деяния; подношение торма всем живым

существом избавляет их от страдания и насыщает голодных духов, мучающихся от голода и жажды; подношение торма силам, причиняющим вред, — нашим кармическим кредиторам позволяет нам выплатить кармические долги, накопившиеся на протяжении прошлых жизней, избавиться от болезней и вредных влияний, а также устранить все препятствия.

Ца-ца — это крохотная ступа<sup>125</sup>, которую обычно лепят из глины. Ца-ца символизирует абсолютный аспект ума будды — дхармакау. Великий пандита Атиша каждый день собственноручно делал несколько ца-ца и считал такую активность очень полезной. Если у нас нет времени на лепку ца-ца из глины, мы можем делать их из четырёх элементов — земли, воды, огня и воздуха. Для этого существуют специальные наставления. Подношение ца-ца — это ещё один способ совершать два накопления.

Если у нас нет возможности совершать подношения материальных объектов, мы всегда можем поднести мысленно всё самое прекрасное во вселенной — солнце и луну, цветы, ароматы, песни птиц. Вместо подношения материального торма мы можем поднести реализацию того, что наш собственный ум и есть Ченрези. Мы можем визуализировать своё тело как нектар чистой мудрости и поднести его четырём классам гостей, о которых говорилось ранее.

Если мы выбираем Ченрези в качестве божества-йидама, которому совершаем подношения, если мы выбираем его в качестве объекта нашей медитации, почитания, посредством выполнения простираций и преданности, то все эти активности приносят нам огромную пользу. Однако — и об этом уже говорилось ранее — следует помнить, что феномены являются проекциями ума, и поэтому тот, кто совершает подношение, божество, которое его принимает и само деяние не обладают реальным независимым суще-

ствованием. Поэтому, когда великий Бодхисаттва практиковал парамиту щедрости и другие совершенства, он всегда помнил, что все эти активности не более реальны, чем происходящее в сновидении. Он совершал бесчисленные подношения и накапливал безмерную заслугу, но всегда оставался свободен от привязанности, гордыни и самодовольства.

35

ཞེ་སྣང་དག་པོ་བྱམས་པའི་མཚོན་གྱིས་སྤུལ།  
 རིགས་སྤུག་གཉེན་འཁོར་སྤྱིང་རྗེའི་བབས་གྱིས་སྦྱོངས།  
 དད་པའི་ཞིང་ལ་ཉམས་རྟོགས་ལོ་ཉོག་ཚོས།  
 ཚོ་འདིས་ལས་རྫོགས་ངང་ནས་ཡིག་སྤུག་སྦྱོངས།

Своего врага — ненависть — преодолевай силой любви,  
 Существ шести миров сансары — свою семью —  
 оберегай силой сострадания,  
 Собирай урожай медитативных переживаний  
 и реализации, засеивая поле веры и преданности.  
 Приводя таким образом к совершенству активности  
 нынешней жизни, повторяй мани-мантру.

В соответствии с общепринятыми ценностями победа над врагами, защита семьи и работа с целью обрести благосостояние — это те активности, которые позволяют вести счастливую жизнь. Однако, будучи последователями учения Будды, мы должны стремиться победить не внешних врагов, а свои собственные ненависть и агрессию, заботиться о сохранении терпения тщательнее, чем о собственной семье, прикладывая к развитию любви и доброты больше усилий, чем к накоплению материальных благ.

Считается, что нет худшего зла, чем ненависть, и большей добродетели, чем терпение. Ведь одна-единственная

вспышка гнева уничтожает заслугу, которая накапливалась на протяжении бесчисленных эонов, и ввергает нас в ады, где мы испытываем нестерпимые страдания. В то же время способность проявлять терпение в отношении тех, кто приносит нам вред, и искреннее желание привести их к счастью позволяет нам быстро продвигаться по пути, по которому прошли все будды.

Не существует лучшего метода взаимодействия со своими врагами, чем проявление великой любви, которую мы испытываем к ним, помня, что все они в прошлых жизнях были нашими добрыми родителями. Не существует лучшего метода заботиться о других, чем практика Дхармы и посвящение заслуги от этой практики благу всех живых существ. Самый лучший и щедрый урожай — это урожай, который собираешь, засеяв веру, преданность и усердие. Такой урожай приносит плоды заслуги и мудрости.

«Подчинить зло можно лишь состраданием» — сказано в поговорке. Поэтому, когда перед нами встают обычные мирские проблемы, следует повторять мани-мантру, молясь о том, чтобы все люди и другие живые существа, переполненные ненавистью, которые желают лишь убивать, наносить вред и уничтожать, тоже ощутили бы сострадание и зародили в уме устремление к просветлению.

Сила любви, позволяющая преодолеть ненависть, показана в истории о том, как Владыка Будда встретил Мару. Перед самым своим просветлением Будда сидел под деревом бодхи близ Ваджрасаны, в Индии. Именно тогда орды демонов из свиты Мары, напоминавшие скопление грозовых туч, окружили его со всех сторон. В приступе ярости и зависти они выкрикивали оскорбления и выпустили в Будду облако стрел, однако тот оставался спокоен, а сердце его было наполнено любящей добротой, и это привело к тому, что оскорбления превратились в прекрасную музыку, а облако

стрел пролилось на него дождём из цветов. Сила любящей доброты всегда преодолевает ненависть, и тогда, даже если нам суждено столкнуться с агрессией и неприязнью, они лишь усилят нашу бодхичитту.

Мы можем считать себя добросердечными в том случае, если искренне мечтаем лишь о том, чтобы люди освободились от страдания и обрели счастье. Это также подразумевает, что мы посвящаем все свои действия и слова тому, чтобы приблизить эту мечту. Однажды, когда славный Владыка Атиша страдал от раны на руке, он положил больную руку на колени Дромтонпы и сказал ему: «Пожалуйста, благослови мою руку! Поскольку у тебя доброе сердце, этого вполне достаточно, чтобы успокоить боль».

Те бесчисленные существа, что скитаются в сансаре, совершенно растеряны и отчаянно нуждаются в нашей помощи. Поскольку они все были в прошлых жизнях нашими отцами и матерями, мы не можем им не помочь. Но чем именно мы можем им помочь? Даже если мы смогли бы дать каждому из них достаточно денег и сделать их жизнь комфортной, это принесло бы им лишь временное облегчение страданий. Над этим стоит хорошенько поразмышлять. Из всех возможных способов им помочь нет ни одного более действенного, чем даровать им сокровище Дхармы, поскольку подобный дар не только послужит их благу в нынешней жизни, но и освободит их от последующих перерождений в низших уделах, а в конце концов приведёт к достижению просветления.

Чем большему числу живых существ мы будем желать счастья и свободы от страдания, тем большую накопим заслугу. Если все свои действия мы посвящаем исключительно счастью существ — как временному, так и окончательному, то можно смело утверждать, что мы «привели к совершенству активности нынешней жизни».

36

བདེན་ཞེན་རོ་ཀླན་ཞེན་མེད་མེ་ལ་སྲེགས།།  
 འདིར་སྣང་བདུན་ཚོགས་སྟིང་པོའི་ཚོས་གྱིས་དེད།།  
 ཚོགས་བསགས་རོ་བརྒྱགས་ཚོ་རབས་གསུར་དུ་བསྐྱོས།།  
 གཤིན་པོའི་དགོ་ཚོགས་ངང་ནས་ཡིག་དུག་སྐྱོངས།།

Сожги в огне непривязанности остывший труп цепляния  
 за феномены как реально существующие.

Постигая сущность Дхармы, устраивай похороны  
 мирской жизни неделю за неделей.

В качестве подношения дыма усопшим посвяти  
 накопленные тобой заслуги их благу в будущих  
 жизнях.

Приводя таким образом к совершенству активности  
 на благо покойных, повторяй мани-мантру.

По тибетской традиции, когда кто-нибудь умирает, тело кремируют и в течение семи недель еженедельно проводят соответствующие ритуалы, совершая подношения усопшему. Однако, будучи практикующими, мы выбираем то, что является наиболее полезным для усопших, — мы медитируем на сущностном смысле Дхармы и посвящаем им накопленную в результате этой практики заслугу.

Отсутствие реального независимого существования собственного «я» и внешних феноменов — вот в чём сущностный смысл Дхармы, вот что находится в самом её сердце. Дерево сансары коренится в вере в реальное независимое существование собственного «я», в цеплянии за собственное эго, а также за феномены как за нечто реально существующее. Как только это цепляние обращается в прах, сгорая в пламени мудрости, сгорает и всё дерево со всеми своими



ветвями заблуждения, на которых густо распустилась листва привязанности и ненависти.

Если мы этого не понимаем, то выполнение ритуалов ради подношения или славы будет лишь мешать нашей практике и в конце концов станет для неё серьёзным препятствием. Поэтому нам нужно прийти к окончательному выводу, что обретение богатства и славы как жизненные цели совершенно бесполезны, и вести безупречный образ жизни, посвящая всё своё время исключительно практике. Мы больше не привязаны к этой мирской жизни, как были бы не привязаны к остывшему трупу. В мирской жизни ни на что нельзя положиться, она эфемерна, как пузырь на воде, который может лопнуть в любой момент. Никто не знает, что настанет прежде — рассвет завтрашнего дня или смерть. В действительности каждый раз, когда мы вдыхаем воздух, наполняя лёгкие, нет никакой гарантии, что мы сможем сделать следующий вдох.

По тибетским обычаям для умерших еженедельно проводится специальный ритуал. Точно так же нам следует без пропусков выполнять две сессии практики — каждое утро и каждый вечер — в течение всей своей жизни. Каждое утро мы зарождаем бодхичитту и решаем для себя, что на протяжении всего дня ни разу не забудем, что собрались приносить пользу живым существам. Каждый вечер мы воскрешаем в памяти всё, о чём думали на протяжении дня, какие совершали поступки, и решаем для себя, какие из них были мотивированы бодхичиттой, а какие эгоизмом. При этом очень важно проанализировать устремления самого тонкого уровня. Только поняв их, можно решать, стоило ли совершать отдельный поступок. Было бы также ошибкой пренебрегать незначительными поступками, полагая, что из-за своей ничтожности они не имеют особого значения,

поскольку даже самое обычное неблагое действие может запустить разрушительную цепную реакцию последствий, точно так же, как одна-единственная искра может стать началом лесного пожара. То же самое касается и благих действий. Тоненькая струйка воды всё равно рано или поздно заполнит любой сосуд, и точно так же даже самое незначительное благое действие, если добавить его к множеству других, может завершить процесс накопления, и мы увидим реальный результат.

Итак, мы признаём все не благие поступки, что совершили в течение дня, раскаиваемся в них и решаем, что с этого момента будем безжалостно избавляться от мыслей и поступков, обусловленных привязанностью к собственному эго. Мы также посвящаем всю заслугу от совершённых нами благих действий всем живым существам, укрепляя решимость развивать своё сострадание и дальше. Применяя этот метод критического анализа собственных мыслей и поступков, мы обретаем всё больше и больше благих качеств.

Великий мудрец прошлого по имени Дракхен был серьёзно настроен избавиться от всех своих недостатков. Он выработал привычку складывать две горки камней: в одну он клал чёрный камень каждый раз, когда совершал неблагое действие, а в другую — белый, когда совершал благое. В конце дня он совершал подсчёт — сколько камней в одной горке, а сколько в другой. В первые дни к вечеру у него получалось сложить только горку чёрных камней, но через некоторое время, прикладывая всё больше усилий, он добился того, что к вечеру у него было две горки одинакового размера. В конце концов он так натренировал свой ум, что к вечеру у него получалась только горка белых камней. Нам нужно брать с него пример и прикладывать усилия до тех пор, пока мы не перестанем совершать действия, противоречащие Дхарме. Не следует забывать о том, что для того,

чтобы очистить подобным методом своё поведение, очень важно сохранять в уме устремление помогать всем живым существам.

Если мы будем прикладывать усилия на протяжении долгого времени, то сможем осуществить даже то, что кажется невозможным. Однажды один богач пришёл к Владыке Будде за советом, поскольку страдал от того, что отличался крайней скупостью и был не способен отдать другому человеку даже какую-нибудь мелочь. Будда посоветовал ему в качестве тренировки щедрости такое упражнение: тому нужно было представлять, что его правая рука — это он сам, а левая — это тот, кому он что-то дарит, и отдавать правой рукой какие-нибудь незначительные предметы левой руке, воображая, что таким образом он практикует щедрость. Когда скупец постепенно привык таким образом к самой идее, что он может что-то отдавать, Владыка Будда предложил ему начать раздавать незначительные предметы, например фрукты или зёрна, другим людям, для начала жене и детям. В качестве следующего этапа тренировки Будда предложил ему подавать милостыню — сначала бедным соседям, а затем и остальным неимущим. В конце концов богач так натренировал щедрость, что мог бы без особого труда раздать нуждающимся всё своё состояние, включая одежду и еду. Тогда Будда сообщил ему, что теперь он, без всяких сомнений, стал поистине щедрым человеком.

Подобная тренировка также позволяет избавиться от неблагоприятного мышления и развить благое. Например, с помощью этого метода можно натренировать преданность до такой степени, что в нашем уме будут возникать мысли только об учителе, и, как следствие, мы будем уверены, что наша жизнь и всё, что в ней происходит, целиком и полностью в его руках. И тогда даже от одного-единственного

воспоминания об учителе — о его внешности, звуке его голоса, или жестах — на наших глазах будут выступать слёзы преданности. Когда в нашем уме возникает подобная истинная преданность, следует направить на неё своё внимание и распознать изначальную природу ума, свободную от форм и характеристик.

37

དད་པའི་བུ་ཚ་ཉམས་ལེན་ཚེས་སྐོར་ཚུད།།  
 འདིར་སྣང་ཕྱིམ་དུ་ཞེན་ལོག་བུ་ཐང་ཞོག།།  
 སྤྱིང་རྗེའི་བུ་མོ་ཁམས་གསུམ་མག་པར་བྱེན།།  
 གསོན་པོའི་རྒྱས་རྗེས་ངང་ནས་ཡིག་དུག་སྐོངས།།

Своё дитя — преданность — направь во врата  
 практики Дхармы,

Своему сыну — отречению — доверь управление  
 хозяйством повседневной жизни.

Свою дочь — сострадание — отправь в семью  
 трёх миров сансары.

Приводя таким образом к совершенству обустройство  
 жизни, повторяй мани-мантру.

Обычные люди стараются организовать жизнь так, чтобы их дети были счастливы. Они пытаются устроить их получше — найти для них хорошую партию, передают им по наследству хозяйство и имущество, показывают им, как заботиться о членах и друзьях семьи, учат, как одолеть соперников. Так делали все родители на протяжении многих поколений. Но подобное благоденствие, которого желают своим детям родители, может быть только временным и в итоге всё равно рано или поздно приводит к проблемам. Тем же, кто практикует Дхарму, следует заботиться прежде всего о том, чтобы

в их сердце родилось дитя непоколебимой преданности, которое могло бы успешно принять на себя заботу о практике Дхармы.

Страх перед тем, что их род может оборваться, а хозяйство придёт в упадок, заставляет людей заводить детей и спешно искать для них выгодную партию. Будучи практикующими Дхарму, мы должны бояться прежде всего того, что в упадок придёт наша практика и наша жизнь будет растрачена впустую. Это должно мотивировать нас зародить в своём уме сына — отречение — и доверить ему управление делами повседневной мирской жизни. Чтобы в уме зародилось отречение, необходимо прийти к окончательному выводу о том, что существование в сансаре никогда не принесёт нам удовлетворения. Поскольку обычные радости сансары больше походят на сновидения, которые никогда не задерживаются в уме надолго, нет никакого смысла суетиться, пытаясь добиться успеха, или тревожиться из-за того, что этого сделать не получится. Если случится так, что мы разбогатеем, это не должно становиться причиной нашего самодовольства и привязанности. Мы просто используем богатство на благие цели. Если мы становимся влиятельными людьми, мы используем это, чтобы служить Трёх драгоценностям и великим учителям; мы используем подвластную нам территорию на благо всей сангхи. Короче говоря, если к нам попадают какие-либо ценные ресурсы, мы направляем их на то, чтобы сохранить Дхарму и приносить пользу другим существам. Если мы будем поступать со своими иллюзорными ресурсами подобным образом, это позволит нам накапливать всё больше и больше иллюзорной заслуги, что в свою очередь будет приближать нас к иллюзорному просветлению.

Обычно родители стремятся выдать свою дочь замуж за юношу из хорошей семьи, которая обладает богатством

и высоким статусом. Практикующим же Дхарму, которые относятся к живым существам с любящей добротой, следует выдать свою дочь — накопленную заслугу — замуж так, чтобы она смогла приносить пользу другим. Если нашей мотивацией является драгоценная бодхичитта, жизнь в любом случае всегда будет наполнена смыслом. Поэтому нашим действиям всегда должно сопутствовать сострадание. Нам необходимо прилагать все усилия, чтобы очистить загрязнения, посвящая всю заслугу благу живых существ, и повторять мани-мантру.

## Стадия завершения

### Природа ума

38

སྣང་ཚད་འབྲུལ་པ་ལགས་ཏེ་བདེན་པར་མེད།།  
 འཁོར་འདས་རྣམ་རྟོག་ཙམ་སྟེ་ལོགས་ན་མེད།།  
 རྣམ་རྟོག་ཤར་གྲོལ་ཤེས་ནས་ས་ལམ་རྫོགས།།  
 གྲོལ་ལུགས་གནད་ཀྱི་རང་ནས་ཡིག་རྒྱུག་སྟོངས།།

Любое проявление — это лишь заблуждение,  
 оно не обладает реальным существованием.  
 Сансара и нирвана — это лишь усложнённые мысли  
 и потому ничем не отличаются друг от друга.  
 Если можешь освобождать мысли в момент их  
 возникновения, то этим завершаешь все пути  
 и бхуми.  
 Применяя ключевой аспект метода освобождения  
 мыслей, повторяй мани-мантру.

Мы начинаем изучать одну из практик традиции дзогчен — практику стадии завершения, полностью свободную от концептуальных усложнений.

В тексте сутры «Царь самадхи» сказано: «Необходимо понять, что в нерождённой основе ни один из феноменов, возникающих в поле нашего восприятия, не обладает реальным существованием». Если мы тщательно проанализируем любой феномен, то не сумеем обнаружить ни то место, откуда феномен возникает, ни то место, где он реально пребывает, ни то место, куда он исчезает. Любой отдельный феномен возникает лишь в силу временно сложившейся комбинации из нескольких причин и условий. Это подобно тому, как в силу временно сложившейся в атмосфере комбинации лучей солнца и водяных капель в небе на некоторое время проявляется радуга. Если мы сможем обрести непоколебимую уверенность, что бесконечный танец иллюзорных проявлений обладает пустотной природой, это и будет стадия полного завершения.

Мы, будучи обычными живыми существами, убеждены в том, что все феномены как сансары, так и нирваны сначала возникают, затем некоторое время присутствуют и в конце концов прекращаются. Однако если подвергнуть любой феномен тщательному аналитическому исследованию, используя логику философской школы мадхьямака, то мы не сможем обнаружить ни в одном из них даже следа реального независимого существования. Убедившись в этом окончательно, мы с лёгкостью отрекаемся от существования в сансаре и избавляемся от ожидания благ, которые сулит достижение нирваны, поскольку и то и другое — не более чем проекции ума, обусловленного двойственностью. С точки зрения воззрения будды даже накопление заслуги и практика парамит не обладают реальным независимым существованием.

Как бы свято мы ни верили в постоянство феноменов, в действительности они непостоянны. Вчерашняя радость переходит в сегодняшнюю печаль, сегодняшние слёзы завтра обернутся весёлым смехом.

Когда сходятся вместе соответствующие причины и условия, нам кажется, что возникающий в итоге результат — различные тревожащие эмоции, благие и неблагие действия, счастье и страдание — принимает некую реальную форму. Однако просветлённые существа, наблюдая за тем, что кажется нам чем-то реально существующим, воспринимают это как танец иллюзий, как нечто не более субстанциональное, чем миражи или царство, увиденное во вчерашнем сневидении. Упрямая вера в реальное независимое существование материального мира — вот единственная причина возникновения в нашем уме страстного желания и ненависти по отношению к разным феноменам. Освободись наш ум от этой веры — и заблуждение развеется без следа, а сансара попросту перестанет существовать.

Своей неуравновешенностью обычный ум напоминает беспокойную мартышку, которая бурно радуется, если дать ей кусочек банана, и приходит в ярость, если замахнуться на неё палкой. Каждое мгновение ум переключает своё внимание на что-то новое. Прямо сейчас наш ум может быть наполнен преданностью учителю, а уже в следующее мгновение загореться страстным желанием заполучить какой-нибудь соблазнительный объект. Это не более чем вереница мыслей и эмоциональных состояний, постоянно сменяющих друг друга, подобно тому как облака меняют свою форму под воздействием ветра, но мы почему-то относимся к ним как к чему-то реально значимому. Старик, наблюдающий за тем, как играют дети, не воспринимает происходящее всерьёз, и поэтому, как бы ни повернулась ситуация в игре, он не станет чрезмерно радоваться или



печалиться. Однако сами дети принимают всё происходящее очень близко к сердцу. Точно так же ведём себя и мы. Каждый раз, когда мы страдаем, вместо того чтобы отнестись к происходящему как к иллюзорному последствию наших прошлых неблагих действий и попытаться использовать сложившуюся ситуацию как возможность принять на себя страдания других существ, мы впадаем в уныние. Мы начинаем сетовать, что такие продвинутые практикующие, как мы, не заслуживают подобных неприятностей, и в результате начинаем сомневаться в силе благословения своих учителей и Трёх драгоценностей. Подобное отношение лишь усугубляет наше страдание.

Именно ум создаёт сансару и нирвану. Однако и сансара, и нирвана — это не более чем мысли. Как только мы научимся распознавать пустотную природу мыслей, обычный ум больше не сможет вводить нас в заблуждение. Но до тех пор, пока мы всерьёз принимаем свои обусловленные заблуждением мысли за нечто реальное, они будут безжалостно нас мучить, точно так же, как они делали это на протяжении бесчисленных перерождений. Для того чтобы обрести контроль над собственным умом, необходимо сохранять памятование о том, что следует совершать, а чего избегать, а также бдительность, позволяющую непрерывно анализировать свои мысли, слова и действия.

Ум занимает тело, как постоялец занимает арендованный дом. Что бы ни происходило с телом, именно ум испытывает ощущения — видит, слышит, чувствует запах, вкус или фактуру. После того как ум покидает тело, оно становится трупом и больше не способно отличить, что перед ним — нечто прекрасное или нечто уродливое. Ему всё равно, хвалят его или ругают. Оно не чувствует удовольствия, если одеть его в шелка, и не чувствует боли, если обжечь его огнём. Само по себе тело ничем не отличается от кома земли или камня. Когда тело и ум

разделяются, речь, которая присутствовала где-то внутри них, исчезает, как затихает эхо. Из комбинации «тело — речь — ум» главную роль играет, конечно же, ум, и поэтому именно на работу с умом рассчитана практика Дхармы.

Когда мы постигаем пустотную природу ума, то избавляемся от привычки к цеплянию и больше не попадаем под влияние мыслей, обусловленных заблуждением. Когда бодхисаттва помогает другим живым существам, то не прикидывает в уме, что он получит от них взамен, и не мечтает о похвале и признании за свою щедрость. Бодхисаттва не испытывает привязанности к своей добродетели. Это и есть абсолютный Ченрези — сострадание и пустотность как они есть.

39

རང་སེམས་རིག་སྟོང་གཉིས་མེད་ཚོས་སྐྱེ་ངང་།  
 མ་བཅོས་གཉུག་མར་བཞག་ན་རང་གསལ་འཆར།།  
 བྱར་མེད་ཆིག་ཚོད་ང་དུ་བྱས་ཚོས་བྱིན།།  
 རིག་སྟོང་རྗེན་པར་ཞོག་ལ་ཡིག་དུག་སྟོངས།།

Твой собственный ум — недвойственность осознания  
и пустотности — это и есть дхармакая.

Если оставить всё как есть в состоянии изначальной  
простоты, естественная ясность возникнет  
сама собой.

Оставаться в этом состоянии, не вовлекаясь ни в какие  
активности, — вот единственная активность.

Пребывая в состоянии обнажённого пустотного  
осознания, повторяй мани-мантру.

Когда мы пытаемся обнаружить природу ума, бесполезно  
искать что-то внешнее, поскольку она находится внутри

нас самих. Когда мы говорим об «уме», очень важно понимать, имеем мы в виду обычный ум, то есть бесчисленные цепочки мыслей, которые создают и поддерживают наше заблуждение, или природу ума, которая является источником всех этих мыслей, — пустотное, но ясное состояние осознания, свободное от заблуждения.

Для того чтобы проиллюстрировать разницу между двумя этими понятиями, Владыка Будда рассказал о двух методах медитации — методе собаки и методе льва. Если кинуть палку в собаку, она набросится на саму палку, но если кинуть палку в льва, лев сразу кинется на того, кто это сделал. Поэтому в собаку палку можно кидать снова и снова, а в льва — только один раз. Когда наш ум переполняют мириады мыслей, то попытки противостоять каждой из них с помощью соответствующего противоядия превращаются в бесконечную борьбу. Это метод собаки. Поэтому гораздо действеннее вести себя как лев и направить всё внимание на источник всех этих мыслей — пустотное осознание, на поверхности которого и возникают мысли, подобно тому как возникает рябь волн на поверхности водоёма, глубины которого остаются незатронутыми и неизменно спокойными. Непрерывно пребывая в этом состоянии, мы повторяем мани-мантру.

## Четыре йоги

Буддийский путь можно представить как две системы — колесница причины и колесница плода. Первая колесница включает традиции хинаяны и общий раздел традиции махаяны и состоит из пяти путей. Вторая колесница — мантраяна — включает четыре йоги: йога однонаправленности, йога простоты, йога единого вкуса и йога немедитации<sup>126</sup>. Учение о четырёх йогах основное внимание уделяет единству стадий зарождения и завершения.

## Йога однонаправленности

40

གནས་པའི་སྤོང་ནས་འགྱུ་བའི་རྗེས་མཐུན་ཚོད།།

འགྱུ་བའི་ངང་ནས་གནས་པའི་ངང་ངོ་ལྷོས།།

གནས་འགྱུ་གཉིས་མེད་ཐ་མལ་ཤེས་པ་སྐྱོངས།།

ཚེ་གཅིག་ཉམས་ཀྱི་ངང་ནས་ཡིག་དུག་སྐྱོངས།།

Позволь состоянию покоя пресечь движение мыслей,  
В движении мыслей распознай его природу — состояние  
покоя.

Поддерживай знание ума простоты — недвойственность  
покоя и движения.

Пребывая в состоянии однонаправленности,  
повторяй мани-мантру.

Ум может находиться в двух состояниях: движение и покой. Иногда ум пуст и в нём нет никаких мыслей. В такие времена он похож на водоём в полный штиль. Это состояние покоя ума. Однако рано или поздно в уме начинают возникать мысли. Это состояние движения. Несмотря на то что движение мыслей сменяет состояние покоя, в действительности между этими двумя состояниями нет никакой разницы — покой обладает пустотной природой, и движение также обладает пустотной природой. Покой и движение — по сути, два обозначения одного и того же ума.

Большую часть времени мы не обращаем внимания на то, в каком состоянии пребывает наш ум, — находится он в движении или остаётся в покое. Когда мы занимаемся медитацией, в уме могут возникать различные мысли, например о том, чтобы пойти в магазин. Если мы осознаём, как возникла мысль, и позволяем ей естественным образом раствориться, это становится её завершением. Однако если

мы не осознаём, что происходит в нашем уме, и позволяем мысли развиваться, она вызывает возникновение следующей мысли — желания отложить сессию практики. Тогда мы можем сами не заметить, как встали с подушки для медитации и отправились в магазин. Далее в уме может возникнуть целый рой мыслей — что нужно купить, что пора продать и так далее. К этому моменту нам будет уже совершенно не до повторения мани-мантры.

Возникновение мыслей — это вполне естественный процесс. Весь смысл медитации заключается не в том, чтобы пытаться остановить мысли, — это всё равно задача невыполнимая, — а в том, чтобы освободить их. Освобождение мыслей достигается за счёт пребывания в состоянии простоты, что позволяет мыслям возникать и растворяться, не запуская цепочки последующих мыслей. Если мы не потворствуем разрастанию мыслей, они растворяются сами собой, не оставляя никакого следа. Когда мы больше не загрязняем состояние покоя усложнённым мышлением, то обретаем способность поддерживать естественную умиротворённость ума, не прилагая для этого никаких усилий. Иногда мы позволяем мыслям течь своим чередом и просто наблюдаем их неизменную природу. Иногда мы вдруг резко обрываем поток мыслей, чтобы напрямую увидеть обнажённое осознание.

Бесчисленные мысли и воспоминания, постоянно заполняющие наш ум, возникают в нём под воздействием привычных склонностей и тенденций. Со стороны кажется, что мысли непрерывно растворяются одна за другой, оставаясь в прошлом, и на замену им сразу же возникают новые, которые, в свою очередь, побыв в уме лишь краткое время, также растворяются, уступая место новым. Создаётся ощущение, что каждая следующая мысль возникает из импульса, переданного предыдущей, и таким образом формируется

последовательность мыслей, которая называется «цепь заблуждения». Нить с нанизанными на неё отдельными бусинами мы обозначаем как «ожерелье». Точно так же мы присваиваем последовательности мимолётных мыслей обозначение «ум». Вереница мыслей превращается в поток сознания, или, другими словами, поток ума, а поток ума приносит нас в океан существования. Наша вера в то, что ум представляет собой нечто реально существующее, — пример вывода, сделанного на основе недостатка логического анализа. Точно так же мы верим в то, что река, которую мы видим сегодня, — это та же река, которую мы видели вчера, однако в действительности река не остаётся «той же самой» даже на секунду, а уж вода, которую мы воспринимали как реку вчера, давно достигла океана. То же самое происходит с последовательностью бесчисленных мыслей, проносящихся через наш ум в течение дня. Поток нашего ума — это всего лишь последовательность мимолётных мыслей. Нет ничего независимо существующего и реального, на что можно было бы указать — это «ум».

Если мы тщательно проанализируем мыслительный процесс, применив логику философии мадхьямаки, станет очевидно, что прошлые мысли уже исчезли — они подобны трупам. Будущие мысли ещё не возникли. Что касается нынешних мыслей, то про них невозможно сказать ничего определённого — где они находятся, какого они цвета, какова их форма. Эти мысли не оставляют никаких следов; их местоположение обнаружить невозможно. В действительности никакой точки соприкосновения между прошлыми, нынешними и будущими мыслями и быть не может. Существой такая точка соприкосновения на самом деле, это означало бы, что нынешняя мысль одновременно является прошлой, а прошлая — нынешней. Если бы прошлая мысль могла вот так переходить в нынешнюю, это означало бы, что

в этой нынешней мысли должна уже присутствовать и будущая. Мы же в силу своего непонимания природы мыслей воспринимаем их как последовательность, возникающую из-за того, что они, соприкасаясь, следуют друг за другом. Подобное восприятие является корнем заблуждения. Опираясь на это восприятие, мы всё легче поддаёмся влиянию своих мыслей и эмоций и всё глубже впадаем в заблуждение, и это продолжается до тех пор, пока оно не устанавливает над нами полный контроль.

Вот почему так важно осознавать возникновение мыслей и «гасить волны», которые могут поглотить наш ум. Например, гнев — это крайне разрушительная привычка, которая портит впечатление от всех других благих качеств, которыми мы обладаем. Никто не горит желанием находиться в компании с гневными, раздражительными людьми. Во внешнем виде змей нет ничего пугающего как такового, но они настолько агрессивные существа, что, стоит нам лишь краем глаза заметить одну из них, как сердце тут же замирает от страха. Однако идёт ли речь о змее или о человеке, агрессия и гнев — это всегда результат неконтролируемого разрастания гневных мыслей. Если бы в тот самый момент, когда возникла первая гневная мысль, мы бы распознали её и определили как мысль неблагоприятную, то зарождающийся гнев сам по себе просто сошёл бы на нет. При таком подходе мы могли бы всегда сохранять с окружающими дружеские отношения. Но стоит нам позволить первой гневной мысли придать импульс следующей гневной мысли, как очень скоро гнев выйдет из-под нашего контроля, и мы будем готовы даже рискнуть жизнью, лишь бы уничтожить своего противника.

Поэтому нам следует постоянно помнить, что мысль является переживанием, возникающим в силу стечения множества факторов и мимолётных обстоятельств. Будь это благая мысль или неблагоприятная, она не обладает реальным независимым

существованием. Если в самый момент возникновения мысли мы сумеем распознать её пустотную природу, она лишится импульса, который необходим для возникновения следующей мысли, и таким образом прямо здесь и сейчас цепь заблуждения будет прервана. Как мы уже упоминали, это не означает, что следует пытаться подавлять естественный потенциал проявления своего ума или пытаться нейтрализовать каждую мысль соответствующим противоядием. Достаточно просто распознавать пустотность мыслей и позволять им освобождаться в расслабленном состоянии ума. Тогда истинная природа ума, изначальная и неизменная, будет оставаться ясной и стабильной.

Из двух видов практики медитации — шаматхи и випашьяны<sup>127</sup> — шаматха («успокоение ума» или, дословно, «умиротворённое пребывание») закладывает основу для практики випашьяны («особое прозрение»). Опираясь на основу шаматхи, випашьяна даёт нам шанс обнаружить природу ума и освободиться от тревожащих эмоций. Однако если основа шаматхи не стабилизирована, то и особое прозрение не будет стабильным. Тогда нам будет сложно контролировать мысли, обусловленные заблуждением. Вот почему так важно практиковать йогу однонаправленности, поддерживая осознание без отвлечений.

## Йога простоты

41

ཀུན་རྫོབ་བརྟགས་ནས་དོན་དམ་གཏན་ལ་མོབ།།

དོན་དམ་ངང་ནས་ཀུན་རྫོབ་འཆར་ཚུལ་སྟོས།།

བདེན་གཉིས་དབྱེར་མེད་སྲོ་བལ་གཏུག་མའི་གཤིས།།

སྲོས་བལ་ལྷ་བའི་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་སྟོངས།།



Проанализировав относительную истину,  
установи абсолютную.  
Проследи, как возникает относительная истина  
в пространстве абсолютной.  
В естественном состоянии за пределами  
концептуального ума эти две истины нераздельны.  
Поддерживая воззрение, свободное от усложнений,  
повторяй мани-мантру.

С точки зрения условной относительной истины мир феноменов состоит из мельчайших неделимых частиц. Однако с точки зрения логики философской доктрины мадхьямаки подобные неделимые частицы не могут обладать независимым реальным существованием. В таком случае как можно утверждать, что материальные объекты реальны? Точно так же мы можем исследовать ум — свести его к последовательности отдельных неделимых моментов сознания и доказать, что и они не обладают независимым реальным существованием.

Если мы сумеем распознать, что эта пустотная природа, это отсутствие реального существования, является неизменной и всеохватывающей, то это и есть постижение абсолютной истины. Это и есть естественное состояние ума, не загрязнённое омрачениями, с позиции которого мы воспринимаем все феномены точно так же, как их воспринимает будда, — как магические иллюзии или как сновидение. В этом состоянии мысли не могут спровоцировать возникновение тревожащих эмоций и не приводят к накоплению кармы. В этом состоянии благоприятные обстоятельства не вызывают у нас ни самодовольства, ни привязанности. В этом состоянии все неблагоприятные обстоятельства незамедлительно трансформируются в путь, ведущий к просветлению. Например, если мы поддерживаем ум в естественном состоянии,

то встреча с человеком, который нас раздражает, не становится причиной для возникновения ненависти, а помогает нам зародить к нему сострадание и предоставляет нам шанс распознать абсолютную истину, нераздельную с бодхичиттой. Если нам всё ещё не удаётся отсечь привязанность к феноменам, этому может быть лишь одна причина — мы до сих пор не способны распознавать их пустотную природу. Постигание пустотной природы феноменов приводит к тому, что мы больше не испытываем самодовольства из-за иллюзорных успехов и не впадаем в тоску из-за иллюзорных поражений.

Некоторые люди живут в комфортных условиях, в окружении красивых вещей, наслаждаются достатком и безопасностью. В то же самое время другие люди вынуждены жить в таких местах, где им постоянно угрожает опасность, где они еле-еле сводят концы с концами. Подобная ситуация сложилась не случайно, и за ней не стоит чья-то злая воля. Рождение в комфортных безопасных условиях является следствием проявления щедрости, благотворительности и других добродетелей, осуществлённых в прошлых жизнях. Рождение в неблагоприятных условиях является следствием вреда, который был причинён нами другим существам в прошлых жизнях, — насилия, лишения свободы и тому подобного. Здесь нет никакой воли «творца» — феномены проявляются как результат стечения множества причин и условий. Точно так же появляется в небе радуга: как следствие стечения нескольких причин и условий — солнечного света, дождя и других. Именно из-за действий, совершённых в прошлых жизнях, наша нынешняя жизнь может быть либо счастливой — мы здоровы, богаты и окружены любящими друзьями и близкими, либо несчастной — мы постоянно боеем, страдаем от нищеты, а другие люди относятся к нам с презрением. Таково истинное положение дел. Каждая частица вселенной, каждое обитающее в ней существо

представляет собой лишь результат мимолётного стечения множества взаимозависимых факторов. Вот почему все феномены так непостоянны и подвержены непрерывным изменениям.

Поэтому, стоит нам провести тщательное аналитическое исследование любого феномена — и мы неизменно обнаруживаем его пустотную природу. Мы не можем найти ничего, кроме пустотной природы: пустотность — это окончательная природа всех без исключения феноменов. Будучи обычными существами, находящимися пока только на пути присоединения<sup>128</sup>, мы ещё не обладаем истинной реализацией пустотности. Мы знаем, что наблюдаемый нами дым указывает на несомненное присутствие огня, но самого огня пока не видели. Мы также понимаем, что, отправившись туда, откуда идёт дым, мы, без сомнения, обнаружим и огонь. Этот пример демонстрирует, как важно для нас понять, что, хотя понимание пустотности — не то же самое, что её прямое переживание, оно тем не менее помогает нам освоиться с этим воззрением и в конечном счёте обрести истинную реализацию пустотности, свободную от любых концептуальных усложнений. Это окончательное постижение философской доктрины мадхьямаки — нераздельность двух истин, единство проявлений и пустотности.

Пустотная природа всех феноменов — это абсолютная истина, а то, как они проявляются, — это относительная истина. Проводя аналитическое исследование относительной истины, мы обретаем реализацию абсолютной, поскольку абсолютная истина — это окончательная природа всех феноменов. Если весь мир — все континенты, горы и леса — вдруг подвергнутся полному уничтожению, единственное, что от него останется, — это пустое пространство. Примерно то же самое происходит, когда мы наконец постигаем, что в реальности представляют собой относительные

феномены, что они не существуют как нечто субстанциональное, обладающее независимым существованием, — от них не остаётся ничего, кроме всеохватывающей пустотности. Но пока мы верим в субстанциональность феноменов, в их реальное существование на уровне относительной истины, нам никогда не реализовать абсолютную истину. В то же время, если мы реализовали абсолютную истину, мы можем проследить, как в её пространстве проявляются бесчисленные относительные феномены, которые представляют собой не что иное, как магические иллюзии или сновидения, к которым мы не испытываем никакой привязанности. Реализация единства проявлений и пустотности — это и есть состояние «простоты», свободное от концептуальных усложнений.

Две истины не являются чем-то отдельным друг от друга, как, например, два рога коровы. Это просто два аспекта естественного состояния — пустотность и проявленность.

Придя вначале к интеллектуальному пониманию этого воззрения, мы получаем прямой опыт переживания и развиваем уверенность в единстве проявлений и пустотности. Эта реализация нераздельности двух истин является глубоким переживанием, выходящим за ограничения интеллекта, обусловленного концепциями. Это и есть йога простоты. Поддерживая это воззрение, мы повторяем мани-мантру.

## Йога единого вкуса

42

སྣང་བའི་སྣང་དུ་སེམས་ཀྱི་ཞེན་པ་ཚོད།།

སེམས་ཀྱི་སྣང་དུ་སྣང་བའི་རླུན་ཕུག་རིབ།།

སྣང་སེམས་གཉིས་མེད་རྒྱ་གྲོལ་ཕྱལ་པ་ཚེ།།

རོ་གཅིག་རྟོགས་པའི་ངང་ནས་ཡིག་དུག་སློངས།།

Отсеки цепляние ума, которое усложняет  
проявления,  
Разрушь иллюзорную обитель проявлений,  
которая усложняет ум.  
В состоянии всеохватывающей открытости,  
где ум и проявления недвойственны,  
Постигая единый вкус, повторяй мани-мантру.

То, как внешние феномены проявляются в поле нашего восприятия, целиком и полностью определяется умом. Они могут выглядеть для нас чистыми или нечистыми, хорошими или плохими, привлекательными или отталкивающими, и это зависит исключительно от того, как наш ум их воспринимает. Как сказал Шантидева, описывая ады:

Кто создал там землю из раскалённого металла?  
Откуда там появилось пламя?  
Все эти феномены  
В уме порочном возникают.

В действительности, когда наши органы чувственного восприятия встречаются с соответствующим объектом чувственного восприятия, единственная функция самого объекта заключается в том, чтобы запустить процесс восприятия, который происходит в уме. Реакция ума на отдельный объект восприятия обусловлена привычными склонностями, выработанными прошлым опытом, поэтому любой подобный процесс является исключительно субъективным. Таким образом, если наш ум находится под влиянием гнева, мы воспринимаем весь окружающий мир как ад. Если же в нашем уме царят покой и умиротворение и он свободен от цепляния, то все наши действия совершаются в согласии с Дхармой и мы воспринимаем всё, что нас окружает,

как изначально чистое. Будды воспринимают и ад как чистую землю, а живые существа, чей ум обусловлен заблуждениями, могут и чистую землю воспринимать как ад.

Заблуждение влияет на наше восприятие точно так же, как определённая болезнь глаза влияет на то, как мы видим разные цвета. Человеку, больному желтухой, белая раковина кажется жёлтой. Ум проецирует заблуждение на проявления из-за того, что цепляется за них. Как только объект попадает в поле восприятия ума, ум цепляется за него и тут же даёт ему оценку — привлекательный, отталкивающий или нейтральный. Оценив объект, ум предпринимает действие, импульс которому даёт искажённое восприятие, вызывающее страстное желание, неприязнь или безразличие соответственно. Каждое такое действие ведёт к накоплению кармы.

Для того чтобы отсечь подобное цепляние ума, важно поддерживать понимание того, что все проявления обладают пустотной природой и этим напоминают мираж. Красивые формы не приносят уму никакой пользы, а уродливые никак ему не вредят. Нам следует отсечь путы надежды и страха, привязанности и отвращения и поддерживать ум в состоянии равностности, сохраняя памятование о том, что все феномены — это не что иное, как проекции нашего собственного ума.

Как только мы постигнем истинную природу ума, иллюзорная обитель относительных проявлений обрушится разом, а вместе с этим исчезнет и наша привязанность к ним. «Хорошее» и «плохое», «чистое» и «нечистое» потеряют всякое значение и сольются в единый вкус. Тогда мы обретём такую же реализацию, какую обрёл в своё время Джецун Миларепа, который не делал никаких различий между железом и золотом. Когда Гампопа поднёс ему золото и чай,

Миларепа сказал ему: «Я уже старик, которому золото ни к чему, а чай мне и заварить не в чем». Поддерживая это воззрение, мы повторяем мани-мантру.

## Йога немедитации

43

སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རིག་སྟོང་གཞུག་མར་གྲོལ།།

རིག་པའི་རང་རྩལ་སེམས་རྟོག་རང་སར་དག།

སེམས་རིག་གཉིས་མེད་ཐིག་ལེ་གཅིག་གི་རང།།

བསྐྱེམ་མེད་ཚེས་སྐུའི་ངང་ནས་ཡིག་བྱུག་སྟོངས།།

Состояние простоты пустотного осознания истинной природы ума приносит освобождение.

Будучи игрой потенциала проявленности осознания, мысли очищаются сами по себе.

В этом едином пространстве недвойственности ума и осознания,

В состоянии немедитации дхармакаи, повторяй мани-мантру.

Истинная природа ума — это изначальное осознание, в пространстве которого мысли возникают так же, как лучи возникают из солнца. Как только мы реализуем эту природу ума, заблуждение исчезнет, как исчезают облака в небе. Природа ума свободна от заблуждения, не рождена, не обладает реальным существованием, никогда не прекращается. В рамках терминологии мантраяны природу ума называют «изначальный непрерывный ум»<sup>129</sup> или «всегда присутствующая простота». Она также упоминается в сутрах. Например, в тексте «Праджняпарамита» сказано:

Ум.

Его не существует.

Он проявляется как светоносность<sup>130</sup>.

Когда мы проводим аналитическое исследование ума в состоянии покоя, ума в состоянии движения и ума, который распознаёт оба эти состояния, то, сколь долго мы бы ни искали «ум», нам не удаётся обнаружить ничего, кроме пустотности — отсутствия у ума формы, цвета и субстанциональности. Это аспект пустотности ума. Но при этом ум наделён способностью воспринимать феномены во всём их бесконечном многообразии. Это аспект ясности ума. Нераздельность этих двух аспектов — пустотности и ясности — и есть изначальный непрерывный ум.

На этом этапе естественная ясность нашего ума заслонена омрачением заблуждения. Но стоит этому омрачению рассеяться — и мы открываем для себя сияние осознания. Постепенно устраняя омрачение, мы в итоге приходим к тому, что возникающие в уме мысли освобождаются в самый момент возникновения, подобно тому как исчезают по мере возникновения письмена на воде. Это позволяет обнаружить источник реализации состояния будды, это и есть практика четвёртого посвящения. Распознавание истинной природы ума мы называем «нирвана». Когда эта природа ума заслонена омрачением заблуждения, мы называем это «сансара». Однако ни сансара, ни нирвана никогда не покидают непрерывности абсолютной истины. Когда реализация осознания достигает высшей точки, завеса заблуждения окончательно спадает и в уме навсегда устанавливается состояние дхармакаи за пределами медитации. В этом состоянии больше нет разделения на медитацию и постмедитацию, реализация остаётся стабильной и неизменной без всяких усилий с нашей стороны. Такая медитация называется «не-



медитация». Мы повторяем мани-мантру, пребывая в этом неограниченном пространстве дхармакаи.

Подводя итоги объяснения практики четырёх йог, можно сказать следующее. Йога однонаправленности фокусируется на установлении контроля над умом; йога простоты позволяет получить проблеск осознания природы ума; эти две йоги объединяются в переживании единого вкуса — йога единого вкуса. Когда это переживание становится стабильным — это йога немедитации.

Четыре йоги мантраяны соотносятся с пятью путями традиции сутры. Поэтому очень важно придерживаться воззрения, медитации и действия как на уровне традиции тантры, так и на уровне традиции сутры. Все уровни учения стремятся к достижению единой цели — устранить омрачение тревожащих эмоций, поэтому они находятся в совершенной гармонии друг с другом. Все разнообразные учения рассчитаны на людей с разными особенностями характера и способностями, однако мудрость всех учителей едина, как поток одной-единственной реки.

Безупречный целитель из Дагпо, святой Гампопа, в начале пути следовал за мастером традиции кадам и практиковал традицию махаяны. Позже он встретил Джецуна Миларепу и практиковал под его началом традицию махамудры, включая метод внутреннего жара и остальные из шести йог Наропы, умело совмещая их с теми практиками, которые выполнял ранее. В результате он стал одним из отцов-основателей школы кагью тибетского буддизма. Великие учителя традиции кадам, прославившиеся своей практикой учений уровня сутры, также давали своим ученикам наставления по практике стадии завершения традиции махамудры и шести йогам Наропы. Они тоже умело совмещали все методы различных традиций. Не стоит пытаться ограничивать свою практику, считая, что она относится лишь к одной

традиции — сутры или тантры — или к одному из определённых этапов пути. Нам следует помнить: главное в практике то, что она должна служить действенным противоядием от привязанности и тревожащих эмоций.

## Трансформация ощущений, тревожащих эмоций и совокупностей

Главным аспектом всех бесчисленных учений традиции ваджраяны является чистое видение — восприятие всех проявлений как тела божества, всех звуков — как звучания мантры, а всех мыслей — как дхармакаи. Это метод трансформации шести видов чувственного восприятия, пяти ядов и пяти совокупностей в пять видов мудрости, что позволяет реализовать самосущую ваджрную мандалу изначальной чистоты тела, речи и ума.

## Шесть объектов чувственного восприятия

### ФОРМА

44

གཟུགས་སྣང་ལྟ་རུ་ཤེས་ན་བསྐྱེད་རིམ་གནད།།  
 མཛེས་དང་མི་མཛེས་སྣང་ཞེན་རང་སར་གྲོལ།།  
 ཞེན་མེད་སེམས་ཀྱི་སྣང་ཆ་འཕགས་པའི་སྐྱེ།།  
 མཐོང་སྣང་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་སློངས།།

Если воспринимать проявляющиеся формы как божество — это и есть ключевой аспект стадии зарождения.

Цепляние за проявления формы как красивые и некрасивые освобождается в собственной природе.

Свободный от цепляния ум проявляется  
как кая благородного Ченрези.

Наблюдая, как проявления-формы освобождаются  
сами собой, повторяй мани-мантру.

Ум — это нечто неосязаемое, подобное пустому пространству, и поэтому любую активность — будь то действия, ведущие к существованию в сансаре, или те, что ведут к нирване, — он осуществляет, задействуя для этого тело. Даже в бардо у нас есть иллюзорное тело, которое позволяет нам проходить через разные стадии, ведущие к следующему перерождению. Пока ум и тело связаны, мы можем воспринимать внешний мир с помощью органов чувств и связанных с ними видов сознания. Главной функцией этих систем является неусложнённое восприятие соответствующих объектов — форм, звуков, запахов и других. Усложнение происходит позже, когда ум оценивает воспринимаемый объект как «красивый», «отталкивающий», «приносящий вред», «приносящий удовольствие». Ни форма внешнего объекта, ни глаз, ни визуальное сознание не принимают участия в формировании этих субъективных усложнений, которые в конце концов становятся причиной накопления кармы, — это делает ум. Любой красивый объект сам по себе не обладает присущей ему изначально характеристикой, которая может доставить уму удовольствие. Точно так же любой отталкивающий объект не обладает присущей ему изначально характеристикой, которая может принести уму вред. Качества «красивый» и «отталкивающий» — это просто проекции самого ума. Способность доставлять радость или приносить вред не является функцией самого объекта. Например, внешность определённого человека может вызывать радость у одного индивидуума и страдание у другого. Именно ум присваивает

соответствующую характеристику воспринимаемому внешнему объекту.

Таким образом, когда один из органов чувственного восприятия входит в контакт со своим объектом, шестое сознание — ментальное — оценивает его как «доставляющий удовольствие» или «приносящий вред». Подобная оценка всегда обусловлена цеплянием ума. Это и есть корень сансары. Но если цепляния не происходит, то восприятие освобождается в мудрость. Это опыт переживания чистоты нирваны, который не требует отказа от чувственных удовольствий. Для того чтобы отбросить цепляние, нам необходимо тренироваться в восприятии проявленного как чистой будда-земли, а всех живых существ — как божеств. Этот метод позволяет трансформировать восприятие мира, распознать его изначальную чистоту и постичь все качества будда-земли.

Если подвергнуть тщательному аналитическому исследованию все бесчисленные феномены внешней вселенной и всех обитающих в ней живых существ, то обнаружится, что все они обладают пустотной природой. Как сказано в одном тексте: «Истина пустотности — это всеобщая универсальная истина». В действительности именно пустотность позволяет феноменам проявляться. Мир феноменов, который мы воспринимаем, представляет собой спонтанное проявление пустотности — будда-землю, которую населяют формы Чен-рези и Тары — существа мужского и женского пола соответственно. Подобное воззрение является основой традиции тайной мантры.

На данном этапе духовного развития мы всё ещё ощущаем привязанность ко всему красивому и неприязнь ко всему отталкивающему. Мы ощущаем радость, когда видим друга, и беспокойство, когда видим кого-то, кто нам не нравится. Эти субъективные реакции рождаются из-за цепляния ума

за объекты. Когда мы научимся воспринимать даже вредящие силы как проявления мудрости Ченрези, это цепляние будет очищено и вредящие силы больше не смогут помешать нашей практике или испортить нам жизнь. Когда мы воспринимаем все феномены как изначально чистые, как проявления божеств, мантры и мудрость, все процессы чувственного восприятия становятся для нас путём. Когда мы понимаем, что все феномены возникают из пространства пустотности как проявления Ченрези, когда мы реализуем пространство всеохватывающей изначально чистоты, то больше не проводим различий между хорошим и плохим, чистым и нечистым. Теперь для нас всё это — игра проявлений Ченрези. Наши друзья — это Ченрези, наши враги — это Ченрези. Все живые существа становятся Ченрези.

Когда мы практикуем подобное воззрение, необходимо быть очень внимательным, чтобы не загрязнить его привязанностью или гордыней. Эта изначально чистота не возникла в результате нашей медитации — она является истинной природой всех феноменов. В золотой руде само золото никогда не смешивается с остальными фракциями, поэтому в процессе очищения оно просто становится самим собой, каким было всегда. Точно так же обстоит дело со всей вселенной и обитающими в ней живыми существами — они обладают пустотной природой изначально. Феномены не становятся загрязнёнными из-за идеи об их загрязнённости и не очищаются из-за идеи об их очищении. Их истинная природа всегда остаётся сама собой.

Как сказано в коренном тексте, ключевым аспектом практики стадии завершения является восприятие всех феноменов как изначально чистых. Это обычно подразумевает визуализацию божества, однако если мы не можем удержать в уме все подробности его образа, достаточно просто поддерживать восприятие мира как будда-земли, а всех

обитающих в нём живых существ — как обладающих природой божества. Поддерживая это чистое восприятие, мы повторяем мани-мантру.

### Звук

45

སྐྱ་སྐྱང་སྐྱགས་སུ་ཤེས་ན་བཟླས་བརྗོད་གཞན།།

སྐྱན་དང་མི་སྐྱན་སྐྱང་ཞེན་རང་སར་གྲོལ།།

ཞེན་མེད་འཁོར་འདས་རང་སྐྱུ་ཡིག་དྲུག་གསུང།།

ཐོས་སྐྱང་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་སྐྱོངས།།

Если воспринимать проявляющиеся звуки как мантру — это и есть ключевой аспект практики повторения мантры.

Цепляние за проявления звука как благозвучные и неблагозвучные освобождается в собственной природе.

Свободный от цепляния звук — спонтанный резонанс сансары и нирваны — раздаётся как шестислоговая мантра.

Наблюдая, как проявления-звуки освобождаются сами собой, повторяй мани-мантру.

Обычно, когда мы слышим в свой адрес слова похвалы, получаем добрые вести или слушаем красивую музыку, это доставляет нам радость. В то же время если наших ушей достигают критика, ложные обвинения, плохие новости о тех, кого мы любим, или громкий шум, это делает нас грустными и раздражительными. Все эти звуки не обладают способностью создавать в нашем уме подобные настроения, это делает сам цепляющийся ум. Бодхисаттвы, которые знают, что природа ума является нерождённой, воспринимают

все звуки — будь они приятными или неприятными — как звучание мантры. Похвала не вызывает у них гордыни и самодовольства, а оскорбления не разжигают гнев, но лишь укрепляют терпение и сострадание. Если мы воспринимаем все звуки как мантры, хорошие или плохие новости беспокоят нас не больше, чем ветер скалу. В действительности если мы расстраиваемся, услышав плохие новости, то этим лишь сами заставляем себя страдать, а страдание бесполезно — оно не возвращает утерянные ценности и не воскрешает мёртвых.

Точно так же, как и все феномены, звуки — это результат комбинации различных причин и условий, и сами по себе они не обладают реальным независимым существованием. Волшебные звуки лютни рождаются в силу искусного перебирания струн. При этом стоит порваться или просто расстроиться хотя бы одной струне, инструмент начнёт фальшивить и его звук уже не будет таким приятным. Если применить к звукам аналитическое исследование, то станет ясно, что все естественные звуки природы — ветер, гром, шелест листьев, крики животных, речь и песни людей — состоят из отдельных нот, которые обладают пустотной природой.

Семенной слог А, который символизирует нерождённую природу, считается источником всех звуков и содержит в себе сущность мудрости всех будд. Именно из него рождается звучание мани-мантры. Повторяя мани-мантру, мы распознаём все звуки как возникшие из пустотности бесчисленные мантры — речь всех будд. При таком подходе даже краткое повторение приносит плод. Это и есть практика привнесения всех звуков на путь.

Обычные разговоры, которые в основном связаны с выражением привязанности и неприязни, лишь льют воду на колесо заблуждения, заставляя его крутиться всё быстрее.

Повторение же мантры защищает наш ум и способствует реализации истинной природы речи. Поэтому мы всегда и везде повторяем мани-мантру и делаем это до тех пор, пока она не сольётся воедино с нашим дыханием.

## ЗАПАХ

46

འོ་སྣང་སྐྱེ་མེད་ཤེས་ན་རྗེས་ལས་འཛིན་གནད།།

ཞིམ་དང་མི་ཞིམ་ཞེན་སྣང་རང་སར་གྲོལ།།

ཞེན་མེད་འོ་སྣང་འཕགས་པའི་རྒྱལ་ཁྲིམས་དང།།

འོ་སྣང་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་རྒྱུག་སྐྱོངས།།

Если воспринимать проявляющиеся запахи как нерождённые — это и есть ключевой аспект стадии завершения.

Цепляние за запахи как ароматные и зловонные освобождается в собственной природе.

Свободный от цепляния запах — это благоухание моральной дисциплины благородного Ченрези.

Наблюдая, как проявления-запахи освобождаются сами собой, повторяй мани-мантру.

Мы предпочитаем ароматные запахи и морщим нос, когда вдыхаем запахи отталкивающие. Однако все запахи, будь то изысканный сандал или зловоние экскрементов, по своей природе пустотны, поэтому следует воспринимать их как чистые и не обладающие реальным независимым существованием. Мы подносим все эти запахи буддам как благоухание совершенной моральной дисциплины. Подобное подношение позволяет нам довести до совершенства два накопления — заслугу и мудрость. Поскольку будды не обусловлены двойственным восприятием, мы тоже стараемся



отбросить все оценочные суждения «нравится» и «не нравится». Если нам это удаётся, то наше восприятие запахов будет освобождаться само собой.

## Вкус

47

རོ་སྣང་ཚོགས་སྲུ་ཤེས་ན་མཚོན་པའི་གནད།།

བརྩུད་དང་མི་བརྩུད་ཞེན་སྣང་རང་སར་གྲོལ།།

ཞེན་མེད་བཟའ་བཏུང་འཕགས་པ་ད་གྲེས་པའི་རྗེས།།

རོ་སྣང་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་སློངས།།

Если воспринимать проявляющиеся вкусы как ритуальное пиршество — это и есть ключевой аспект практики подношения.

Цепляние за вкусы как приятные и неприятные освобождается в собственной природе.

Свободные от цепляния еда и питьё — это подношения, которыми наслаждается благородный Ченрези.

Наблюдая, как проявления-вкусы освобождаются сами собой, повторяй мани-мантру.

Обычно мы наслаждаемся приятными вкусами, например сладким, пряным или острым, и нас воротит от вкусов отталкивающих — горького, едкого или чрезмерно кислого. В действительности оценка вкуса как приятного или неприятного происходит в самом уме, который за вкус цепляется. Как только ум постигает, что подобные характеристики являются нерождёнными и не обладают реальным независимым существованием, происходит реализация чистой природы любого вкуса. Тогда еда и питьё становятся подношением мудрости ганачакры — практики пиршественного подношения<sup>131</sup>.

Выполняя эту практику, мы накапливаем заслугу, преодолеваем привычную склонность привязанности к еде и питью и соблазн использовать для поддержания жизни ненадлежащие виды активности. Когда все привязанности освобождаются в изначальной чистоте, это и есть высшее подношение.

## ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

48

རེག་སྣང་མཉམ་ཉིད་ཤེས་ན་རོ་སྟོ་མས་གནད།།

འགྲང་ལྷོག་ཚ་གྲང་སྣང་བ་རང་སར་གྲོལ།།

ཞེན་མེད་ཕྱི་སྣང་རེག་བྱ་ལྷའི་ཕྱིན་ལས།།

རེག་སྣང་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་བྱུག་སྟོངས།།

Если воспринимать проявляющиеся тактильные ощущения как идентичные друг другу — это и есть ключевой аспект практики единого вкуса.

Ощущения голода и сытости, жара и холода освобождаются в собственной природе.

Свободные от цепляния тактильные ощущения — это активности божества.

Наблюдая, как проявления — тактильные ощущения освобождаются сами собой, повторяй мани-мантру.

Любой человек может отличить мягкость шёлка от грубой фактуры джута, гладкую поверхность чашки от острого кончика шипа растения. Однако точно так же, как и в случае с другими ощущениями, тактильные ощущения не более реальны, чем образы дневных грёз.

Как только мы перестанем проводить различия между приятными и неприятными тактильными ощущениями, оставив их как есть — в сущностной равности с точки зрения их пустотной природы, ум перестанет радоваться

первому и расстраиваться из-за второго. Это опыт переживания единого вкуса — высшая практика, позволяющая приносить на духовный путь как радость, так и страдание. Привязанность к приятным тактильным ощущениям и отвращение к неприятным — это всего лишь цепляние. Если растворить привязанность и отвращение в пустотной природе, активность будды проявится сама собой.

Подводя итог, можно сказать, что цепляние к ощущениям — это как раз то, что удерживает нас в сансаре. Поэтому в учениях можно часто встретить наставления о том, что следует избегать потакания чувственным удовольствиям. Однако если мы реализовали пустотную природу иллюзорных феноменов и тем самым освободились от привязанности, то для нас не составляет труда приносить все ощущения на духовный путь, накапливая этим заслугу и мудрость, умножая медитативные переживания и приближая окончательную реализацию. Каждый раз, когда мы переживаем какое-либо ощущение — форму, вкус, запах, звук или фактуру, следует воспринимать это как отражение луны на поверхности водоёма или как разноцветную радугу в небе — как что-то, что ясно проявляется, но при этом остаётся мимолётным и неуловимым, лишённым какой-либо субстанциональности. Если мы будем придерживаться подобного воззрения, то уже никогда не станем цепляться за ощущения как за нечто субстанциональное.

## Мышление

49

ཚེས་ཀུན་སྤོང་པར་ཤེས་ན་ལྟ་བའི་གནད།།

བདེན་རྒྱན་སློལ་ཡི་འཇིན་སྤངས་རངས་པ་གྲོལ།།

ཞེན་མེད་སྤངས་སྤིད་འཁོར་འདས་ཚེས་སྐྱེའི་ངང།།

རྟོག་ཚོགས་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་སྤོངས།།

Если воспринимать все феномены как пустотные — это и есть ключевой аспект воззрения.  
Идеи об истинном и ложном освобождаются в собственной природе.  
Свободное от цепляния, всё сущее и проявленное сансары и нирваны — это пространство дхармакаи.  
Наблюдая, как паттерны концептуального мышления освобождаются сами собой, повторяй мани-мантру.

Процесс мышления, который разделяет любое переживание на субъект и объект, отождествляет сам себя с субъектом — собственным «я», а из-за этого появляется идея «моё», приводящее к цеплянию за «моё тело», «мой ум», «моё имя». По мере укрепления нашей привязанности к этим трём идеям мы всё больше беспокоимся о собственном благополучии. Наше стремление к собственному комфорту, наша нетерпимость к неблагоприятным жизненным обстоятельствам, наша одержимость двойственными идеями «удовольствие — боль», «богатство — нищета», «слава — безвестность», «похвала — критика» — всё это возникает в уме лишь в силу нашего цепляния за идею о реально существующем собственном «я».

Мы так поглощены собой, что очень редко вспоминаем о благополучии других. Говоря по правде, мы интересуемся другими не больше, чем голодный тигр интересуется травой. Подобный подход полностью противоречит подходу бодхисаттвы. Эго — это не более чем ментальная конструкция, и когда мы наконец приходим к выводу, что и цепляющийся ум, и объект, за который он цепляется, обладают пустотной природой, то понимаем, что между нами и другими нет никакой разницы.

Ту энергию, которую мы обычно направляем на достижение собственного блага, бодхисаттвы направляют на принесение блага другим. Если бодхисаттвы увидят, что, спу-

стившись в ад, они смогут помочь хотя бы одному живому существу, то сделают это, не медля ни секунды. Бодхисаттвы, достигшие восьмой бхуми<sup>132</sup>, постигают, что сансара и нирвана ничем друг от друга не отличаются. Это и есть высшее воззрение. Великий учитель традиции сакья Джебцун Драгпа Гьялцен<sup>133</sup> получил в чистом видении от Манджушри знаменитые наставления «о том, как освободиться от четырёх привязанностей». В последней строфе этих наставлений Манджушри говорит: «Пока сохраняется цепляние, воззрение не обрести». Шантидева говорит о воззрении так: «Всё подобно пространству — вот в чём моя реализация». Это высшее воззрение традиций сутры и тантры.

Сначала мы приходим к интеллектуальному пониманию воззрения пустотности, затем получаем опыт прямого переживания пустотности и в конце концов обретаем окончательную реализацию этого воззрения. И сансара, и нирвана возникают из пустотной природы; и сансара, и нирвана в пустотной природе растворяются. И хотя внешне выглядит так, будто и сансара, и нирвана на самом деле возникают и существуют, в действительности они никогда не покидают пространства пустотности. Поэтому если мы распознаём пустотную природу всех проявляющихся феноменов, то обретаем способность работать с любыми жизненными обстоятельствами — сопряжены они с удовольствием или болью, — не цепляясь ни за одно из них.

Если мы смотрим на феномены глазами пустотной природы, то понимаем, что истинные и ложные идеи существуют лишь относительно друг друга. «Истинным» можно быть лишь при условии существования «ложного», и если ложное обладает пустотной природой, то пустотной природой обладает и истинное. Поэтому с точки зрения воззрения пустотности никаких истинных утверждений существовать не может; и точно так же не может существовать никаких

условий и никакого цепляния. Когда бодхисаттвы уверенно поддерживают это воззрение, у них не возникает привязанности к нирване. Когда бодхисаттвы уверенно поддерживают это воззрение, то обретают способность принимать любую форму, если это приносит пользу живым существам. Они обретают непоколебимую уверенность, которая позволяет им работать на благо существам на протяжении бесчисленных кальп, вне зависимости от того, насколько те отклонились от истинного пути. Им никогда и в голову не приходит идея о том, что они стараются достичь просветления ради самих себя; единственной их целью является привести к просветлению других живых существ.

## Пять тревожащих эмоций

Реализовать совершенное воззрение означает полностью освободиться от пяти тревожащих эмоций, которые вынуждают нас скитаться в сансаре. Когда эти пять тревожащих эмоций устранены, мы обнаруживаем пять соответствующих мудростей.

### НЕНАВИСТЬ

50

ཞེ་སྣང་ཡུལ་རྗེས་མ་འབྲེང་ཁོ་སློ་སློམ།  
 ཁོ་སྣང་རང་ཤར་རང་གྲོལ་གསལ་སྟོང་ངང།  
 གསལ་སྟོང་མེ་ལོང་ལེ་ཤེས་ལོགས་ན་མེད།  
 ཞེ་སྣང་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་རྒྱལ་སྟོངས།

Не следуй за объектом гнева, вместо этого направь внимание на сам гневающийся ум.

Гнев освобождается сам собой в пространстве пустотности-светоносности.

Эта пустотная светоносность есть не что иное,  
как мудрость, подобная зеркалу.  
Наблюдая, как гнев освобождается сам собой,  
повторяй мани-мантру.

Как возникает сансара? Когда мы воспринимаем окружающий мир посредством пяти структур чувственного восприятия, в уме постоянно возникают эмоционально окрашенные реакции — привязанность и неприязнь, и уже эти реакции приводят к возникновению сансары. Процессы восприятия сами по себе не являются причиной нашего существования в сансаре: мы остаёмся в сансаре исключительно из-за своей реакции, своей интерпретации этих процессов. Именно наша реакция на воспринимаемое удерживает нас в колесе сансары. Ключевым аспектом практики тайной мантры являются методы, позволяющие нам освободиться от скитания в сансаре, — методы развития восприятия феноменов как чистых проявлений мудрости.

Когда мы гневаемся на кого-то, этот гнев не имеет никакого отношения ни к индивидууму, который нас раздражает, в целом, ни к какому-либо отдельному его аспекту. Этот гнев существует исключительно в нашем собственном уме. Как только мы видим этого индивидуума, в уме возникают воспоминания о том, сколько вреда он причинил нам в прошлом и сколько ещё сможет причинить в будущем или прямо сейчас. Даже простое упоминание имени этого индивидуума вызывает у нас неприятные ощущения. Если мы будем удерживать своё внимание на этих мыслях, они постепенно разрастутся в жгучую ненависть, и на этом этапе у нас уже возникнет непреодолимое желание подобрать с земли камень и кинуть его в этого человека или ударить его чем-нибудь другим. В голове у нас при этом пульсирует одна-единственная мысль: «Убью!».

Чувство ненависти может быть очень интенсивным, но откуда берётся эта сила, которая с такой лёгкостью нас одолевает? Может быть, она присутствует где-то вовне? Может быть, это нечто с ногами и руками, закованное в броню и держащее оружие? А если нет, то, может быть, это что-то внутри нас? Если так, то где оно прячется? Найдём мы это, если тщательно поищем в мозге, сердце, костях и во всех остальных частях своего тела? Однако, даже несмотря на то что подобным образом ненависть обнаружить невозможно, её присутствие тем не менее весьма ощутимо — это сильнейшее цепляние, которое сковывает наш ум, загоняя его в ограниченное и жёсткое состояние, вызывающее страдание у нас самих и у других существ. Тучи, не будучи чем-то прочным, что способно выдержать вес даже одного человека, тем не менее могут скрыть солнце и затемнить всё небо. Точно так же мысли обладают способностью омрачать сияние осознания. Но если мы сумеем распознать прозрачную пустотную природу ума, то тем самым позволим мыслям вернуться в их естественное состояние, позволим им освободиться. Если мы способны распознавать пустотную природу гнева, он теряет свою силу и способность приносить вред и трансформируется в мудрость, подобную зеркалу. Если же мы не распознаём природу гнева и позволяем ему набрать полную силу, он станет причиной обжигающих жаром и холодом страданий ада.

По общепринятым понятиям победа над врагами считается довольно высоким достижением, однако это не имеет ничего общего с воззрением учения Будды. Если в уме вдруг начинается зарождаться гнев, не следует ему потворствовать, но, наоборот, следует направить всё внимание на природу этого гнева. В действительности гнев — это пустотная ментальная конструкция, возникшая в пустотном пространстве ума. Поддаваясь влиянию гнева на протяжении бесчисленных жизней, мы накопили огромное количество



неблагой кармы. Впредь нам следует быть благоразумнее, помня о том, что гнев является семенем, из которого рождается страдание адов. Нам необходимо полностью избавиться от гнева, и тогда ады просто перестанут существовать. Вместо того чтобы ненавидеть так называемых врагов, нам лучше направить эту ненависть на саму ненависть.

Если мы не будем следовать за эмоциональным состоянием ненависти, не станем ожесточаться против других, если научимся освобождать гнев в его истинной природе — это будет не что иное, как мудрость, подобная зеркалу, в котором другие становятся отражениями нас самих. Если бы ненависть вдруг родилась в уме Ченрезы, она бы лишь усилила сияние его мудрости. Придя к выводу, что ненависть не присутствует во внешних объектах, а внутренний гневный ум не обладает реальным независимым существованием, мы ощутим спонтанно возникшее сострадание, распространяющееся на всех живых существ, особенно на тех, кого мучают приступы ярости.

Давным-давно в одном из своих предыдущих перерождений Владыка Будда был бодхисаттвой, проявившимся в форме змеи. Однажды его поймали жестокосердные дети и замучили до смерти. Бодхисаттва обладал способностью запросто убить всех этих детей одним взглядом, однако, поскольку ему были чужды проявления гнева, он ничего такого делать не стал. Вместо этого он стал молиться о том, чтобы та кармическая связь, которую эти дети установили с ним, лишив его жизни, позволила бы им в будущем стать его учениками, которых он привёл бы к совершенному просветлению. Подобное терпение и храбрость были результатом реализации пустотности-сострадания.

Ненависть — это заклятый враг освобождения, поскольку даже краткое мгновение гнева может уничтожить заслугу, которую мы накапливали на протяжении многих эонов. Поэтому избавление от ненависти является первостепенной

задачей любого бодхисаттвы. Таким образом, нам надлежит, усердно следуя моральной дисциплине терпения, повторять мани-мантру. Как сказано в одном тексте: «Нет хуже проступка, чем приступ гнева, нет выше дисциплины, чем терпение».

## Гордыня

51

ངར་རྒྱལ་ཡུལ་རྗེས་མ་འཛིན་འཛིན་སྒོ་སྟོས།།  
 །མཚོག་འཛིན་རང་གར་རང་གྲོལ་ཡེ་སྟོང་ངང།།  
 ཡེ་སྟོང་མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་ལོགས་ན་མེད།།  
 ངར་རྒྱལ་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་ཏུ་གསྟོངས།།

Не следуй за объектом гордыни, вместо этого направь внимание на цепляющийся ум.

Гордыня освобождается сама собой в пространстве изначальной пустотности,

Эта изначальная пустотность есть не что иное, как мудрость сущностной равенности.

Наблюдая, как гордыня освобождается сама собой, повторяй мани-мантру.

Каждый раз, когда мы обретаем новый навык или развиваем какое-либо благое качество, в нашем уме сразу же возникает гордыня и всё портит. Уверовав в собственную значимость, восхищаясь собственными красотой, знаниями, учёностью или властью, мы перестаём обращать внимание на совершенные качества великих учителей. В таких ситуациях нам лучше помнить о том, что если бы такие обычные люди, как мы, чей ум обусловлен заблуждением, свойственным существованию в сансаре, сумели развить некие благие качества, то уж недостатков-то у нас по-прежнему оставалось бы го-

раздо больше. А уж по сравнению с добродетелью великих существ эти качества представляют собой разве что жалкие пылинки. Чаще же всего эти наши новые благие качества оказываются всё теми же недостатками, облачёнными в личину добродетели.

Поэтому, какие бы таланты у нас ни открылись, это не должно становиться причиной гордыни. Как говорится в одной поговорке: «Вода никогда не скапливается на вершине холма, а истинная добродетель — на вершине гордыни». Гордыня мешает нам развивать преданность, она перекрывает поток благословения учителя и тормозит прогресс на духовном пути. Поэтому очень важно постоянно заниматься самоанализом — это позволяет нам избегать гордыни.

Если мы подвергнем гордыню аналитическому исследованию, то выясним, что её не удаётся обнаружить в том качестве, которым мы гордимся, и что единственной причиной её возникновения является цепляющийся ум. Если сохранять скромность в любых обстоятельствах, гордыня растает, как утренний туман. Ум, свободный от гордыни, становится мудростью сущностной равности Ченрези.

## СТРАСТНОЕ ЖЕЛАНИЕ

52

འདོད་ཆགས་ཡུལ་རྗེས་མ་ཞེན་ཞེན་སློ་སློས།།

ཞེན་སྣང་རང་ཉར་རང་གྲོལ་བདེ་སྦྲང་ངང།།

བདེ་སྦྲང་སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ལོགས་ན་མེད།།

འདོད་ཆགས་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་རྒྱུ་སྦྲངས།།

Не следуй за объектом страстного желания, вместо этого направь внимание на цепляющийся ум.

Страстное желание освобождается само собой в пространстве пустотности-блаженства,

Это пустотное блаженство есть не что иное,  
как различающая мудрость.

Наблюдая, как страстное желание освобождается  
само собой, повторяй мани-мантру.

Мы обычно полагаемся на своих родителей, детей, друзей, благосостояние как на источник счастья. Но подобное счастье никогда не длится долго, поскольку в итоге всего этого нас лишит смерть, а вполне возможно, случится и так, что мы лишимся всего этого задолго до наступления смерти. Поэтому цепляться за подобные источники счастья совершенно бессмысленно.

Когда мы умираем, то как бы близкие нас ни любили, сколько бы богатств нам ни удалось накопить, сколь влиятельными бы мы ни стали — всё это становится для нас совершенно бесполезным. Мы будем блуждать в промежуточном состоянии между смертью и следующим перерождением, и единственное, что мы заберём в это скитание с собой, — это свою карму, как благую, так и неблагую. Накопление богатства, а также последующее его сохранение и защита — это бесконечный процесс, приводящий к постоянному стрессу.

Вид украшений из золота и бриллиантов вызывает у нас волнение, и в уме стремительно растёт желание завладеть этими драгоценностями. Но даже если мы сможем позволить себе всё это купить, от цепляния это наш ум не избавит. Напротив, это, скорее всего, только усугубит его. Мы начнём беспокоиться о том, как бы не лишиться обрётённых ценностей. Мы спрячем эти ценные украшения в надёжное хранилище и будем опасаться просто так их оттуда доставать, не говоря уже о том, чтобы в них куда-нибудь выйти. Если всю жизнь потворствовать страстным желаниям, это приведёт к тому, что, находясь в промежуточном состоянии, мы будем испытывать страх и панические атаки.

Торговля, фермерство или любой другой бизнес, прибыль от которого складывается за счёт других существ, так или иначе приносит нам неблагодарную карму. Мы никогда не бываем довольны тем, что у нас уже есть, и пытаемся заполучить больше. Мы потакали этому стремлению на протяжении бесчисленных жизней, и в конце концов это довело нас до изнеможения. Не проще ли отказаться от всего этого и научиться обходиться только самым необходимым — едой, достаточной для нормального питания, и одеждой, достаточной для того, чтобы защититься от непогоды?

Если мы посвятим свою жизнь практике Дхармы и будем повторять шестислоговую мани-мантру, не позволяя уму ни за что цепляться, то обычные мирские стремления будут занимать нас всё меньше и меньше, и мы перестанем растрачивать свою жизнь на ерунду. Страстное желание будет растворяться в собственной истинной природе — различающей мудрости Ченрези.

## ЗАВИСТЬ

53

ཕྱག་དོག་ཡུལ་རྗེས་མ་འབྲང་དུའོད་སྒོ་སྒོས།།

རྟོག་དུའོད་རང་ཤར་རང་གོལ་སྒོ་སྒོར་ངང།།

སྒོ་སྒོར་བྱ་གྲུབ་ལེ་ཤེས་ལོགས་ན་མེད།།

ཕྱག་དོག་རང་གོལ་ངང་ནས་ཡིག་རྒྱལ་སྒོར་ངས།།

Не следуй за объектом зависти, вместо этого направь внимание на оценивающий ум.

Зависть освобождается сама собой в пространстве пустотности-мышления,

Это пустотное мышление есть не что иное, как всевершающая мудрость.

Наблюдая, как зависть освобождается сама собой,  
повторяй мани-мантру.

Обычные люди ощущают зависть к каждому, чьи достижения соизмеримы с их достижениями или превосходят их. Зависть невозможно обнаружить в объекте, которому мы завидуем: это лишь ментальная конструкция ума. Каждый раз, когда у нас в уме возникает мысль, связанная с завистью, нужно распознать её истинную природу и искренне порадоваться за достижения других существ.

Если же мы позволим мыслям зависти разрастись, то они могут существенно усилить зависть. В качестве примера можно привести Девадатту и его зависть к своему двоюродному брату Гаутаме. Даже после того как Гаутама достиг просветления и стал Буддой, Девадатта постоянно с ним соперничал. Его действия, обусловленные завистью, привели к тому, что под его ногами разверзлась земля и он провалился в огненные ады, где испытывал потом невыносимые мучения, повторяя одно и то же снова и снова: «Из самой глубины своего сердца я принимаю в тебе прибежище, Гаутама!». Позже он переродился пратьекабуддой, но в той жизни даже сам Владыка Будда не смог ему ничем помочь. Таким образом, зависть — это достаточно серьёзный недостаток, и нам следует её тщательно избегать.

Искренне радуясь достижениям других людей — например тому, какие щедрые подношения кто-то делает Трёх драгоценностям, мы накапливаем точно такую же заслугу, что и сам даритель. Вместо того чтобы выставлять напоказ собственные достижения и поддаваться зависти, нам следует научиться радоваться добродетели других, особенно когда речь идёт о деяниях благородных существ. Это и есть всесвершающая мудрость.

## НЕВЕДЕНИЕ

54

གཏི་སྲུག་ཡུལ་ལ་མ་སློམ་རང་ལོ་སློམ།།

རྟོག་ཚོགས་རང་ཤར་རང་གོལ་རིག་སློང་ངང།།

རིག་སློང་ཚོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་ལོགས་ན་མེད།།

གཏི་སྲུག་རང་གོལ་ངང་ནས་ཡིག་རྒྱུག་སློངས།།

Не следуй за идеями, рождёнными неведением, вместо этого направь внимание на его природу.

Поток идей освобождается сам собой в пространстве пустотности-осознавания.

Это пустотное осознание есть не что иное, как мудрость абсолютного пространства дхармадхату.

Наблюдая, как неведение освобождается само собой, повторяй мани-мантру.

«Неведение» в данном случае подразумевает наше незнание того факта, что мы обладаем природой будды. Мы напоминаем нищего, у которого есть драгоценный камень, но который, не понимая, сколько этот камень стоит, просто выкидывает его. Именно в силу этого неведения мы становимся рабами собственных мыслей и теряем способность различать, что хорошо, а что плохо. Именно из-за неведения мы не замечаем закон причины и следствия и отказываемся верить в то, что каждое наше действие приведёт к соответствующему результату. Именно наше неведение в ответе за то, что мы не можем поверить в перерождение. Именно неведение мешает нам постичь истину, которую несёт Дхарма. Именно неведение является корнем всех восьмидесяти четырёх тысяч тревожащих эмоций, поскольку, пока мы не способны видеть пустотную природу всех феноменов, мы продолжаем верить в их реальное независимое

существование, а такая вера и является источником восприятия, обусловленного заблуждением, и всех неблагих мыслей.

К счастью, неведение не является чем-то постоянным, как вечная тьма в глубокой пещере. Как и любой другой феномен, неведение возникает из пространства пустотности, и потому оно не может обладать реальным независимым существованием. Как только мы распознаём пустотную природу неведения, оно тут же преобразовывается в мудрость абсолютного пространства. Это ум мудрости Ченрези, природа будды, сущность всех татхагат, которой обладают все живые существа. Как прямо показал нам Владыка Будда, именно в силу неведения мы придерживаемся ошибочного восприятия, вместо того чтобы распознать свою собственную природу.

Нам следует распознать пустотную природу глупости и заблуждения — распознать неведение как абсолютное пространство. Пребывая в состоянии осознания абсолютного пространства дхармадхату, мы выполняем практику воззрения, медитации и действия. Это сердечная сущность Ченрези.

Каждый раз, когда в нашем уме возникают мысли и эмоции, связанные с этими пятью ядами, нам ни в коем случае нельзя позволять им распространяться. Вместо этого мы направляем всё внимание на их истинную природу. Практикуя подобным образом, мы рано или поздно начнём воспринимать эти пять ядов как пять мудростей ума, пребывающего в состоянии, свободном от заблуждения. На этом этапе наши мысли будут освобождаться сразу же в момент своего возникновения, и мы уже никогда не потеряем осознания. Это Ченрези абсолютного уровня.

Ченрези абсолютного уровня — это и есть сама пустотность, в то время как Ченрези относительного уровня прояв-



ляется из неё как всё многообразие форм, осуществляющих активности на благо всех живых существ. Все эти проявления, множество их имён, форм и цветов — всё это проявление мудрости, игра потенциала пустотности-сострадания. В частности, Ченрези проявляется в виде пяти основных форм, которые согласуются с четырьмя совокупностями и пятью землями<sup>134</sup> сансары. В следующей строфе объясняется, как происходит трансформация пяти совокупностей, или скандх, в пять аспектов Ченрези<sup>135</sup>.

## Пять скандх

### Скандха формы

55

གཞུགས་ཕུང་ཡེ་སྟོང་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའི་ངང་།  
 སྟོང་ཉིད་རིག་པའི་ཐིག་ལེ་སྐྱུན་རས་གཟིགས།  
 འཕགས་པ་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་པོ་ལོགས་ན་མེད།  
 སྟོང་ཉིད་ལྟ་བའི་ངང་ནས་ཡིག་རྒྱུག་སྟོངས།

Скандха формы изначально пустотна, подобно пустому пространству.

Сущностью этой пустотности-осознавания является Ченрези —

Не кто иной, как благородный Царь Пространства.

Поддерживая воззрение пустотности,  
 повторяй мани-мантру.

Мы видим радугу лишь в силу того, что светит солнце, а в небе присутствуют частицы воды. Точно так же обстоит дело со всем многообразием форм, которые мы наблюдаем лишь в силу стечения эфемерных мимолётных причин

и условий. Если подвергнуть любую из этих форм тщательному аналитическому исследованию, то выяснится, что ни одна из них не обладает субстанциональностью. Например, мы используем слово «тело» для обозначения постоянно изменяющейся совокупности костей, мяса и крови, но в действительности никакого тела, которое обладало бы реальным, неизменным и независимым существованием, попросту нет.

Пять скандх являются основой ошибочной концепции о субстанциональности собственного «я», которая заставляет нас испытывать страдание. Но стоит нам распознать пустотную природу скандхи формы, и мы видим, что это сам Ченрези. Имя, которое присвоено Ченрези в этой строфе, — Царь Пространства — указывает на качества, позволяющие ему принимать любую форму. Царь Пространства ничем не ограничен и способен проникнуть в любую точку пространства без исключения. В каждой поре его кожи проявляются бесчисленные будда-земли, при этом поры кожи не расширяются, а будда-земли не сжимаются. Тело Ченрези состоит не из плоти и крови — это пустотное по своей природе проявление его мудрости. Мы поддерживаем это воззрение пустотности и повторяем мани-мантру.

### СКАНДХА ОЩУЩЕНИЙ

56

ཚོར་བ་ཡུལ་སེམས་གཉིས་སྒྲེལ་འཆིང་བའི་ཞགས།།

མཉམ་ཉིད་གཉིས་མེད་རྟོགས་ན་སྦྱུན་རས་གཟིགས།།

འཕགས་པ་དོན་ཡོད་ཞགས་པ་ལོགས་ན་མེད།།

རོ་མཉམ་རྟོགས་པའི་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་སྒྲོངས།།

Ощущения — это тот аркан, что связывает ум  
и воспринимаемые им объекты.

Если понимаешь, что ум и объект — это недвойственное тождество, то это и есть Ченрези —  
Не кто иной, как Высший Безупречный Аркан.  
Сохраняя реализацию единого вкуса,  
повторяй мани-мантру.

Главной причиной возникновения приятных и неприятных ощущений, которые вызывают счастье и страдание соответственно, является взаимосвязь тела с умом. Когда тело ощущает малейшую боль, пусть это всего лишь укол шипом растения, мы испытываем неудовольствие, которое обусловлено нашей верой в реально существующее собственное «я». Мы привыкли убеждать себя в этом: «Я... моё тело... моё счастье... моё страдание». Тот факт, что мы не сильно переживаем, когда точно такую же боль испытывают другие, подтверждает, насколько свято мы верим в это реально существующее собственное «я».

Скандха ощущения — это аркан, связывающий нас с опытом переживания во всех трёх мирах. Ощущения — это основополагающие реакции «нравится» и «не нравится», которые возникают у нас, когда мы сталкиваемся с разными ситуациями в повседневной жизни. Это происходит в результате функционирования органов чувств и связанных с ними аспектов сознания. Если провести тщательное аналитическое исследование этого процесса, то выяснится, что органы чувств и все виды сознания не обладают реальным независимым существованием. Тогда ощущения трансформируются в мудрость равенности — в форму Ченрези, известную как Высший Безупречный Аркан (санскр. *Амогхапаша*).

Амогхапаша принадлежит к будда-семейству Ратна и обладает такой мощной духовной силой, что если просто услышать его имя и мантру, это мгновенно расширит наш

опыт медитации, углубит мудрость, удлинит срок жизни и приумножит заслуги и благосостояние. Однако в действительности эта могущественная форма Ченрези — не что иное, как наш собственный ум. Когда мы реализуем пустотную природу, то начинаем воспринимать все феномены как изначально чистые, трансформировав скандху ощущений в её противоположность — сокровище, наделяющее высшими качествами. Это Будда Ратнасамбхава.

Амогхапаша, Высший Безупречный Аркан, — это драгоценность, исполняющая желания. Он подобен аркану, поскольку способен «управлять» даже самыми могущественными богами и людьми и «тащить, как на аркане» всех живых существ к просветлению. Когда мы чувствуем, что вот-вот погрузимся в пучину тревожащих эмоций, нужно лишь обратиться с молитвой к Ченрези, и он тут же накинет на нас аркан своего сострадания, утвердив в нас непоколебимую уверенность в его просветлённом присутствии. Сохраняя твёрдую убеждённость и искреннюю преданность, мы повторяем мани-мантру.

### СКАНДХА ВОСПРИЯТИЯ

57

འདུ་ཤེས་མཚན་མར་འཛིན་པ་འཁྲུལ་པའི་སྒོ།  
 འགྲོ་ཀུན་སྣང་རྗེས་འཛིན་ན་སྤྱན་རས་གཟིགས།  
 འཕགས་མཚོག་འཁོར་བ་དོང་སྤྱུགས་ལོགས་ན་མེད།  
 དམིགས་མེད་སྣང་རྗེས་འཛིན་པ་ཡིག་ཏུ་གསྐྱོངས།

Восприятие, если считаешь его достоверным, становится заблуждением,

Но если относишься ко всем живым существам с состраданием, оно предстаёт как Ченрези —

Не кто иной, как Высший Безупречный,  
Опустошающий Сансару.  
Сохраняя непредвзятое сострадание,  
повторяй мани-мантру.

Наш ум неустанно воспринимает всё, что нас окружает, постоянно оценивая все феномены: «Это может принести мне удовольствие, а вот это может причинить мне вред». Подобное функционирование ума подразумевает, что мы постоянно стремимся к тому, что приносит удовольствие, и стараемся избежать того, что причиняет вред. Подобные оценочные суждения возникают из восприятия, обусловленного цеплянием за собственное эго. Нам следует отказаться от такого восприятия, подразумевающего, что мы рассматриваем все феномены исключительно с позиции того, принесут они нам счастье или заставят испытывать страдание. Вместо этого мы направляем всё своё внимание на счастье и страдание бесчисленных живых существ. В результате в нашем сердце зарождается всеохватывающее равностное сострадание, и мы распознаём в скандхе восприятия форму Ченрези, известную как Высший Безупречный, Опустошающий Сансару.

Когда мы опустошаем, или, другими словами, осушаем, море, то всё, что находилось на дне, появляется на поверхности. Точно так же сострадательная активность Ченрези поднимает на поверхность высших уделов всех живых существ, которые пребывали на самых нижних уровнях существования, в низших уделах сансары.

Даже если Ченрези придётся прикладывать усилия до скончания времён ради блага одного-единственного существа, его великое сострадание не ослабнет. Высший Безупречный, Опустошающий Сансару всегда готов

прийти на помощь существам. Об этом в одном тексте сказано следующим образом:

Давным-давно компания купцов вышла в открытое море в надежде найти легендарный остров драгоценных камней. Их судно потерпело кораблекрушение, но купцам чудом удалось спастись и добраться до острова, на котором обитали кровожадные людоедки. Чтобы сделать купцов лёгкой добычей, людоедки обратились в привлекательных девушек. Используя своё колдовское очарование, они очень быстро завоевали расположение и доверие купцов. Прошло не так уж много времени, а все купцы уже связали себя узами брака и стали жить со своими молодыми супругами. Жёны тщательно следили за купцами и не позволяли им далеко уходить от своих домов.

Однажды главный купец, капитан корабля, случайно отошёл от дома дальше, чем обычно, оставшись никем не замеченным. Вдруг он увидел огромное здание, сделанное из железа. Из здания раздался стон: «Послушай, друг! Мы все здесь такие же купцы, как и вы. Мы так же, как и вы, потерпели кораблекрушение и оказались на этом острове людоедок. И вот посмотри, чем всё это кончилось: мы брошены в железную темницу! Берегитесь, ваши собственные жёны дураят вас голову! На самом деле это людоедки, и единственная их цель — это убить вас и сожрать!». Так капитан узнал правду — он и его товарищи были пленниками кровожадных людоедок, принявших облик привлекательных девушек. Он вскричал: «О горе, мы попали в настоящую западню! Как же всем нам вырваться отсюда?».

На это несчастный узник темницы ответил: «Нам самим уже не выбраться, но для вас ещё не всё поте-

ряно. Ступайте на восток от поселения и найдите там озеро. На его берегу раскинулась роща, которую называют Роща золотой травы. Два раза в месяц — в ночь новой и полной луны — там появляется Ченрези в облике благородного жеребца по имени Валаха, Могучее Облако. Он спускается с Небес тридцати трёх божеств, чтобы вдоволь наестся травы, напиться из озера и порезвиться на золотом песке. После этого он громко призывает всех, кто желает покинуть остров людоедок, отправиться на нём верхом прямо на континент Джамбудвипа. Я своими ушами слышал, как жёнушки-людоедки сетовали, что любой, кто ухватится за гриву Валахи и не станет обращать внимания на их жалобные уговоры остаться, в целостности и сохранности перенесётся прямо в Индию».

Выслушав этот рассказ, капитан поспешил назад к своим товарищам и пересказал им всё, что узнал от узников железной темницы. Осознав весь ужас своего положения, купцы единодушно пришли к выводу, что Ченрези — их единственная надежда обрести свободу, и обратились к нему с искренней молитвой из самой глубины своего сердца.

В полном соответствии с необычным рассказом в ночь полнолуния в Роще золотой травы появился чудесный благородный жеребец. Он мирно пасся на лужайке, а когда собрался возвращаться назад, начал громко призывать купцов, предлагая им взобраться на него верхом. Людоедки, увидев, что их пленники вот-вот сбегут, принялись жалобно уговаривать их остаться. Повсюду слышались плач и стенания — они выставили перед собой детей, которых понесли от купцов, и заклинали мужей остаться и заботиться о своих несчастных сыновьях и дочерях, «которые в ином

случае все как один умрут от голода». Несколько купцов, не в силах вынести увещевания своих жён-людоёдок и разорвать семейные узы, слезли со спины Валаха на землю, но остальные, кто, зародив искреннюю преданность, истово молились Ченрези и благодаря этому не поддались на мольбы и уговоры, сумели покинуть остров и в целости и сохранности добраться до континента Джамбудвипа.

Сострадание Ченрези, не ограниченное скандхой восприятия, распространяется на всех живых существ без исключения. Он неустанно переворачивает вверх дном всю сансару, опустошая её, и будет делать это до тех пор, пока не освободит из неё всех существ.

Скандха формы определяет наше первое впечатление об объекте. Скандха ощущений — это наша оценка объекта как приносящего удовольствие, боль или ни то ни другое. Скандха восприятия определяет интенсивность ощущения, оценивая его как слабое, среднее или сильное. Затем наш ум цепляется за объект восприятия как за нечто, обладающее реальным независимым существованием, как за нечто достоверное. Это цепляние определяет две последующие ступени всего процесса. Именно этот последовательный процесс из пяти скандх становится причиной возникновения страдания. Но если мы будем повторять шестисловую мани-мантру, зародив искреннюю преданность, то сможем освободиться от оков оценочного восприятия и вырваться из ловушки сансары.

#### СКАНДХА ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ

58

འདུ་བྱེད་འཁོར་བའི་ལས་ཀྱིས་རིགས་དུག་འཁོར།།

སྲིད་ཞི་མཉམ་ཉིད་རྟོགས་ན་སྦྱན་རས་གཟིགས།།



འགྲོ་འདུལ་སྤྱད་མཁོ་རྗེ་ཆེན་པོ་ལོགས་ན་མེད།།  
གཞན་ཕན་རོ་གཅིག་ངང་ནས་ཡིག་རྒྱུག་སྒྲོངས།།

Обусловливающие факторы, дающие импульс деяниям сансары, заставляют тебя скитаться в шести мирах. Если постигнешь равносность сансары и нирваны, они предстают как Ченрези — Не кто иной, как Великий Сострадательный, Усмиряющий Существ. Принося другим благо, осознавая единый вкус, повторяй мани-мантру.

Обусловливающие факторы — это импульсы, подталкивающие нас к действиям под влиянием страстного желания и ненависти, которые ведут к накоплению кармы. Поэтому обусловливающие факторы являются, по сути, создателями сансары и нирваны. Слепо следуя этим импульсам, мы скитались в сансаре жизнь за жизнью с безначальных времён. Но стоит нам осознать, что эти импульсы, эти обусловливающие факторы обладают пустотной природой, что в действительности они являются лишь многообразными гранями мудрости, и мы перестанем быть их безвольными рабами.

Согласно традиции ваджраяны, Ченрези присутствует во всех мандалах в форме Могущественного Владыки Лотокового Танца. И хотя по своей сущности Ченрези является совершенным буддой, проявляющим безграничное сострадание, он принимает форму бодхисаттвы, чтобы оказывать прямую помощь живым существам. Всё, что делают бодхисаттвы, они делают ради блага живых существ. У них не бывает никаких корыстных целей, какие бы ни складывались обстоятельства. Сострадание такого высокого уровня подразумевает наличие бесчисленных просветлённых

качеств, в особенности реализации единого вкуса сансары и нирваны.

На данном этапе нам может быть трудно отождествлять себя с такими безупречными качествами, как совершенная реализация Ченрези, его сострадание и способность помогать другим существам. Но если мы будем усердно повторять его мантру, однонаправленно сохраняя искреннюю преданность, то в один прекрасный день тоже обретём способность приносить живым существам пользу на том же уровне, что и Ченрези. Поэтому из самой глубины своего сердца мы устремляемся работать на благо живых существ и посвящаем им всю заслугу, накопленную в результате этой работы, поддерживая убеждённость в том, что Ченрези видит наши устремления, знает о них, и дарует нам своё благословение эти устремления реализовать.

## СКАНДХА СОЗНАНИЯ

59

རྣམ་ཤེས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཚོགས་བརྒྱད་ཆ།  
 སེམས་ཉིད་ཚོས་སྐྱེ་རྟོགས་ན་སྤྱོད་རས་གཟིགས།  
 འཕགས་མཚོག་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལོགས་ན་མེད།  
 རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཤེས་པས་ཡིག་རྒྱུ་སྐྱོངས།

Обычный ум проявляется как восемь видов сознания.  
 Если распознаешь истинную природу ума как дхармакаю,  
 это и есть Ченрези —  
 Не кто иной, как Океан Благородных Победоносных.  
 Зная, что твой собственный ум и есть будда,  
 повторяй мани-мантру.

Если в землю попадает семя ядовитого растения, то корни и листья, которые из него вырастут, без всякого сомнения,

тоже будут ядовитыми, возможно даже, смертельно ядовитыми. Точно так же дело обстоит и с пятью скандхами — когда они присутствуют, это автоматически ведёт к возникновению страдания. Во главе всех скандх, без всякого сомнения, стоит именно скандха сознания, поскольку именно сознание цепляется за скандхи как за нечто, обладающее реальным независимым существованием. Именно сознание цепляется за воспринимаемое как за удовольствие и страдание. В действительности сознание — это не более чем обусловленный заблуждением ум и обусловленные мысли, которые в таком уме возникают. Стоит нам прийти к выводу, что сознание никогда не возникало как нечто реально существующее, как реально существующее не пребывало и как реально существующее не прекращалось, и мы сразу освободимся от цепляния за него.

Однако до тех пор, пока мы не обретём подобное постижение, сознание, которое является постоянным источником заблуждения, будет продолжать накапливать всё больше и больше кармы. Поэтому так важно направить всё внимание и все усилия на распознавание пустотной природы сознания. Когда мы наконец реализуем пустотную природу сознания, это будет похоже на то, как дневной свет рассеивает ночную тьму.

Чистая природа сознания — это аспект Ченрезы, известный как Океан Победоносных. «Победоносный» — это эпитет будды, который одержал победу, достигнув совершенного просветления, а «Океан» указывает на неисчислимых будд, единым воплощением которых является Ченреза. Нам следует молиться, чтобы настал тот день, когда мы тоже достигнем подобного совершенства — такого, что даже просто звучание нашего имени будет очищать живых существ от загрязнений и освобождать их от перерождения в низших уделах сансары.

Помня о том, что Ченрези пребывает в нас самих как непрерывное неизменное единство, мы повторяем шестислоговую мани-мантру.

## Четыре сущностных аспекта тела, речи, ума и дхармакаи

### Тело

60

ལུས་སྣང་གདོས་བཅས་འཛིན་པ་འཆིང་བའི་རྒྱ།

སྣང་སྟོང་ལྷ་རུ་ཤེས་ན་སྤྱན་རས་གཟིགས།

འཕགས་མཚོག་ཁ་སར་པ་ཉི་ལོགས་ན་མེད།

སྣང་སྟོང་ལྷ་སྤྱི་འཇང་ནས་ཡིག་དྲུག་སྟོངས།

Цепляние за тело как за нечто субстанциональное становится путами неволи.

Если распознать в нём божество проявленное, но при этом пустотное, это и есть Ченрези — Не кто иной, как Благородный Кхасарпани.

Распознавая проявляющееся тело как каю божества, повторяй мани-мантру.

Когда мы воспринимаем тело как субстанциональную конструкцию из костей и плоти, это становится магнитом, притягивающим страдание. Однако если мы будем тренироваться, практикуя визуализацию и повторение мантры, то сможем научиться отсекаать цепляние за тело как за нечто субстанциональное. Если мы будем воспринимать своё тело как ничем не ограниченное нерождённое тело мудрости Ченрези, то сможем достичь состояния, свободного от страдания. Тело Ченрези, всеобъемлющее, как пространство,

не содержит ни плоти, ни крови и не является чем-то субстанциональным, как статуя. Это, скорее, нечто полупрозрачное, как радуга, нечто ясно проявленное, но при этом пустотное, не обладающее субстанциональностью. Более того, Ченрези — это не просто воображаемый образ. Он полон жизни, обладает мудростью, любовью и духовной силой, которые взаимодействуют с любым существом, обратившимся к нему хотя бы с одним словом молитвы, хотя бы одним повторением мантры.

## Речь

61

ངག་སྣང་བཟོད་པའི་སྐྱོད་ཉོག་ས་འཁྲུལ་པའི་རྒྱུ།  
 གྲགས་སྟོང་སྒྲགས་སུ་ཤེས་ན་སྤྱན་རས་གཟིགས།  
 འཕགས་མཚོག་སེང་གོ་སྐྱོ་ཞེས་ལོགས་ན་མེད།  
 སྐྱོ་གྲགས་སྒྲགས་སུ་ཤེས་པས་ཡིག་རྒྱུ་སྟོངས།

Концептуальное усложнение речи и других звуков приводит к возникновению заблуждения.

Если распознать в них звучание мантры, резонирующее, но при этом пустотное, то это и есть Ченрези — Не кто иной, как Рык Благородного Льва.

Распознавая в звуках мантру, повторяй мани-мантру.

Когда мы стабильно поддерживаем ясную визуализацию тела божества, то повторение мантры в соответствии с наставлениями раздела учения о ваджрной речи поможет нам добиться в этой практике существенного прогресса. Первый слог мантры Ченрези, Ом, символизирует пять мудростей. Этот слог считается благоприятным символом, и поэтому с него начинается большинство мантр. Слог МАНИ означает

«драгоценность», ПАДМЕ — «лотос», а ХУМ — это слог, призывающий и пробуждающий всеведение Ченрези. Таким образом, всю мантру можно интерпретировать следующим образом: «Лотосовая Драгоценность, прояви своё всеведение». Повторяя имя Ченрези в форме шестислоговой мани-мантры, мы помним о его безграничных качествах и призываем их, как будто бы призывали его издалека. В ответ на наш призыв он без усилий направляет на нас своё сострадание и исполняет этим все наши желания.

Для того чтобы даровать живым существам своё благоговение, Ченрези наделил свою мантру такой же духовной силой, какой обладает сам. Эта мантра — звучание нерождённой пустотности. Если написать эту мантру, то она будет освобождать каждого, кто не неё посмотрит. Если сделать из неё амулет, который можно носить на теле, она будет освобождать каждого, кто к нему прикоснётся. Если мы выработаем привычку воспринимать все звуки как мантру, то не будем пугаться даже самых резких и устрашающих звуков, какие обычно раздаются в бардо. Посредством этой мантры Ченрези осуществляет свою непрерывную сострадательную активность, не ведающую преград. Поэтому, зародив искреннюю преданность, воспринимая всё многообразие звуков вселенной как звучание мани-мантры, мы повторяем её снова и снова.

Ум

62

སེམས་སྣང་བདེན་ཞེན་འཇུག་པ་འཁོར་བའི་རྒྱ།

རྟོག་བྲལ་གཤིས་ལ་བཞག་ན་སྤྱན་རས་གཟིགས།

འཕགས་མཚོག་སེམས་ཉིད་ངལ་བསོ་ལོགས་ན་མེད།

སེམས་ཉིད་ཚེས་སྐྱའི་ངང་ནས་ཡིག་དྲུག་རྫོངས།

Если цепляться за проявления ума как за нечто реальное,  
это рождает заблуждение, ввергающее в сансару.

Если пребывать в естественном состоянии ума,  
свободном от усложнённого мышления, это и есть  
Ченрези —

Благородное Отдохновение В Природе Ума.

Пребывая в истинной природе ума — дхармакае,  
повторяй мани-мантру.

Практикующий от всех слышит один и тот же совет: «Медитируй! Медитируй!» — однако пока мы не обретём стабильное неизменное воззрение пустотности, что толку в медитации? Неспособность распознать пустотную природу ума является источником сансары. Эту пустотную природу с присущим ей состраданием проще всего распознать, когда ум, освободившийся от воздействия усложнённых мыслей, пробуждается к простоте осознания текущего момента.

Если дать усложнённому мышлению волю, оно мгновенно создаёт сансару. Если не подвергать усложнённые мысли тщательному аналитическому исследованию, они начинают казаться реальными и обретают силу, достаточную для поддержания сансары. Однако ни одна из усложнённых мыслей, будь это добродетельное устремление или намерение причинить вред, не обладает даже следом субстанциональности. Все мысли без исключения совершенно пустотны и в этом подобны радуге, которую, хоть она и ясно проявляется в небе как пятицветное сияние, не схватить руками, не сделать из неё одежду или что-либо ещё. Пустотная природа остаётся неизменной, какие бы внешние обстоятельства ни складывались, даже если она скрыта от взора временными омрачениями. Эти омрачения даже не являются чем-то, что необходимо тщательно устранять, поскольку в тот самый момент, когда мы распознаём

их пустотную природу, они рассеиваются сами собой. После того как омрачения от обусловленных заблуждением мыслей рассеялись, ум освобождается и в нём устанавливается ясность. Теперь он способен пребывать в своей истинной природе. Вот в чём смысл ещё одного имени Ченрези — Отдохновение В Природе Ума.

Возникновение облаков никак не затрагивает и не изменяет само небо. Небо не питает надежду на возникновение радуги, не страдает от разочарования, если радуга так и не появляется. Ваджрный ум Ченрези никогда не покидает пространства абсолютной природы, вне зависимости от того, насколько далеко простирается его сострадание ко всем живым существам. Проявляясь в поле восприятия существ как всё многообразие форм, в действительности он никогда не покидает пустотное пространство.

Ченрези един с истинной природой нашего собственного ума — не стоит искать его где-то за пределами этой природы. Для того чтобы распознать изначальную природу собственного ума, необходимо получить учения, зародив искреннее сострадание, затем размышлять о них и принять их в самое своё сердце. Тогда в конце концов мы обретём окончательную реализацию. Все кармические склонности и омрачающие тревожащие эмоции будут устранены, и мы получим прямой опыт переживания пустотности всех феноменов. На этом этапе наш ум установится в состоянии покоя, освободившись от мучений сансары. Мы станем напоминать умудрённого опытом человека, наблюдающего за игрой детворы. Сохраняя непоколебимую равностность, мы точно так же будем наблюдать динамическую игру иллюзорных феноменов.

Если нам сложно визуализировать божеств, сохраняя в уме все присущие им украшения, атрибуты, испускание и возвращение лучей света и все другие подробности, то достаточно просто поддерживать осознание естественного



состояния. Это сердечная йога дхармакаи. Наблюдая за тем, как проявляются все феномены в едином вкусе абсолютной реальности, мы повторяем шестислоговую мантру.

## Дхармакая

63

སྣང་སྲིད་ཡི་ནས་དག་པ་ཚོས་སྐྱུ་འི་ངང་།།

ཚོས་སྐྱུ་འི་ངང་ལལ་མཇལ་ན་སྐྱུ་ན་རས་ག་བློགས།།

འཕགས་མཚོག་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ལོགས་ན་མེད།།

དག་པ་རབ་འབྱམས་ངང་ནས་ཡིག་བྱུག་སྣོངས།།

Всё сущее и проявленное пребывает в изначально  
чистом состоянии дхармакаи.

Если взглянуть в истинный лик дхармакаи,  
это и есть Ченрезы —

Не кто иной, как Благородный Владыка Мира.

Пребывая в состоянии всеобъемлющей чистоты,  
повторяй мани-мантру.

Ченрезы и все будды на любом из уровней своего присутствия — уровне самбхогакаи или нирманакаи — всегда возникают из основы дхармакаи. Дхармакая — это абсолютное пространство за пределами любых ментальных усложнений. Оно включает все просветлённые качества состояния будды<sup>136</sup>. Это изначальная мудрость, которая была неотделима от нас с безначальных времён. Эту присущую нам мудрость можно распознать, лишь практикуя медитацию пребывания в покое и особого прозрения. Пребывание в покое (шаматха) — это успокоение ума, прекращение бесконечного движения мыслей, а особое прозрение (випашьяна) — это развитие широкой перспективы воззрения, из которого вырастает

позже окончательная реализация. Когда шаматха и випашьяна сливаются воедино, происходит реализация дхармакаи.

Продвигаясь по пути бодхисаттвы, мы поддерживаем практику как в состоянии медитации, так и в постмедитационные периоды, и за счёт этого достигаем первой бхуми<sup>137</sup>, вступая при этом на путь видения, который называется так из-за того, что на этом пути мы получаем опыт первого проблеска видения окончательной реальности, пустотной природы всех феноменов. Однако это переживание пустотности ещё не достигло зрелости, и поэтому его необходимо развивать и укреплять, проходя этап за этапом до тех пор, пока наконец не доберёмся до десятой бхуми. Тогда пелена двух омрачений окончательно и навсегда развеется, и полностью раскроется изначальная ваджрная мудрость. Мы достигаем пути, который называется *путь необучения более*. Это уровень состояния будды, на котором наш ум сливается воедино с умом мудрости дхармакаи.

Все, кто достигает этого недвойственного уровня просветления, являют собой высший идеал всех трёх миров существования.

Ченрези — это сам Татхагата, сама сущность состояния будды, а повторение его мантры приводит к спонтанному обретению всех качеств дхармакаи.

## Заключение второй части

64

ལྷ་གཅིག་རྒྱལ་བ་ཀུན་འདུས་སྤྱན་རས་གཟིགས།།

སྤྲུགས་གཅིག་སྣིང་པོ་ཀུན་འདུས་ཡི་གེ་དུག།

ཚོས་གཅིག་བསྐྱེད་ཚོགས་ཀུན་འདུས་བྱང་ལྡུབ་སེམས།།

གཅིག་ཤེས་ཀུན་གྲོལ་ངང་ནས་ཡིག་དུག་སྐྱོངས།།

Одно божество воплощает всех победоносных,  
и это Ченрези.

Одна мантра воплощает сущность всех мантр,  
и это мани-мантра.

Одна Дхарма воплощает все практики стадий  
зарождения и завершения, и это бодхичитта.

Зная одно, что освобождает всё без исключения,  
повторяй мани-мантру.

Сам Будда Шакьямуни является проявлением Ченрези. Дхарма, которая указывает нам, что совершать, а от чего отказаться, целиком и полностью содержится в шестислоговой мани-мантре. Бодхисаттвы, помогающие нам продвигаться по пути, из которых состоит сангха, — это тоже проявления Ченрези. Таким образом, Ченрези — это единство Трёх драгоценностей. В резервуаре для сбора воды содержатся все бесчисленные капли дождя, что упали на крышу дома, и точно так же сострадание Ченрези включает всю мудрость Манджушри и всю духовную силу Ваджрапани. Полагаясь лишь на это одно божество, одну мантру и одну практику, мы можем обрести все достижения.

Существует множество разнообразных божеств — мирные и гневные, с одной, двумя и тремя головами, с двумя, четырьмя, шестью и множеством рук. Каждое из божеств символизирует определённое качество. Однако Ченрези объединяет в себе всех этих божеств без исключения. Точно так же обстоит дело и с мани-мантрой — она включает всю благую духовную силу бесчисленного множества мантр, поэтому для нас будет вполне достаточно практиковать повторение лишь одной этой мантры. Наши тело, речь и ум в своей сущности совершенно идентичны просветлённому телу, речи и уму Ченрези. Нам необходимо это ясно понимать, поскольку это суть всей нашей практики.

Ещё один важный аспект практики, без которого нам ни за что не пройти весь путь к достижению окончательной цели, — это высокое устремление бодхичитты, которое нам необходимо поддерживать и развивать. Согласно сущностным наставлениям драгоценных учителей традиции кадам, первым делом нам следует получить прямое ознакомление с природой ума, абсолютной бодхичитгой, а затем развивать сострадание ко всем живым существам, то есть относительную бодхичитту.

В действительности очень трудно установить контроль над нашим неугомонным умом, не осознав в начале, что роящиеся в нём усложнённые мысли никогда не рождаются и потому никогда не пребывают и не прекращаются. Подобное постижение наделяет нас способностью отпускать мысли в момент их возникновения, не следовать за ними, оставаясь в неизменной простоте естественного состояния ума — абсолютной бодхичитте.

Стоит нам получить проблеск переживания природы ума, как наша практика относительной бодхичитты начинает углублять реализацию бодхичитты абсолютной. Практика относительной бодхичитты включает два аспекта: зарождение устремления достичь просветления на благо всех живых существ и реализацию этого устремления на практике. Как мы уже говорили ранее, одного желания помогать живым существам недостаточно. Нам необходимо предпринимать реальные шаги, которые приносили бы им реальную пользу, — делать то же самое, что делает сам Ченрези. Для этого мы выполняем соответствующие практики: визуализируем Ченрези, повторяем его мантру и медитируем на природе его мудрости. Если мы приложим усилия к этим практикам, то омрачающие усложнённые мысли станут постепенно сходить на нет и в нашем уме воссияет мудрость, даруя нам способность приносить себе и другим временное и окончательное благо.

Часть III

Решимость освободиться  
из сансары

## Отказ от мирской активности

Главной задачей отречения является отказ от какой бы то ни было мирской активности с тем, чтобы всецело посвятить себя практике Дхармы.

### Действия

65

བྱས་པས་ཅི་བྱ་བྱེད་འཁོར་བའི་རྒྱ།

བྱས་ཚད་སྐྱོང་བོ་མེད་པའི་ཚུལ་ལ་ལྟོས།

དེ་ནི་བྱར་མེད་ངང་ལ་བཞག་ན་དགའ།

བྱ་བྱེད་ཅམས་སེ་ཞོག་ལ་ཡིག་རྒྱལ་སྐྱོངས།

Все наши действия — что в них проку?

Эти хлопоты лишь становятся причиной сансары.

Посмотри, разве был какой-то смысл в том,

что ты до сих пор делал?

Настало время оставить попытки что-либо делать.

Откажись от активностей сансары

и повторяй мани-мантру.

Лишь Будде известно, сколько раз мы перерождались в сансаре с безначальных времён. И лишь Будда может сказать, когда именно началась сансара. В тексте «Сутра памятования высшей Дхармы» сказано, что, если сложить вместе все тела, которыми мы обладали на протяжении своих бесчисленных перерождений в форме насекомых, то получилась бы гора размером не меньше, чем гора Меру, а если бы мы решили

собрать все слёзы, которые пролились из наших глаз за всё это время, то из них получился бы океан, размером превышающий любой из ныне существующих. На протяжении всех этих бесчисленных жизней все действия, что мы совершали, приводили лишь к страданиям, ни на миг не приближая освобождение. Из-за чего так случалось? Из-за того, что все наши действия приносили нам лишь вред или в лучшем случае были бесполезны в деле достижения счастья.

Живые существа постоянно чем-то заняты. Например, мы, люди, непрерывно соперничаем друг с другом — покупаем, продаём, производим, уничтожаем. Птицы обычно строят гнёзда, высиживают яйца, кормят птенцов. Пчёлы собирают нектар, делают из него мёд. Животные охотятся, следят за потенциальными источниками опасности, заботятся о потомстве. Чем больше мы прилагаем усилий, тем больше у нас появляется обязанностей, тем больше сложностей нам приходится преодолевать. При этом результат наших усилий всегда остаётся мимолётным, словно рисунок на воде. Когда мы приходим к выводу, как много проблем приносит нам эта бессмысленная активность, становится ясно, что единственное, чем стоит заниматься, — это практика Дхармы.

## РАЗГОВОРЫ

66

སྐྱེ་པས་ཅི་བྱ་སྐྱེས་ཚད་བློ་མེད་ཀྱང་མ།  
 འབྲེལ་མེད་ནམ་གཡེང་སྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལ་ལྟོས།  
 ད་ནི་བརྗོད་མེད་ངང་ནས་གནས་ན་དགའ།  
 སྐྱེ་བརྗོད་ཅད་ཀྱིས་ཚོད་ལ་ཡིག་དྲུག་སྐྱོངས།

Все наши разговоры — что в них проку?

Пустая болтовня!

Они ведут лишь к неуместным отвлеченьям.

Не лучше ли хранить молчанье?

Поэтому перестань болтать и повторяй мани-мантру.

Когда люди собираются для общения, большая часть из того, что они говорят, абсолютно бесполезно. Эти разговоры, содержание которых редко выходит за рамки обсуждения объектов их привязанности и неприязни, лишь способствуют возникновению тревожащих эмоций. Эти бессмысленные разговоры возбуждают ум, порождая ураган мыслей, напоминающих бесчисленные бумажные флажки, подхваченные ветром.

«Рот — врата для проступков» — вот как говорят в народе. Пустая болтовня, ложь, грубые слова, слухи — всё это становится причиной бесконечных отвлечений и внутренней напряжённости. Даже красноречие чаще всего приводит лишь к потере времени и порождает проблемы. Вот почему в традиции мантраяны считается, что месяц, в течение которого мы повторяем мани-мантру, храня молчание в промежутках между сессиями, приносит гораздо больше пользы, чем целый год, когда мы чередуем повторение мантры с обычной пустой болтовнёй. Если мы практикуем повторение мантры должным образом, не нарушая практику обычной речью, подобное повторение приносит максимальную пользу и в итоге позволяет нам обрести воззрение, пребывающее за пределами речи, поскольку мани-мантра является естественным звучанием истины, которую не выразить словами. Таким образом, мы можем достичь существенного прогресса в практике, если сумеем отказаться от бесполезной повседневной болтовни, приняв обет хранить молчание, ограничивая активность речи лишь повторением мани-мантры.



Путешествия и прогулки

67

སོང་བས་ཅི་བྱ་འགྲོ་འདུག་ངལ་བའི་སྐྱོ།

འབྲམས་ཤིང་ཚོས་ལས་རིང་བའི་ཚུལ་ལ་སྟོས།

དེ་ནི་གཅིག་ཏུ་སེམས་བག་ཕབ་ན་དགའ།

བག་ཕེབ་སྟོད་ཀྱིས་སྟོད་ལ་ཡིག་ཏུ་སྐྱོངས།

Что толку шляться туда-сюда? Подобные передвижения  
лишь утомляют.

Взгляни, как из-за этого ты отдаляешься от Дхармы!  
Для ума лучше оставаться в одном и том же месте —  
в расслабленном состоянии.

Сохраняя расслабленное, безмятежное состояние ума,  
повторяй мани-мантру.

Постоянные перемещения туда-сюда приводят лишь к тому, что мы утомляемся без особой на то необходимости. Мы можем сорваться с места только ради того, чтобы полюбопытствовать, что за события происходят в других местах, и принять в них участие. То время, которое мы на это тратим, могло бы пригодиться нам для практики наблюдения за движением в уме усложнённых мыслей и наработкой навыков, позволяющих эти мысли контролировать.

На протяжении бесчисленных жизней мы скитались по разным мирам сансары, и единственное, что неизменно там находили, — это страдание. Накапливая карму и страдая от её созревания, мы всё больше отдалялись от Дхармы. Не пора ли нам наконец остановиться и найти уединённое тихое место, подходящее для практики медитации? Если мы хотим наполнить смыслом своё существование, следует

медитировать на своём всеблагом учителе и высшей Дхарме до тех пор, пока наш ум не постигнет истинный смысл учения. Только так мы сможем извлечь максимальную пользу из своего драгоценного человеческого рождения. Даже непродолжительные ретриты по практике приносят великое благословение.

ЕДА

68

ཐོས་པས་ཅི་བྱ་ཐོས་ཚད་མི་གཙང་རྒྱ།

ཟ་འདོད་ཚོམ་པ་མེད་པའི་ཚུལ་ལ་ལྟོས།

དེ་ནི་ཉིང་འཛིན་ཟས་སུ་ཐོས་ན་དགའ།

བཟའ་བཏུང་བྱེད་འཕྲོ་བོར་ལ་ཡིག་དུག་སྦྲོངས།

Какой смысл в обжорстве? Всё равно еда обращается в экскременты.

Вспомни, каким ненасытным бывает аппетит!

Если уж и баловать себя пищей, то исключительно пищей самадхи.

Перестань объедаться и повторяй мани-мантру.

Что бы мы ни ели — будь то изысканные яства или что-то совершенно безвкусное, всё это так или иначе превратится в экскременты. Так имеет ли смысл придавать еде такое значение? Не лучше ли воспринимать любую еду как подношение, накапливая таким образом заслугу, а не укрепляя привязанность?

Когда мы едим, то визуализируем еду и питьё как чистый нектар и первую часть подносим Трём драгоценностям. Затем мы представляем, что будды возвращают нам еду и питьё, которые мы поднесли, и принимаем всё это как благословение. В конце трапезы мы визуализируем себя

в форме Ченрези, а всю съеденную пищу трансформируем в нектар, который истекает из наших рук и всего тела, утоляя голод и жажду существ, обитающих в мире голодных духов. Таким образом трапеза превращается в средство накопления заслуг. Привнося Дхарму во все свои активности, мы превращаем в практику все аспекты своей повседневной жизни, углубляя понимание.

Какой смысл мечтать о деликатесах? Потакание своему чревоугодию ничем не отличается от попытки утолить жажду солёной водой. Только представьте себе, сколько времени, усилий и денег люди тратят ради того, чтобы поесть повкуснее! Гораздо мудрее будет отказаться от этого и научиться довольствоваться простой едой, а наслаждение получать от нектара самадхи<sup>138</sup>, от медитации пребывания в покое и особого прозрения, которая наполняет ум удовлетворением и позволяет устранить все омрачения. Придя к окончательному выводу о том, что является настоящим источником удовольствия, мы повторяем мани-мантру.

### Раздумья

69

བསམ་པས་ཅི་བྱ་བསམ་ཚད་འཁྲུལ་པའི་རྒྱུ།།

བསམ་དོན་ཐོག་ཏུ་མི་ལེལ་ཚུལ་ལ་སྟོས།།

ད་ནི་ཚེ་འདིའི་སློ་སྣ་བསྐྱེད་ས་ན་དགའ།།

སློ་ཐག་ཅད་ཀྱིས་ཚད་ལ་ཡིག་དུག་སྟོངས།།

Какой нам прок от постоянных раздумий?

Они только укрепляют заблуждение.

Вспомни, какую ничтожную толику замыслов удалось реализовать.

Что касается забот нынешней жизни,

лучше не загадывать далеко вперёд.

Откажись от идеи планировать будущее и повторяй мани-мантру.

Не задумываясь о прошлом, не планируя будущее, мы поддерживаем ясное осознание текущего момента. В ином случае потоку усложнённых мыслей не будет конца. Великий мастер Гьялсе Тхогме сказал: «Все эти так называемые радости и горести похожи на рисование на воде. Что толку обращать на них внимание? Если хочешь о чём-то поразмышлять, поразмышляй о том, что всё, что было построено, со временем развалится, а всё, что было накоплено, будет утеряно».

Хорошим примером бесполезности мечтаний о будущем является история об отце Славной Луны:

Однажды ночью некий земледелец перед тем, как отправиться спать, повесил на потолочной балке мешок ячменя из недавно собранного урожая и, расстелив под ним постель, прилёг отдохнуть. Он закинул руки за голову и, глядя на мешок, принялся мечтать: «За этот мешок я смогу выручить приличную сумму! Её наверняка хватит для того, чтобы подобрать себе красивую невесту и сыграть свадьбу... А там вскоре она и сына мне подарит. Паренёк наверняка тоже будет красавцем... Надо бы имя ему выбрать». Тут он взглянул в окно и увидел там ярко сияющую луну. «Ага! Назову-ка я его Славная Луна». И вот в этот самый момент мышь, которая давно уже подгрызала верёвку, на которой мешок ячменя был подвешен к балке, наконец закончила свою работу, и он упал на бедолагу, положив конец его жизни и перечеркнув этим все его планы.

Не стоит позволять уму погружаться в подобные раздумья. Лучше перестать планировать свою будущую мирскую жизнь и вспомнить о том, что драгоценное человеческое рождение даёт нам возможность практиковать Дхарму, и каждое мгновение посвятить размышлению о Ченрези. Вместо того чтобы потакать заблуждению, гораздо мудрее наполнить ум любовью и состраданием ко всем существам. Вместо того чтобы ломать голову над тем, как осуществить все бесконечные мирские замыслы, гораздо мудрее сохранять равностность, которую можно обрести лишь в состоянии глубокой концентрации.

Подобная практика — даже кратковременная — становится действенным противоядием от омрачающих эмоций и способствует прогрессу на духовном пути. Поэтому нам следует отказаться от надежд, ожиданий и планов, которые лишь тревожат ум, и вместо этого повторять мани-мантру.

## ИМУЩЕСТВО

70

འབྱོར་པས་ཅི་བྱ་ལོངས་སྤོད་ཞེན་པའི་སྒོ།།

བསགས་ཚད་ལུལ་དུ་ལུས་པའི་རྒྱལ་ལ་སྒོས།།

ད་ནི་བདག་འཇིན་ཞེན་པ་བཅད་ན་དགའ།།

གསོག་འཇོག་ཚུལ་སྐྱབ་བོར་ལ་ཡིག་དུག་སྒྲོངས།།

Приносит ли тебе имущество какую-то реальную пользу?

Оно лишь способствует цеплянию.

Подумай, ведь всё, что собрано, так или иначе

потеряешь,

Поэтому лучше отсечь цепляние за представление

о «моём».

Откажись от погони за материальными благами

и повторяй мани-мантру.

Любое имущество, как и всё материальное, рано или поздно испортится и придёт в негодность. Когда мы богаты, то постоянно испытываем тревогу. Богатство становится причиной нашего дурного поведения. «Маленькие деньги — маленькие проблемы, большие деньги — большие проблемы», как сказано в известной поговорке. Мы можем всю жизнь копить деньги и ценности и превзойти своим состоянием самого бога богатства, но смерть в любом случае всё это у нас отнимет. Нам стоит поразмышлять о судьбе многих могущественных правителей или богатейших династий. Их жизнь была связана с множеством интриг и скандалов, и кто-то постоянно строил против них козни, а порой даже объявлял войну. Всё это становилось для них источником непрекращающегося страдания.

Если нам придётся наблюдать, как кто-нибудь, поигравшись с драгоценным камнем, вдруг просто отшвырнёт его в сторону, как обыкновенный булыжник, это наверняка вызовет у нас неприятные чувства. Насколько же более жалким выглядит человек, который пренебрегает драгоценной возможностью практиковать Дхарму, тратя жизнь на погоню за бесполезными благами. Растрачивать жизнь подобным образом — это то же самое, что наполнить золотой кубок экскрементами.

Мы не станем поступать подобным образом. Мы не будем тратить время своей жизни на накопление имущества, от которого так мало пользы. Гораздо разумнее посвятить жизнь практике Дхармы и накоплению заслуги.

Даже несколько повторений мани-мантры или короткая сессия медитации откроют нам доступ к сердечному сокровищу просветлённых. Понимая, что никакие мирские богатства не принесут нам истинного блага ни в нынешней жизни, ни в последующих, мы зарождаем преданность и с радостным сердцем повторяем мани-мантру.

СОН

71

ཉལ་བས་ཅི་བྱ་གཉིད་ཚད་གཉི་སྲུག་ངང།

སོས་དལ་མི་ཚེ་འཇོན་པའི་ཚུལ་ལ་ལྷོས།

དེ་ནི་སྤྲིང་ནས་བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ན་དགའ།

ཉིན་མཚན་རྣམ་གཤེད་སྤངས་ནས་ཡིག་རྒྱུག་སྤོངས།

Пошло ли тебе на пользу то время, что было проведено  
во сне? Оцепенение тупости, не более того.

Посмотри, как быстро проносится жизнь,  
когда поддаёшься лени.

Гораздо разумнее вести активный образ жизни;

День и ночь, не поддаваясь отвлечениям,  
повторяй мани-мантру.

К тому моменту, когда человеку исполняется семьдесят лет, он проводит во сне семьдесят раз по триста шестьдесят пять ночей, то есть больше, чем двадцать лет. Мы двадцать лет проводим в оцепенении, будто трупы. Обычный сон не приносит практике Дхармы никакой пользы, лишь усиливает кармическую склонность неведения. Оцепенение и лень могут стать причинами перерождения в низших мирах сансары. Поэтому очень важно не поддаваться лени, а, напротив, постоянно прилагать усилия к практике Дхармы.

Также очень важно использовать методы, позволяющие трансформировать обычный сон в практику, ускоряющую прогресс на духовном пути. Перед тем уснуть, нам следует вспомнить обо всём, что мы сделали за день. Мы раскаиваемся во всех неблагих действиях и зарождаем твёрдую решимость впредь их не повторять. Мы также вспоминаем все свои благие действия и посвящаем всю заслугу от них скорейшему освобождению всех живых существ.

Мы принимаем позу льва — ложимся на правую сторону тела, подперев голову правой рукой, а левую положив вдоль тела. Именно в такой позе ушёл в паринирвану Владыка Будда. Затем мы визуализируем Ченрези. Он размером с большой палец руки; восседает на четырёхлепестковом лотосе в нашем сердечном центре. Из него исходят лучи света, заполняя всё наше тело, комнату, в которой мы находимся, а затем и всю вселенную. Они превращают в свет всё, чего касаются. Поддерживая эту визуализацию, мы засыпаем.

Если мы способны использовать время сна для практики, то через некоторое время дневная и ночная практики сольются воедино. И точно так же, если мы сумеем приносить все свои повседневные активности на путь практики, то периоды постмедитации сольются воедино с сессиями медитации. Это будет способствовать прогрессу на духовном пути. Не прерывая практику ни ночью, ни днём, мы повторяем мани-мантру.

## Необходимость приступить к практике как можно скорее

72

ལོང་མེད་ལོང་མེད་སྡོད་པའི་ལོང་མི་འདུག།

འཆིབདག་སློ་བུར་སླེབ་ན་ཅི་ཞིག་བྱ།།

ད་ནི་འཕམ་ལ་ལྷ་ཚོས་འགྲུབ་ན་དགའ།།

ད་ལྷ་ལ་ཁུར་ཉིད་བྱ་ཡིག་བྱག་སློངས།།

На отдых нет времени! Нет времени на отдых!

Когда неожиданно появится смерть на пороге,

что станешь делать?

Не теряя времени, приступай к практике Дхармы!

Прямо сейчас, не откладывая, повторяй мани-мантру!



Нет никаких сомнений в том, что раньше или позже, но смерть обязательно за нами придёт. При этом мы не можем быть уверены, когда, где и при каких обстоятельствах это случится. Это может случиться даже сегодня. Смерть не отпугнуть, призови хоть все армии мира. Её не убедишь самыми красноречивыми уговорами. Она не соблазнится даже поистине небесной красотой, не примет даже самый огромный выкуп. Ничто не в силах остановить смерть. Ничто не в силах даже на мгновение её отсрочить. Когда наступает время нашей смерти, единственное, что может нам помочь, — это опыт в практике Дхармы. Нам следует всегда помнить о смерти. Как говорили мастера кадам: «Сначала поразмышляй о смерти, поскольку это обращает ум к Дхарме, затем направь на практику все свои усилия, и тогда распознаешь смерть как дхармакаю».

В момент смерти начинать практиковать Дхарму уже поздно. Самое время практиковать Дхарму именно сейчас, когда наш ум безмятежен, а тело обладает хорошим здоровьем. Если начнём практиковать прямо сейчас, то в момент, когда за нами неожиданно придёт смерть, мы будем готовы, и ей не удастся нас напугать и обескуражить.

Не стоит забывать о том, что жизнь может закончиться внезапно, резко, как удар молнии летом или как щелчок пальцами. Сейчас, когда у нас есть возможность практиковать Дхарму, нельзя терять ни минуты на другие занятия. Мы посвящаем всё своё время и направляем все свои усилия на повторение мани-мантры.

73

ལོ་དང་སྐྱེ་གངས་ཞག་གི་ཕྱིས་གྱིས་ཅི།།

ད་ལྟ་སྐད་ཅིག་འགྱུར་བའི་རྒྱལ་ལ་སྟོས།།

སྐད་ཅིག་རེ་རེ་སོང་བཞིན་འཆི་ལ་ཉེ།  
ད་ལྟ་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་ཡིག་རྒྱུག་སློང་ས།

Что уж говорить о годах, месяцах и днях,  
Если прямо сейчас на наших глазах всё изменяется  
каждое мгновение?  
Каждое ушедшее мгновение приближает нас к смерти,  
Поэтому прямо сейчас, в этот момент,  
повторяй мани-мантру.

Ничто не остаётся статичным. Всё изменяется мгновение за мгновением. Весной из семян появляются побеги, летом это уже стебли, на которых растут листья и колосья, осенью в колосьях созревают зёрна и пора собирать урожай, а зимой земля отдыхает перед тем, как начнётся следующий цикл земледелия. Луна растёт от новой до полной каждый день, и точно так же изменяется всё, что нас окружает. Днём в каком-то месте может собраться целая толпа людей, и все они будут петь и танцевать, но если вернуться в это же самое место ночью, там не будет ни одного человека и повсюду будет царить полная тишина. И, кстати, за это время каждый из веселившихся в этом месте гуляк приблизился к своей смерти ещё на несколько часов.

Каждый феномен на протяжении всего своего существования неуклонно стремится к исчезновению. Наша собственная жизнь не исключение, она похожа на огонь масляного светильника — раньше или позже обязательно погаснет. Поэтому достаточно глупой выглядит стратегия, которая предполагает, что мы будем всю жизнь заниматься повседневными мирскими делами, доведём все их до конца, а уж потом, на закате жизни, удалимся в уединённый ретрит и там приступим к практике Дхармы. Есть ли хоть какая-то гарантия, что мы до этого дня доживём? Поэтому, вне зависимости от того, чем

мы заняты в данный момент, нам всегда следует помнить о смерти и направлять всё своё внимание на практику Дхармы. Понимая это, мы повторяем шестислоговую мани-мантру.

74

ཚོ་ནི་ཉི་མ་བཞིན་དུ་ཕར་ཕར་འགོ།  
 འཚིབ་དག་གི་མ་སོ་བཞིན་དུ་རྩུར་རྩུར་འོང།  
 ད་ནི་ཚོ་ལྷག་ཉི་མ་གི་མ་སོ་ཙམ།  
 ལྷོད་པའི་ལོང་ལོམ་མི་འདུག་ཡིག་དུག་སྒྲོངས།

Твоя жизнь проходит, исчезает, как солнце на закате,  
 А смерть приближается, подбирается к тебе,  
 как удлиняющиеся вечерние тени.

То, что осталось от твоей жизни, исчезнет стремительно,  
 как последние тени перед закатом.

Поэтому не теряй времени даром,  
 повторяй мани-мантру!

С самого момента нашего рождения мы обречены умереть. И никакие доктора, какими бы талантливыми они ни были, не способны это предотвратить. Смерть приближается к нам так же быстро, как удлиняется тень западных гор, погружая во тьму всё, чего коснётся. Владыка Будда, описывая смерть, приводил метафору стремительного человека, который может двигаться настолько быстро, что способен поймать на лету четыре одновременно выпущенные в разных направлениях стрелы. Будда утверждал, что даже такому человеку не обогнать смерть.

Однажды Владыка Будда встретил на дороге четырёх крепко сложенных мужчин, которые пытались сдвинуть с места огромный валун. Будда слегка пнул камень ногой, и тот взлетел в воздух, а затем просто рассыпался на куски.

Мужчины были поражены и спросили, как ему удалось заполнить такую чудесную силу. Будда ответил им, что такое возможно благодаря накоплению заслуги. Тогда они спросили, существует ли что-то, что обладает ещё большей силой. «Да, такое существует, — ответил им Будда. — Это смерть. Именно смерть в будущем заставит даже меня покинуть это тело, наделённое всеми главными и второстепенными знаками». Будда всегда учил тому, что лучший метод зародить устремление практиковать Дхарму — это размышление о смерти.

## Установление контроля над умом

75

ཚོས་སུ་ཡི་གེ་དྲུག་པ་བཟང་མོད་དེ།།

འ་ཡེངས་མིག་ཡེངས་བཟླས་པས་འབྲས་མི་འབྱིན།།

ངག་བཟླས་གངས་ལ་ཞེན་པ་ཨ་འཐས་སྒྲོ།།

ཅེ་གཅིག་སེམས་ལ་སྒྲོས་ལ་ཡིག་དྲུག་སྒྲོངས།།

Шестислоговая мани-мантра, совершенная,  
как сама Дхарма,

Не поможет тебе обрести плод, если во время её  
повторения болтать и пялиться по сторонам.

А если будешь цепляться за количество повторений,  
останешься на уровне концептуального ума.

Не отвлекаясь, наблюдай за умом  
и повторяй мани-мантру.

Шестислоговая мани-мантра обладает способностью устранить из нашего ума все тревожащие эмоции и принести нам огромную пользу. Но особого толку от её повторения не будет, если мы не сможем сконцентрироваться на практике. Если мы будем постоянно отвлекаться на ощущения в теле,

разглядывать внешние объекты, прерывать начитывание, чтобы перекинуться с кем-нибудь парой слов, или следовать за своими мыслями, то нам не ощутить влияния мантры; её сила ослабнет, как блекнет сияние золотого самородка, если обмазать его грязью. При таком подходе, даже если мы будем перебирать чётки пальцами с неистовым энтузиазмом, какую пользу может принести нам подобная фальшивая практика? Цель практики заключается не в том, чтобы накопить любой ценой как можно больше повторений, а в том, чтобы обрести постижение и достичь результата.

Для того чтобы обрести плод практики повторения мани-мантры, очень важно сохранять надлежащую позицию тела, не позволяя ему совершать лишние движения; контролировать свою речь, ограничиваясь лишь самим повторением мантры, не прерывая его посторонними разговорами; концентрировать ум на процессе визуализации, не позволяя ему погружаться в воспоминания о прошлом или строить планы на будущее.

Мы стремимся стать похожими на Миларепу, который отказался от всех повседневных мирских активностей и пустых отвлечений, преодолел лень, устранил в уме тревожащие эмоции и посвятил всё своё время практике Дхармы. Если мы будем практиковать подобным образом, наш поток ума, без всякого сомнения, наполнится благословением всех будд и бодхисаттв.

76

ཡང་དང་ཡང་དུ་རང་གི་སེམས་བརྟགས་ན།  
 ཅི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཡང་དག་ལས་ལ་འགྲོ།  
 གན་མས་པའི་གནད་བརྒྱ་འདུས་པ་འདི་ལོ་ན།  
 གནད་དོན་གཅིག་ལ་སྦྱིལ་ལ་ཡིག་དུག་སྦྱོངས།

Если мы будем снова и снова анализировать,  
что происходит в нашем уме,  
Все наши действия будут становиться безупречным  
путём.

Это самая суть всех ключевых аспектов сотни  
наставлений.

Сведя всё к этой единой сути, повторяй мани-мантру.

Вся суть учений Будды сводится к тому, чтобы установить контроль над умом. Если мы способны контролировать свой ум, то будем контролировать и тело, и речь и благодаря этому сможем избавиться от страдания сами и освободить от него других. Но если мы отдадим свой ум на произвол тревожащих эмоций, то, какие бы внешне благие действия мы ни осуществляли на уровне тела и речи, они будут лишь уводить нас в сторону от истинного пути.

Установить контроль над умом можно, лишь удерживая внимание на том, о чём мы думаем и что делаем. Нам следует снова и снова проверять, что происходит в нашем уме, и применять соответствующие противоядия. Когда в уме возникают благие мысли, мы усиливаем их эффект, посвящая заслугу всем живым существам, выражая пожелания, чтобы они как можно скорее достигли просветления. Поддерживая памятование во время выполнения практики шаматхи и випашьяны, мы в конце концов обретём способность сохранять мудрость даже в процессе осуществления активностей повседневной жизни, полной отвлечений. Таким образом, можно утверждать, что памятование является основным противоядием от тревожащих эмоциональных состояний, свойственных существованию в сансаре.

Практика Дхармы позволяет нам достичь такого состояния, когда мы способны поддерживать непрерывное осознание как во время формальных сессий медитации, так

и в промежутках между ними. Это ключевой аспект всех духовных наставлений. Если мы на это не способны, то, сколько бы мы ни накопили повторений мантры, сколько бы простираний и обходов священных объектов ни совершили, пока наш ум пребывает в отвлечении, всё это нам никак не поможет избавиться от тревожащих эмоций. Не забывая об этом важнейшем аспекте практики, мы повторяем мани-мантру.

## Заключительные строфы

77

དང་པོར་སྟིགས་མའི་སྟོན་ལ་སྐྱོ་བའི་གཏམ།  
གཏམ་འདི་རང་གིས་རང་ལ་གདམས་པ་སྟེ།  
རང་གློ་གཏོང་ནས་འགྱུར་བའི་སྟེ་སྟེགས་ཚིག།  
ཁྱེད་ལ་འང་འདྲའམ་སྟམ་ནས་སྤུལ་བ་ལགས།

Сожаление о наступивших временах упадка,  
что я выразил в начале,  
Было напоминанием и советом самому себе,  
И от этого напоминания легла печаль на сердце.  
И вот я делюсь этим с тобой, полагая, что и ты ощутишь  
то же самое.

В первой части поэмы рассказывается о том, что люди этих времён упадка совершают дурные деяния под воздействием тревожащих эмоций; о тщетности обычной мирской жизни; о том, как дурные поступки людей мешают им достичь счастья, в погоне за которым они их совершают. Если мы вынемлем учению Будды и придём к выводу, что существование в сансаре обусловлено страданием, то в нашем уме зародится непоколебимая решимость освободиться из неё, а это является твёрдой основой для практики Дхармы. Зародить в нас решимость освободиться из сансары — вот основная цель первой части поэмы, где Патрул Ринпоче сетует на разочарование, к которому приводит мирская жизнь.



78

མི་འདྲ་ལྟ་སྒོམ་མཐོན་པོའི་གདེངས་ཚད་དང།

ལུགས་གཉིས་བྱ་བཞག་འགྲུབ་པའི་ནམ་དུའོ་སྟོ།།

རང་གཞན་སྟོ་གཏད་ཐེར་བའི་འདུན་གྲོས་ཤོམས།

ཁྱེད་ལ་ཡོད་པར་གྱུར་ན་མཐོལ་ལོ་བཞགས།

Но если тебя это всё не тревожит, поскольку ты уверен  
в своих воззрении и медитации  
И это позволяет тебе мудро сочетать мирское и духовное,  
Решать конфликты ко всеобщему удовлетворению, —  
Если дело обстоит подобным образом, то прими  
мои извинения.

Патрул Ринпоче обличает заблуждения людей времён упадка, их непорядочное поведение, но при этом он не ощущает к ним враждебности, а, скорее, указывает самому себе на те недостатки, от которых лучше было бы избавиться. Он также выражает надежду, что, открыто обличая подобное поведение, он сможет вдохновить и других людей, убедить их пробудиться от заблуждения, свойственного тёмным временам, поняв наконец, что единственный шанс достичь освобождения — это практиковать Дхарму.

Главная цель первой части поэмы — направить к практике Дхармы тех людей, чей ум обусловлен заблуждением. Однако в заключение поэмы Патрул Ринпоче добавляет, что если читатели уже и сами пришли к выводу об изъянах сансары и уверенно владеют воззрением, техникой медитации и образом действий уровней сутры и тантры; если в их уме родилось устремление приносить пользу другим живым существам; если они способны привнести сущность Дхармы в дела повседневной жизни — то перед такими людьми он готов извиниться за то, что предлагает им подобный неуместный совет.

79

བར་དུ་ལྟ་སྒྲིམ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་གཏམ།།  
 རྟོགས་པའི་ཉམས་སྦྱོང་བདག་ལ་མེད་མོད་ཀྱང་།།  
 ཀུན་མཁྱེན་ཡབ་སྲས་བརྒྱུད་པ་རིན་པོ་ཆེའི།།  
 གསུང་གིས་བརྒྱུངས་པའི་གོ་ཡུལ་བཤད་པ་ལགས།།

Что касается моего объяснения воззрения и медитации  
 в середине,  
 То, поскольку у меня самого не было никаких  
 медитативных переживаний и я не достиг  
 окончательной реализации,  
 Это всего лишь понимание, которое я обрёл  
 благодаря учению  
 Линии передачи всеведущего отца и его сына.

Все учения традиций хинаяны, махаяны и ваджраяны обычно представлены как объяснение воззрения, медитации и действия. Патрул Ринпоче проявляет скромность и утверждает, что у него самого не было прямого опыта переживания этих трёх аспектов учения. В действительности же Патрул Ринпоче тщательно изучил все учения Лонгчена Рабджама и Джигме Лингпы — «всеведущих отца и сына» линии передачи дзогчен. Затем он реализовал все эти учения на практике и принёс неизмеримое благо всем живым существам. В своём произведении Патрул Ринпоче объясняет все этапы буддийского пути — распознавание заблуждения, выход из под его контроля и трансформация заблуждения в мудрость.

80

ཐ་མ་ངེས་འབྱུང་ཚེས་ལ་སྐྱེལ་བའི་གཏམ།  
གཏམ་འདི་བཟོད་དོན་མེད་ཀྱང་ཤུགས་གྱིས་ཐལ།  
དོན་ཀྱང་སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་བཞེད་གཞུང་དང་།  
མི་འགལ་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན་སྐྱེ་ངིན་ཆེ།

В конце я убеждаю тебя отречься от сансары и посвятить жизнь Дхарме.

Это напоминание родилось экспромтом, и, возможно, в нём не было необходимости.

Но поскольку такие наставления не вступают в противоречие с учением будд и бодхисаттв,

То, последовав им, ты порадуешь моё сердце.

Размышления о безграничном страдании в сансаре вызывают в нашем сердце печаль, которая позже может перерасти в решимость обрести свободу. Зародив подобную решимость, мы приходим к выводу, что если мы действительно хотим достичь этой цели для себя и других живых существ, то лучшее, что можно для этого сделать, — практиковать Дхарму. Возможно, мы уже наметили в своей жизни определённые цели, но теперь ради собственного же блага пора расставить приоритеты. Если мы отнесёмся к практике Дхармы серьёзно, то очень скоро поймём, что это точно не то дело, которое можно отложить на потом. Сколько людей умрёт во всём мире в течение следующего часа? Можем ли мы быть на сто процентов уверены, что не станем одними из них? Но даже если наша жизнь будет долгой, какая польза в том, чтобы тратить время на ерунду?

81

དེ་ལྟར་ཐོག་མཐའ་བར་དུ་དག་བའི་གཏམ།  
 བག་དཀར་ཚེ་རྒྱལ་གྲུབ་པའི་བག་ཕྱག་དུ།  
 ལྷར་འདྲིས་གྲོགས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བ་མ་བཟོད་ནས།  
 དུག་ལྡ་མི་འབར་ཨ་བུ་རྒྱལ་པོས་བྲིས།

Эти рассуждения с благим намерением в начале,  
 середине и конце  
 Были составлены в пещере сиддхи у вершины Победы  
 Белой Скалы  
 Мной, Апу Хралпо, в чьём уме пылают все пять ядов,  
 Для друга, просьбе которого я не мог отказать.

Эту поэму Патрул Ринпоче Оргьен Джигме Чокьи Вангпо составил по настойчивой просьбе одного из своих учеников в Драгкар Цегьял, в пещере у вершины Победы Белой Скалы, которая находится в провинции Кхам Восточного Тибета. Это место расположено недалеко от Дацедо, на старой границе между Китаем и Тибетом<sup>139</sup>. В этом живописном месте высятся скалы, в них множество пещер, одну из которых Патрул Ринпоче выбрал для ретрита с пятью своими учениками. Там он даровал им множество учений, подобных тем объяснениям, что представлены в этой поэме. Все эти учения были основаны на его собственном опыте медитации.

Апу Хралпо — это неформальное имя Патрула Ринпоче. В наречии тибетского языка восточного региона Апу является уважительным обращением к другому человеку. С точки зрения литературного языка это имя можно расшифровать как сочетания слога А, символизирующего нерождённую пустотную природу всех феноменов, и слова ПУ, означающего «сын», который указывает на то, что Патрул Ринпоче любил всех живых существ как собственных детей. Люди часто на-

звали его «наш добрый Апу», поскольку он отличался великими любовью и состраданием ко всем живым существам.

Патрул Ринпоче подшучивает над собой, добавляя к уважительному обращению Апу слово *хралпо*, каким обычно называют того, кто одет в лохмотья, потому что именно лохмотья Патрул Ринпоче сам всю жизнь и носил. На самом деле можно сказать, что Патрул Ринпоче разорвал в лохмотья завесу заблуждения, создающую иллюзию реального независимого существования у субъекта и объекта. Как сказал об этом Кхенпо Шенга<sup>140</sup>, который был учеником Патрула Ринпоче и сам стал реализованным мастером, «он сжёг без остатка все пять ядов в пламени мудрости».

## Посвящение заслуги

82

ལ་བཤད་རྒྱུད་པར་སོང་ཡང་ཅི་ཆ་སྟེ།

དོན་བཟང་འབྲུལ་པ་མེད་པའི་དགེ་ཚོགས་རྒྱུན།

ཁྱེད་དང་བདག་བཅས་ཁམས་གསུམ་འགྲོ་བ་ཀུན།

ཚོས་མཐུན་བསམ་པ་འགྲུབ་པའི་རྒྱ་རུ་བསྟོ། །དགེའོ། །

Да, я был чересчур многословен, но это ничего, поскольку  
Были затронуты важные темы, и я верно передал

их смысл, накопив заслугу,

Которую подношу тебе и всем другим живым существам  
трёх миров.

Пусть сбудутся все наши устремления, вдохновляемые  
Дхармой!

В этой строфе Патрул Ринпоче извиняется за своё долгое монотонное объяснение, какое обычно сравнивают с унылым перебором струн расстроенной лютни. Тем не менее он

сумел безошибочно передать смысл в соответствии с учениями Будды, а потому считает, что эти объяснения стоит выслушать, поразмышлять над ними и в конце концов реализовать на практике. Всю заслугу от составления этой поэмы из трёх частей он посвящает всем живым существам, желая им вступить на путь бодхисаттв и достичь непревзойдённого уровня Ченрези.

## Эпилог

В Тибете, Стране снегов, учение Будды процветало на протяжении более чем тысячи лет. В течение трёх столетий три великих царя Тибета — Сонгцен Гампо, Трисонг Децен и Три Ралпачен, преисполнившись веры в Дхарму Будды и практику медитации, создали в Стране снегов благоприятные условия для сохранения и распространения этих учений. В последующие столетия тибетцы сохраняли веру в Три драгоценности и выстраивали свою повседневную жизнь в соответствии с Дхармой.

В своде текстов «Мани кабум» царя Сонгцена Гампо можно найти много утверждений о том, что сам Владыка Будда вверил заботу о народе Тибета Славному Ченрези, который своим благословением обратил эту страну в чистую землю горы Потала, всех мужчин — в своё подобие, а всех женщин — в подобие Джецун Дролмы.

В последние десятилетия сложились крайне неблагоприятные обстоятельства и на Тибет обрушилось настоящее бедствие. К счастью, благодаря сострадательной активности всех будд, и особенно самого Ченрези, в 1959 году, когда Тибет был оккупирован Китаем, Его Святейшество XIV Далай-лама сумел покинуть страну и перебраться в Индию. Будучи живым воплощением Ченрези, Его Святейшество неустанно трудится ради того, чтобы сохранить священ-

ные учения. Благодаря его благословию Дхарма Будды вернулась в место своего рождения — Индию. Более того, силой его благословения — и все мы тоже неустанно об этом молимся — появилась надежда, что Дхарма Будды снова распространится и в Тибете.

Учения, которые были даны в этот раз, посвящены Ченрези, владыке всех мандал. Поскольку он является буддой сострадания, а сострадание лежит в основе всех учений Будды, Ченрези считается высшим йидамом, а повторение его мантры несёт в себе огромный духовный потенциал, поскольку обладает благословением облегчать страдание живых существ. Если, зародив искреннюю преданность, медитировать на Ченрези, это будет способствовать быстрому прогрессу на духовном пути традиции Великой колесницы махаяны и развитию драгоценной бодхичитты.

На внешнем относительном уровне Ченрези пребывает в чистой будда-земле горы Потала, воплощая сострадание всех будд. На внутреннем абсолютном уровне он символизирует наши собственные мудрость и сострадание. Понимание единства относительного и абсолютного называется «воззрение».

Однако одного интеллектуального понимания недостаточно. Если не привнести воззрение в своё восприятие, от него будет мало толку. Как и в случае с любым навыком, для укрепления воззрения его необходимо отрабатывать на практике, делая частью собственного опыта. Это достигается постепенным процессом освоения, который называется «медитация». В данном случае это практика медитации на Ченрези.

Как только мы обрели воззрение и приступили к практике медитации, все наши действия, слова и мысли обращаются к добродетели естественным образом. На каком-то этапе практики все свои повседневные дела и занятия — идём мы

куда-то, отдыхаем, принимаем пищу или спим — мы осуществляем, сохраняя в уме образ Ченрези. Это называется «действие».

После того как мы получили эти учения, только от нас самих зависит, захотим ли мы привнести их в свою повседневную жизнь — в наши дела, слова и мысли. Это не так-то просто делать, но силой благословения Ченрези, действенностью его мантры мы, если будем усердно практиковать, сможем постепенно преодолеть все препятствия и обрести плод освобождения.

После 1959 года в Тибете сложилась такая ситуация, что практикующие подвергались гонениям и преследованиям. Однако даже в таких неблагоприятных обстоятельствах люди продолжали тайно выполнять практику, и это суровое испытание только укрепило их веру. В нашем же случае никто не создаёт для практики препятствий. Поэтому нам следует повторять мани-мантру, размышлять над учениями и привносить их в свой личный опыт, выполняя практику медитации каждый день, пусть даже самыми короткими сессиями. Дхарма — это учение, которое нужно практиковать самому, никто другой за нас этого сделать не может.

Выполняем мы формальную сессию медитации или привносим практику в свою повседневную жизнь — нам следует всегда помнить о трёх главных аспектах любого действия — подготовке, выполнении, завершении. Подготовка к действию заключается в пожелании, чтобы это действие пошло на пользу всем живым существам, принесло им временное счастье и помогло обрести счастье окончательное — достичь просветления. Выполнение действия подразумевает, что мы сохраняем внимательность и осознаём, что делаем, не цепляясь за субъект, объект и само действие как за что-то, что обладает реальным независимым существованием. По завершении действия нам следует посвятить всем



живым существам всю заслугу, которая была в результате этого действия накоплена. Запечатывая все свои действия посвящением заслуги благу всех живых существ, мы способствуем тому, что эта заслуга созреет в плод — достижение состояния будды нами самими и всеми другими живыми существами.

В эти тёмные времена войн, голода, болезней, когда живые существа испытывают физические и психологические страдания, даже одно-единственное пожелание блага другим приносит огромную заслугу. Поэтому я прошу вас: пожалуйста, примите эти учения в самое своё сердце и реализуйте их на практике. Этим вы превратите всё сказанное мной во что-то реально полезное.



Коренной текст

# Сердечное сокровище просветлённых

Практика воззрения, медитации и действия

Рассуждения, благие в начале, середине и конце

## НАМО ЛОКЕШВАРАЯ

1

Наивысшие Три драгоценности,  
Единственной капли нектара ваших имён достаточно,  
Чтобы наполнить слух звуками Дхармы на много жизней  
вперёд.  
Так пусть же сияние вашей славы приносит повсюду благо!

2

Осенью часто случается так, что плод хурмы,  
Который внешне выглядит как спелый, внутри остаётся  
незрелым,  
Вот так и я — лишь внешне похож на тех, кто практикует  
Дхарму.  
И поскольку мой ум не слился с Дхармой воедино,  
то и от наставлений моих немного толку.

3

Но поскольку, благородный друг, ты настойчиво просишь  
от меня наставлений,  
Я не в силах отказать и буду говорить — прямо и открыто.  
И хоть такое в эти времена упадка встречается нечасто,  
Тебя я не пытаюсь обмануть, поэтому слушай без опаски.

4

Великий мудрец, царь всех победоносных, бог всех богов,  
Пройдя путём истинных мудрецов, достиг истинного  
состояния,

И этот путь, который ведёт к таким высотам,  
указал другим.

Не потому ли он и прославился как Истинный Риши?

5

Как жаль существ, живущих в эти времена упадка:  
Из их сердец исчезла правда, поэтому повсюду обман  
и плутовство,

Поэтому их ум так изворотлив, а речи лживы —  
других лишь вводят в заблуждение.

Как можно доверять подобным людям?

6

Печально видеть живых существ времён упадка!  
Увы, никто из них уже давно не верит никому другому.  
Живёшь как будто в стране ракшасов-людоедов!  
Поразмышляй об этом ради своего же блага.

7

Твоё сознание прежде блуждало в одиночестве,  
Но в конце концов под воздействием кармы переродилось  
в этом мире.

Однако очень скоро, подобно волосу,  
что вынули из масла,

Оставив всё позади, оно снова отправится скитаться.

8

Себе мы лишь добра желаем, здесь нет сомнений,  
Поэтому нам лучше с собой быть честными —  
Если ради своего же блага мы не постигнем  
сущность Дхармы,

Не это ли прямой путь к тому, чтобы попусту растратить  
свою жизнь?!

9

Люди, живущие во времена упадка, и мыслят,  
и поступают подло.  
Никто из них тебе не поспешит на помощь, они лишь  
могут обмануть или предать.  
Да и тебе будет непросто им чем-то помочь,  
Поэтому не лучше ли отбросить всю эту мирскую возню?

10

Как ни старайся угодить вышестоящим, они всегда тобою  
недовольны.  
Сколько ни помогай тем, кто от тебя зависит,  
им вечно будет мало.  
Как ни пытайся проявлять заботу о других,  
им до тебя не будет дела.  
Поразмышляй об этом и наконец прими решение!

11

Учёность в наши дни учений смысл не проясняет,  
она ведёт лишь к новым спорам.  
Реализация едва ли другим пойдёт во благо —  
скорее, приумножит пересуды.  
Позиция лидера теперь не облегчает управление,  
а лишь служит мишенью для мятежа.  
Поразмышляй о веке нынешнем с тоской  
и отвращением.

12

Начинаешь объяснять — они не понимают смысла  
или попросту не верят.  
Всем сердцем искренне желаешь им помочь,  
но они лишь ждут подвоха.

В наши дни, когда в умах существ всё так искажено,  
что правда видится им ложью,  
Ты никому из них помочь не сможешь —  
забудь об этом!

13

Победоносные провозгласили: «Все феномены подобны  
иллюзиям!».  
А в наши дни они лишь миражи иллюзий —  
Как будто нечистый на руку маг морочит людям голову.  
Всё иллюзорно в эти времена упадка,  
поэтому будь осторожен!

14

Победоносные провозгласили: «Все слова подобны эху!».  
А в наши дни они лишь отголоски эха.  
Слова, когда их повторяет эхо, теряют всякий смысл,  
И поэтому их не стоит воспринимать всерьёз!

15

Куда ни глянь — достойных нет людей вокруг,  
одни лишь проходимцы!  
Раскроют рот — ни слова не услышишь правды,  
одну лишь ложь!  
Поскольку в наши дни не сыщешь никого,  
кому довериться не страшно,  
Не лучше ли уединиться и жить простой,  
спокойной жизнью?

16

Поступай, как Дхарма учит, — и этим всех против себя  
настроишь.

Старайся правду говорить — и большинство людей  
тебя возненавидят.

И если ум твой чист и благороден, они изъяном это посчитают,  
А потому в такие времена другим не стоит открываться.

17

В горах в уединенье оставайся — так тело будет скрыто,  
Общенья избегай и говори поменьше —  
так будет скрыта речь.

А чтобы ум свой скрыть,  
о собственных лишь размышляй изъянах.  
Таких обычно называют «скрытый йогин».

18

Нет веры никому — и это вызывает отвращенье,  
Ни в чём нет смысла — потому печаль лежит на сердце,  
Всего желаемого не достичь — и оттого родится твёрдая  
решимость.

Запомнив это, ты себе немалую сослужишь службу.

19

Счастье никогда не длится долго: вот оно есть,  
а вот уже исчезло.

И если хочешь избежать страданья, страданье Дхармой  
отсеки!

Пойми: и счастье, и страданье — это лишь следствия  
твоих же прошлых действий,

А потому, о чём бы речь ни шла, сомнениям не поддавайся  
и не питай надежду.

20

Когда чего-то хочешь от других людей,  
приходится их очаровывать улыбкой.



Когда желаешь многого, рассчитывай, что нужно будет  
тяжело трудиться.

Когда планируешь, как будешь делать то и это,  
ум наполняется надеждою и страхом.

Не поступай так больше никогда, и будь что будет!

## 21

Что толку опасаться, что умрёшь сегодня?

В сансаре такое происходит сплошь и рядом.

А доживёшь до сотни лет — какая в этом радость?

Ведь молодость промчится незаметно.

Прямо сейчас умрёшь или продолжишь жить — не важно!

Ведь эта жизнь нужна лишь для того, чтоб, практикуя

Дхарму, повлиять на следующие. Вот в чём суть!

## 22

Наш коренной учитель, драгоценный источник  
сострадания, Ченрези,

Отныне ты — наш единственный защитник,

А мани-мантра — сущность твоей речи — теперь для нас  
звучанье высшей Дхармы.

С этого момента и впредь лишь на тебя мы будем  
полагаться!

## 23

От знаний накопленных нет никакого прока,

поскольку они остались на уровне пустых теорий.

Все совершённые деяния не помогут, поскольку они уже  
принесли плоды в нынешней жизни.

Все размышления бессмысленны, поскольку они лишь  
приумножают заблуждения.

Настало время для повторения мани-мантры —  
вот что реальную пользу приносит!

24

Единственный надёжный объект прибежища —  
Три драгоценности,  
Их сущность едина — Великий Сострадательный Ченрези.  
Храня истинную веру в Ченрези, всецело доверяя  
его мудрости,  
Зародив решимость и устремление, повторяй мани-мантру!

25

Ум, устремлённый к просветлению, —  
вот сущность колесницы махаяны!  
Путь бодхичитты — это единственный путь, которым  
следуют все будды.  
А потому, ни на мгновение от этого пути не отклоняясь,  
Наполнив сердце состраданием, повторяй мани-мантру!

26

С безначальных времён блуждая в сансаре,  
мы совершали неблагие деяния,  
А неблагие деяния неизменно приводят к дальнейшим  
скитаниям.  
Теперь пришла пора во всём признаться без утайки,  
Четыре силы применить, раскаяться в проступках  
и повторять мани-мантру!

27

Ум, который цепляется за идею «я — другие»,  
раз за разом перерождается в сансаре,  
Поэтому следует раздать без сожаления тело,  
материальные блага и все заслуги  
Как подношение тем, кто ушёл в нирвану,  
как милостыню тем, кто до сих пор остаётся в сансаре.

Отбросив привязанность ко всему этому,  
повторяй мани-мантру!

**28**

Поскольку драгоценный учитель обладает сущностью  
всех будд  
И в то же время относится к нам с большей добротой,  
чем любой из них,  
Воспринимай своего учителя как нераздельного  
с Ченрези,  
Наполни сердце искренними верой и преданностью  
и повторяй мани-мантру!

**29**

Сущность всех четырёх посвящений — Гуру Ченрези.  
Он очищает омрачения, вдохновляет на практику пути,  
ведёт к реализации четырёх кай.  
Если распознать собственный ум как гуру,  
это равнозначно получению всех четырёх посвящений.  
Пребывая в этом состоянии получения самопосвящения,  
повторяй мани-мантру.

**30**

Сансара возникает как наше собственное восприятие  
проявлений, никакой другой сансары нет.  
Воспринимая окружающий мир и все проявляющиеся  
в нём феномены как божество, мы этим приносим  
благо всем живым существам одновременно.  
Воспринимая всё как изначально чистое, мы этим даруем  
четыре посвящения всем живым существам  
без исключения.  
Опустошая сансару сверху донизу, повторяй мани-мантру.

31

Уму никогда не объять всё разнообразие аспектов  
практики стадии зарождения.

Но если медитировать на одном из сугат,  
это и есть состояние всех победоносных.

Всё видимое возникает как форма Великого  
Сострадательного Ченрези.

Осознавая тело божества как единство пустотности  
и проявления, повторяй мани-мантру.

32

Чтение нараспев мантр и молитв садхан приближения-  
достижения — это усложнённый подход к практике  
ваджраяны.

Шестислоговая мани-мантра — сама Дхарма, выраженная  
в звуке, — может всё это заменить.

Любые слышимые звуки, все и всегда, — это не что иное,  
как речь Благородного.

Воспринимая эти звуки как мантру, которая звучит,  
но при этом пустотна, повторяй мани-мантру.

33

Если сумеешь привести в состояние покоя усложнённое  
мышление и рассеять пелену двух омрачений, это  
позволит получать медитативные переживания  
и достичь окончательной реализации.

Если сможешь установить контроль над  
самовозникающими проявлениями, это позволит  
подчинить всех врагов и нейтрализовать силы,  
чинящие препятствия.

Ченрези — вот кто дарует обычные и высшие достижения  
уже в нынешней жизни.

Спонтанно осуществляя четыре активности,  
повторяй мани-мантру.

### 34

Подноси гостям торма всего, что возникает и в тот же  
момент освобождается.

Из глины всего, что проявляется, лепи ца-ца пустотных  
проявлений.

Совершай простирая недвойственности перед  
Владыкой природы ума.

Приводя таким образом к совершенству активности  
Дхармы, повторяй мани-мантру.

### 35

Своего врага — ненависть — преодолевай силой любви,  
Существ шести миров сансары — свою семью —  
оберегай силой сострадания,

Собирай урожай медитативных переживаний  
и реализации, засеивая поле веры и преданности,

Приводя таким образом к совершенству активности  
нынешней жизни, повторяй мани-мантру.

### 36

Сожги в огне непривязанности остывший труп цепляния  
за феномены как реально существующие.

Постигая сущность Дхармы, устраивай похороны мирской  
жизни неделю за неделей.

В качестве подношения дыма усопшим посвяти  
накопленные тобой заслуги их благу  
в будущих жизнях.

Приводя таким образом к совершенству активности  
на благо покойных, повторяй мани-мантру.

37

Своё дитя — преданность — направь во врата практики  
Дхармы,  
Своему сыну — отречению — доверь управление  
хозяйством повседневной жизни.  
Свою дочь — сострадание — отправь в семью трёх миров  
сансары.  
Приводя таким образом к совершенству обустройство  
жизни, повторяй мани-мантру.

38

Любое проявление — это лишь заблуждение,  
оно не обладает реальным существованием.  
Сансара и нирвана — это лишь усложнённые мысли  
и потому ничем не отличаются друг от друга.  
Если можешь освобождать мысли в момент их  
возникновения, то этим завершаешь все пути и бхуми.  
Применяя ключевой аспект метода освобождения мыслей,  
повторяй мани-мантру.

39

Твой собственный ум — недвойственность осознания  
и пустотности — это и есть дхармакая.  
Если оставить всё как есть в состоянии изначальной  
простоты, естественная ясность возникнет сама собой.  
Оставаться в этом состоянии, не вовлекаясь ни в какие  
активности, — вот единственная активность.  
Пребывая в состоянии обнажённого пустотного  
осознания, повторяй мани-мантру.

40

Позволь состоянию покоя пресечь движение мыслей,  
В движении мыслей распознай его природу —  
состояние покоя.

Поддерживай знание ума простоты —  
недвойственность покоя и движения.

Пребывая в состоянии однонаправленности,  
повторяй мани-мантру.

41

Проанализировав относительную истину, установи  
абсолютную.

Проследи, как возникает относительная истина  
в пространстве абсолютной.

В естественном состоянии за пределами концептуального  
ума эти две истины нераздельны.

Поддерживая воззрение, свободное от усложнений,  
повторяй мани-мантру.

42

Отсеки цепляние ума, которое усложняет проявления,  
Разрушь иллюзорную обитель проявлений,  
которая усложняет ум.

В состоянии всеохватывающей открытости,  
где ум и проявления недвойственны,

Постигая единый вкус, повторяй мани-мантру.

43

Состояние простоты пустотного осознания истинной  
природы ума приносит освобождение.

Будучи игрой потенциала проявленности осознания,  
мысли очищаются сами по себе.

В этом едином пространстве недвойственности ума  
и осознания,  
В состоянии немедитации дхармакаи,  
повторяй мани-мантру.

44

Если воспринимать проявляющиеся формы  
как божество — это и есть ключевой аспект  
стадии зарождения.  
Цепляние за проявления формы как красивые  
и некрасивые освобождается в собственной природе.  
Свободный от цепляния ум проявляется как кая  
благородного Ченрези.  
Наблюдая, как проявления-формы освобождаются  
сами собой, повторяй мани-мантру.

45

Если воспринимать проявляющиеся звуки как мантру —  
это и есть ключевой аспект практики повторения  
мантры.  
Цепляние за проявления звука как благозвучные  
и неблагозвучные освобождается в собственной  
природе.  
Свободный от цепляния звук — спонтанный резонанс  
сансары и нирваны — раздаётся как шестислоговая  
мантра.  
Наблюдая, как проявления-звуки освобождаются  
сами собой, повторяй мани-мантру.

46

Если воспринимать проявляющиеся запахи  
как нерождённые — это и есть ключевой аспект  
стадии завершения.



Цепляние за запахи как ароматные и зловонные  
освобождается в собственной природе.

Свободный от цепляния запах — это благоухание  
моральной дисциплины благородного Ченрези.

Наблюдая, как проявления-запахи освобождаются  
сами собой, повторяй мани-мантру.

#### 47

Если воспринимать проявляющиеся вкусы как ритуальное  
пиршество — это и есть ключевой аспект практики  
подношения.

Цепляние за вкусы как приятные и неприятные  
освобождается в собственной природе.

Свободные от цепляния еда и питьё —  
это подношения, которыми наслаждается  
благородный Ченрези.

Наблюдая, как проявления-вкусы освобождаются  
сами собой, повторяй мани-мантру.

#### 48

Если воспринимать проявляющиеся тактильные  
ощущения как идентичные друг другу —  
это и есть ключевой аспект практики единого вкуса.

Ощущения голода и сытости, жара и холода  
освобождаются в собственной природе.

Свободные от цепляния тактильные ощущения —  
это активности божества.

Наблюдая, как проявления — тактильные ощущения  
освобождаются сами собой, повторяй мани-мантру.

#### 49

Если воспринимать все феномены как пустотные —  
это и есть ключевой аспект воззрения.

Идеи об истинном и ложном освобождаются  
в собственной природе.  
Свободное от цепляния, всё сущее и проявленное сансары  
и нирваны — это пространство дхармакаи.  
Наблюдая, как паттерны концептуального мышления  
освобождаются сами собой,  
повторяй мани-мантру.

**50**

Не следуй за объектом гнева, вместо этого направь  
внимание на сам гневающийся ум.  
Гнев освобождается сам собой в пространстве  
пустотности-светоносности.  
Эта пустотная светоносность есть не что иное,  
как мудрость, подобная зеркалу.  
Наблюдая, как гнев освобождается сам собой,  
повторяй мани-мантру.

**51**

Не следуй за объектом гордыни, вместо этого направь  
внимание на цепляющийся ум.  
Гордыня освобождается сама собой в пространстве  
изначальной пустотности,  
Эта изначальная пустотность есть не что иное,  
как мудрость сущностной равенности.  
Наблюдая, как гордыня освобождается сама собой,  
повторяй мани-мантру.

**52**

Не следуй за объектом страстного желания, вместо этого  
направь внимание на цепляющийся ум.  
Страстное желание освобождается само собой  
в пространстве пустотности-блаженства,

Это пустотное блаженство есть не что иное,  
как различающая мудрость.

Наблюдая, как страстное желание освобождается  
само собой, повторяй мани-мантру.

### 53

Не следуй за объектом зависти, вместо этого направь  
внимание на оценивающий ум.

Зависть освобождается сама собой в пространстве  
пустотности-мышления,

Это пустотное мышление есть не что иное,  
как всевершающая мудрость.

Наблюдая, как зависть освобождается сама собой,  
повторяй мани-мантру.

### 54

Не следуй за идеями, рождёнными неведением,  
вместо этого направь внимание на его природу.

Поток идей освобождается сам собой в пространстве  
пустотности-осознания.

Это пустотное осознание есть не что иное, как мудрость  
абсолютного пространства дхармадхату.

Наблюдая, как неведение освобождается само собой,  
повторяй мани-мантру.

### 55

Скандха формы изначально пустотна,  
подобно пустому пространству.

Сущностью этой пустотности-осознания  
является Ченрези —

Не кто иной, как благородный Царь Пространства.

Поддерживая воззрение пустотности,  
повторяй мани-мантру.

56

Ощущения — это тот аркан, что связывает ум  
и воспринимаемые им объекты.  
Если понимаешь, что ум и объект — это недвойственное  
тождество, то это и есть Ченрези —  
Не кто иной, как Высший Безупречный Аркан.  
Сохраняя реализацию единого вкуса,  
повторяй мани-мантру.

57

Восприятие, если считаешь его достоверным,  
становится заблуждением,  
Но если относишься ко всем живым существам  
с состраданием, оно предстаёт как Ченрези —  
Не кто иной, как Высший Безупречный,  
Опустошающий Сансару.  
Сохраняя непредвзятое сострадание,  
повторяй мани-мантру.

58

Обусловливающие факторы, дающие импульс деяниям  
сансары, заставляют тебя скитаться в шести мирах.  
Если постигнешь равносность сансары и нирваны,  
они предстают как Ченрези —  
Не кто иной, как Великий Сострадательный,  
Усмиряющий Существ.  
Принося другим благо, осознавая единый вкус,  
повторяй мани-мантру.

59

Обычный ум проявляется как восемь видов сознания.  
Если распознаешь истинную природу ума как дхармакаю,  
это и есть Ченрези —

Не кто иной, как Океан Благородных Победоносных.  
Зная, что твой собственный ум и есть будда,  
повторяй мани-мантру.

**60**

Цепляние за тело как за нечто субстанциональное  
становится путами неволи.

Если распознать в нём божество проявленное,  
но при этом пустотное, это и есть Ченрези —  
Не кто иной, как Благородный Кхасарпани.  
Распознавая проявляющееся тело как каю божества,  
повторяй мани-мантру.

**61**

Концептуальное усложнение речи и других звуков  
приводит к возникновению заблуждения.  
Если распознать в них звучание мантры, резонирующее,  
но при этом пустотное, то это и есть Ченрези —  
Не кто иной, как Рык Благородного Льва.  
Распознавая в звуках мантру, повторяй мани-мантру.

**62**

Если цепляться за проявления ума как за нечто реальное,  
это рождает заблуждение, ввергающее в сансару.  
Если пребывать в естественном состоянии ума, свободном  
от усложнённого мышления, это и есть Ченрези —  
Благородное Отдохновение В Природе Ума.  
Пребывая в истинной природе ума — дхармакае,  
повторяй мани-мантру.

**63**

Всё сущее и проявленное пребывает в изначально чистом  
состоянии дхармакаи.

Если взглянуть в истинный лик дхармакаи,  
это и есть Ченрези —  
Не кто иной, как Благородный Владыка Мира.  
Пребывая в состоянии всеобъемлющей чистоты,  
повторяй мани-мантру.

64

Одно божество воплощает всех победоносных,  
и это Ченрези.  
Одна мантра воплощает сущность всех мантр,  
и это мани-мантра.  
Одна Дхарма воплощает все практики стадий зарождения  
и завершения, и это бодхичитта.  
Зная одно, что освобождает всё без исключения,  
повторяй мани-мантру.

65

Все наши действия — что в них проку?  
Эти хлопоты лишь становятся причиной сансары.  
Посмотри, разве был какой-то смысл в том,  
что ты до сих пор делал?  
Настало время оставить попытки что-либо делать.  
Откажись от активностей сансары и повторяй мани-мантру.

66

Все наши разговоры — что в них проку? Пустая болтовня!  
Они ведут лишь к неуместным отвлечениям.  
Не лучше ли хранить молчанье?  
Поэтому перестань болтать и повторяй мани-мантру.

67

Что толку шляться туда-сюда? Подобные передвижения  
лишь утомляют.

Взгляни, как из-за этого ты отдаляешься от Дхармы!  
Для ума лучше оставаться в одном и том же месте —  
в расслабленном состоянии.  
Сохраняя расслабленное, безмятежное состояние ума,  
повторяй мани-мантру.

**68**

Какой смысл в обжорстве? Всё равно еда обращается  
в экскременты.  
Вспомни, каким ненасытным бывает аппетит!  
Если уж и баловать себя пищей, то исключительно  
пищей самадхи.  
Перестань объедаться и повторяй мани-мантру.

**69**

Какой нам прок от постоянных раздумий?  
Они только укрепляют заблуждение.  
Вспомни, какую ничтожную толику замыслов удалось  
реализовать.  
Что касается забот нынешней жизни,  
лучше не загадывать далеко вперёд.  
Откажись от идеи планировать будущее и повторяй  
мани-мантру.

**70**

Приносит ли тебе имущество какую-то реальную пользу?  
Оно лишь способствует цеплянию.  
Подумай, ведь всё, что собрано, так или иначе  
потеряешь,  
Поэтому лучше отсечь цепляние за представление  
о «моём».  
Откажись от погони за материальными благами  
и повторяй мани-мантру.

71

Пошло ли тебе на пользу то время, что было проведено  
во сне? Оцепенение тупости, не более того.  
Посмотри, как быстро проносится жизнь,  
когда поддаёшься лени.  
Гораздо разумнее вести активный образ жизни;  
День и ночь, не поддаваясь отвлечениям,  
повторяй мани-мантру.

72

На отдых нет времени! Нет времени на отдых!  
Когда неожиданно появится смерть на пороге,  
что станешь делать?  
Не теряя времени, приступай к практике Дхармы!  
Прямо сейчас, не откладывая, повторяй мани-мантру!

73

Что уж говорить о годах, месяцах и днях,  
Если прямо сейчас на наших глазах всё изменяется  
каждое мгновение?  
Каждое ушедшее мгновение приближает нас к смерти,  
Поэтому прямо сейчас, в этот момент,  
повторяй мани-мантру.

74

Твоя жизнь проходит, исчезает, как солнце на закате,  
А смерть приближается, подбирается к тебе,  
как удлиняющиеся вечерние тени.  
То, что осталось от твоей жизни, исчезнет стремительно,  
как последние тени перед закатом.  
Поэтому не теряй времени даром, повторяй мани-мантру!



75

Шестислоговая мани-мантра, совершенная,  
как сама Дхарма,  
Не поможет тебе обрести плод, если во время её  
повторения болтать и пялиться по сторонам.  
А если будешь цепляться за количество повторений,  
останешься на уровне концептуального ума.  
Не отвлекаясь, наблюдай за умом и повторяй  
мани-мантру.

76

Если мы будем снова и снова анализировать,  
что происходит в нашем уме,  
Все наши действия будут становиться безупречным путём.  
Это самая суть всех ключевых аспектов сотни  
наставлений.  
Сведя всё к этой единой сути, повторяй мани-мантру.

77

Сожаление о наступивших временах упадка,  
что я выразил в начале,  
Было напоминанием и советом самому себе,  
И от этого напоминания легла печаль на сердце.  
И вот я делюсь этим с тобой, полагая, что и ты ощутишь  
то же самое.

78

Но если тебя это всё не тревожит, поскольку ты уверен  
в своих воззрениях и медитации  
И это позволяет тебе мудро сочетать мирское и духовное,  
Решать конфликты ко всеобщему удовлетворению, —

Если дело обстоит подобным образом, то прими  
мои извинения.

**79**

Что касается моего объяснения воззрения и медитации  
в середине,  
То, поскольку у меня самого не было никаких  
медитативных переживаний и я не достиг  
окончательной реализации,  
Это всего лишь понимание, которое я обрёл благодаря  
учению  
Линии передачи всеведущего отца и его сына.

**80**

В конце я убеждаю тебя отречься от сансары и посвятить  
жизнь Дхарме.  
Это напоминание родилось экспромтом,  
и, возможно, в нём не было необходимости.  
Но поскольку такие наставления не вступают  
в противоречие с учением будд и бодхисаттв,  
То, последовав им, ты порадуешь моё сердце.

**81**

Эти рассуждения с благим намерением в начале,  
середине и конце  
Были составлены в пещере сиддхи у вершины Победы  
Белой Скалы  
Мной, Апу Хралпо, в чьём уме пылают все пять ядов,  
Для друга, просьбе которого я не мог отказать.

82

Да, я был чересчур многословен, но это ничего, поскольку  
Были затронуты важные темы, и я верно передал их  
    смысл, накопив заслугу,  
Которую подношу тебе и всем другим живым существам  
    трёх миров.  
Пусть сбудутся все наши устремления, вдохновляемые  
    Дхармой!

# О Патруле Ринпоче

(1808–1887)

**П**росветлённый мастер Патрул Ринпоче вёл жизнь странствующего аскета и считается одним из самых выдающихся духовных учителей своего времени. Его имя остаётся широко известно и в наше время, а история его жизни стала источником вдохновения для всех тех, кто практикует тибетский буддизм.

Патрул Ринпоче родился в 1808 году в Дзачукхе — к северу от монастырей Дзогчен и Шечен, в той части провинции Кхам, где живут кочевники. Будучи ещё ребёнком, Патрул Ринпоче проявил исключительные интеллектуальные способности, а характер его отличался исключительной добротой. В какой-то момент его благие качества стали очевидны для всех окружающих. Позже его признали перерождением мастера по имени Палге Самтен Пунцог, который жил в этом регионе прежде. Он прославился тем, что возвёл стену из ста тысяч камней, на которых была выгравирована мантра **ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ**. Позже несколько уважаемых учителей признали его как проявление речи Джигме Лингпы. После этого молодому Палге Тулку (сокращённо Патрул) доверили ответственность за монастырскую резиденцию его предшественника.

Некоторое время спустя Патрул Ринпоче встретил своего коренного учителя Джигме Гьялвея Ньюгу. Этот великий мастер много лет прожил в Центральном Тибете и был одним из самых близких учеников Джигме Лингпы. Затем он переехал в Кхам и провёл там несколько лет в уединённом ретрите близ снежных вершин долины Дзама Лунг. В этом месте не было пещер, и он жил прямо на склоне горы, в небольшой землянке. Здесь постоянно дул сильный ветер, а из еды были доступны лишь корни и растения. Шли годы, и слава об аскете, жившем в уединении, разнеслась по всей местности. Теперь сюда устремились сотни учеников. Они разбили неподалёку от землянки своего учителя палаточный лагерь. Гьялвей Ньюгу был совершенным примером практикующего Дхарму — он вёл исключительно простой образ жизни, какой выбирают те йогины, кто решил не двигаться с места, пока не достигнет совершенной реализации. От Гьялвея Ньюгу Патрул Ринпоче не менее двадцати пяти раз получил передачу учений по предварительным практикам традиции Лонгчен нyingтиг, а также множество других важных передач. Он усердно практиковал все полученные наставления. Будучи ещё юношей, Патрул Ринпоче проводил много времени в дороге, поскольку всегда стремился быть поближе к своим учителям, сопровождая их в путешествиях, ведь большинство из них не имели постоянного места жительства. Кроме Гьялвея Ньюгу учителями Патрула Ринпоче также были Первый Додрубчен, Джигме Тинлей Осэр, Джигме Нгоцар, Дола Джигме, Гьялсе Шенпен Тае из монастыря Дзогчен, а также махасиддха До Кхьенце Еше Дордже.

До Кхьенце Еше Дордже был проявлением ума Ригдзина Джигме Лингпы. С самых ранних лет он обладал особой способностью ясновидения и демонстрировал многочисленные чудесные деяния. Патрул Ринпоче ощущал по отношению

к До Кхьенце сильную преданность и воспринимал его как совершенного будду. Как-то раз, когда До Кхьенце оставался в Дзачу, он увидел проходящего мимо Патрула Ринпоче и окликнул его: «Эй ты, Палге, а ну-ка подойди! Иди сюда, я говорю, или струсил?». Как только Патрул Ринпоче приблизился к нему, До Кхьенце схватил его за волосы, повалил на пыльную землю и поволок за собой. Патрул Ринпоче сразу же решил, что До Кхьенце пьян, поскольку от того пахло чангом. Он подумал: «Даже такой великий мастер может напиться и непотребно себя вести!» — и тут же вспомнил всё, что говорил об употреблении алкоголя Будда Шакьямуни.

Как только все эти мысли пришли в голову Патрулу Ринпоче, До Кхьенце сразу же выпустил его волосы и вперил в него грозный взгляд. «Ах ты, пёс шелудивый, — воскликнул он, — твой ум полон мелочных ханжеских мыслей!». Затем он плюнул Патрулу Ринпоче в лицо, показал мизинец (жест неуважения), повернулся и отправился восвояси. Неожиданно Патрул понял, что только что произошло. Он сказал себе: «Какой же я глупец! Это же было сущностное наставление! Прямое указание на природу ума». Он тут же принял позу для медитации, и в его уме случилось спонтанное переживание неомрачённого осознания, ясного, как безоблачное небо. Прежде Джигме Гьялвей Ньюгу уже проводил ему прямое ознакомление с изначальным осознанием, и это напомнило ему восход солнца. Теперь же его переживание было похоже на солнце в самом зените. Впоследствии Патрул Ринпоче часто шутил, вспоминая об этом случае: «До Кхьенце, проведя посвящение, даровал мне имя Шелудивый Пёс». Этим именем даже подписаны некоторые работы этого великого мастера.

Когда умер племянник его прошлого перерождения, Патрул Ринпоче решил провести остаток жизни, не имея ни

постоянного места жительства, ни личного имущества. Приведя все свои дела в порядок, он отправился в странствие.

Первые годы своей жизни странствующего аскета Патрул Ринпоче часто жил в пещерах вокруг монастыря Дзогчен. Он много раз возвращался сюда и позже. Он получил в монастыре Дзогчен множество учений от Гьялсе Шенпена Тае и сиддхи Мингьюра Намкая Дордже, Четвёртого Дзогчена Ринпоче. Здесь же, в пещере Ямантаки, он составил свой знаменитый текст «Слова моего всеблагородного учителя».

Он странствовал по горам и долинам, жил в пещерах, лесах и удалённых хижинах, постоянно медитируя на любви, сострадании и бодхичитте (устремление освободить всех живых существ от страдания и привести их к достижению просветления). Он считал эти качества основой духовной практики. Он наставлял подобным образом всех своих учеников — обладающих как высоким, так и низким социальным статусом. Он учил так: «Развивайте доброе сердце. Руководствуйтесь в своих действиях добротой. Нет ничего важнее этого». По мере возрастания его бодхичитты углублялась и его реализация дзогчен.

В возрасте сорока трёх лет Патрул Ринпоче прибыл в провинцию Амдо, чтобы встретиться там с великим мастером Шабкаром Цогдругом Рангдролом. Однако по пути он узнал, что Шабкар умер, поэтому решил изменить маршрут и отправился в Голог, где раньше часто бывал с Гьялсе Шенпеном Тае. Давая в этой местности учения, он сумел вдохновить на практику Дхармы множество людей, включая разбойников, которые после встречи с ним решили отказаться от грабежей, и охотников, которые перестали убивать животных.

Будучи ещё юношей, он изучал Дхарму под руководством великих учителей, живших в то время. Его способность к запоминанию позволила ему выучить множество священных

текстов наизусть. Благодаря этому он мог даровать учения по сложнейшим положениям буддийских философских доктрин месяцами, даже не заглядывая в тексты. Ум тех людей, кто получил от него наставления, претерпевал существенные изменения. Когда люди слушали его учения, их ум приходил в состояние умиротворения и обретал способность безо всяких усилий сохранять медитативную концентрацию. Иногда даже нескольких сказанных им слов хватало, чтобы люди направили свои помыслы к Дхарме, что приводило их к череде духовных озарений. Его речь была прямая и ясная, и благодаря этому те люди, кто получал от него учения, сразу же обретали способность применять их к собственной жизненной ситуации. Обширные знания, тепло благословения и глубина внутренней реализации, которыми он обладал, придавали его учениям свойства, какими не обладали учения других мастеров медитации.

Его внешний вид, одежда, его манера общения с людьми, не знавшими, кто он такой, — всё это никак не выделяло его среди множества обычных тибетцев. Люди, с которыми его случайно сводила жизнь, даже не догадывались, что имеют дело с великим мастером и учителем. Случалось даже так, что другие ламы, не зная, кто он такой, давали ему учения по текстам, которые он сам же и составил. У него не было никакого имущества. Руководствуясь отречением от мирских благ, он никогда не принимал подношений. Если люди настаивали и подносили ему что-то ценное — серебро, золото или что-то подобное, он просто оставлял всё это в своём жилище, когда отправлялся в дальнейшие странствия. Когда он приезжал в новое место, у него не было никаких конкретных планов, а когда настаивало время отправиться дальше, он порой и сам не знал, куда именно пойдёт. Он просто брал в руки свой посох, смену одежды и небольшую сумку, в которой хранился глиняный чайник и текст «Вступление



на путь бодхисатвы». Он мог остановиться в любом приглянувшемся месте, будь то безлюдный лес или уединённая пещера, и остаться там на неопределённое время.

Все, кому удавалось провести с ним некоторое время, рассказывали, что он разговаривал только о Дхарме. Он мог давать учения или рассказывал разные истории из жизни великих мастеров прошлого. Но никто и никогда не слышал, чтобы он вовлекался в пустые разговоры. В целом он был неразговорчив, но если уж и вступал в разговор, то говорил прямо и открыто, что порой доставляло его собеседникам, привыкшим к лести, немалый дискомфорт. Вся его внешность естественным образом вызывала у людей уважение и восхищение, а иногда и страх. Люди осмеливались заводить с ним разговор только в том случае, если искренне стремились получить духовные наставления. Однако те, кому удавалось с ним сблизиться, никогда уже не разрывали этой связи.

Патрул Ринпоче пользуется огромным уважением всех ныне живущих учителей тибетского буддизма, которые приводят его в пример как величайшего мастера медитации, сумевшего обрести реализацию абсолютной реальности. Его Святейшество Далай-лама часто с восхищением отзывается об учениях Патрула Ринпоче, посвящённых развитию бодхичитты. Он и сам является держателем этих учений, уделяя немало времени их сохранению и распространению. Дилго Кхьенце Ринпоче отзывается о Патруле Ринпоче как о совершенном примере практикующего воззрения, медитацию и действие традиции дзогчен.

Патрул Ринпоче знал практически наизусть знаменитый свод текстов «Семь сокровищниц» и другие работы великого учёного и йогина XIV века Лонгченпы, которого считал высшим мастером, в совершенстве владевшим всеми методами традиционных этапов буддийского пути. Время от времени

он уединялся в безлюдном месте, в пещере или хижине, и работал над составлением очередного текста. Позже все его работы были собраны в свод, состоящий из шести томов. Наибольшую известность обрёл его текст «Слова моего всеблагочестивого учителя» (см. список литературы), в котором простым, доступным для обычных тибетцев языком описываются предварительные практики традиции нyingma — так, как учил им гуру Патрула Ринпоче Гьялвей Ньюгу. Эти учения используются мастерами всех школ тибетского буддизма.

Патрул Ринпоче, даруя учения последователям всех школ тибетского буддизма, всегда сохранял непредвзятое отношение к ним. Наряду с другими прославленными мастерами, такими как Джамгон Конгтрул Лодро Тае, Джамьянг Кхьенце Вангпо и Лама Мипам, Патрул Ринпоче внёс значительный вклад в развитие внесектарного подхода риме, который был широко распространён в Тибете XIX века. Это позволило сохранить множество традиций и линий передачи, которые в то время находились на грани полного исчезновения. Убедённый приверженец монашеской дисциплины и уединённого образа жизни, Патрул Ринпоче всегда подчёркивал тщетность мирских устремлений.

В 1885 году, когда Патрулу Ринпоче исполнилось семьдесят семь лет, он отправился в те места, где родился, в Дзачукху, где и оставался до самой своей смерти в 1887 году. Его помощник Сонам Церинг так рассказывает о последних часах жизни великого мастера:

В семнадцатый день он слегка перекусил и читал вслух «Тантру раскаяния». Затем он выполнил несколько простираций и йогических упражнений, а также практику объединения каналов в сердечном центре. Ранним утром следующего дня он выпил чая и съел немного йогурта. Когда настал рассвет, он снял оде-

жду, сел, выпрямив спину, сложил ноги в ваджрную позу и положил руки на колени. Когда я накинул на его плечи одеяние, он ничего не сказал. Мы были там втроём — Кунгьям, врач и я сам. Потом Ринпоче направил взгляд в пространство перед собой, щёлкнул пальцами обеих рук, сложил их под накидкой в мудру равностности и вступил в великое светоносное внутреннее пространство изначальной чистоты. Это был совершенный, безукоризненный уход из жизни.

Среди самых близких учеников Патрула Ринпоче были такие известные мастера, как Додрубчен Ринпоче, Ньюшул Лунгтог Тенпей Ньима, Адзом Другпа, Мипам Ринпоче, Тертон Согьял, Пятый Дзогчен Ринпоче, Второй Катог Ситу Ринпоче, Кхенпо Кунсанг Палден, Кхенпо Йонга, Кхенпо Шенга. Многие современные учителя являются держателями линии передачи Патрула Ринпоче, которую они получили всего через два поколения мастеров. Дилго Кхьенце Ринпоче, будучи ещё ребёнком, получил благословение и учения от самого Мипама Ринпоче, а также от многих других учеников Патрула Ринпоче. Благодаря этой непрерывной линии передачи учения Патрула Ринпоче, его благословение и духовная сила и поныне служат источником вдохновения для бесчисленных практикующих.



# Наставление из ста строф

Учение тибетского буддизма о том,  
что является наиболее важным

Комментарий к поэме Падампы Сангье

*Перевод с тибетского:  
Переводческая группа «Падмакара»*



Статуя Падампы Сангье

# Вступительное слово

## ОМ СВАСТИ

Лев Речи, принявший обличье человека,  
Жил в Святой стране среди людей шесть сотен лет,  
Жил жизнью, что привела его к освобождению.  
Тебе, Славный Долгожитель Видьядхара, я выражаю  
почтение поклоном.  
Людам из Тингри, что живут в Тибете,  
тобой дано было учение —  
«Наставление из ста строф», учение всех учений.  
Это проявление речи, которое потом услышали везде,  
Повсюду, где услышали, там прославляли.  
И в тексте этом славного учения сего  
Содержится глубокое и истинное объяснение,  
Дарованное тем, кто в силу устремления своего  
родился как эманация  
Джамьянга Кхьенце Вангпо, Второго Будды, что решил  
в Тибете проявиться.  
Ему, Всеведущему держателю учений  
Высшей колесницы,  
Чья ваджрная речь провозгласила то, что вы сейчас  
прочтёте,  
Я выражаю почтение из самой глубины своего сердца.

В качестве дополнения к этому поэтическому вступлению мне хотелось бы сказать несколько слов о мастере, известном в Священной стране как Ачарья Камалашила, а в Тибете — как Падампа Сангье.

Падампа Сангье совершил три путешествия в Тибет, и можно смело утверждать, что вдохновил его на это сам Владыка Будда в форме изначальной мудрости. Он обладал чудесным драгоценным камнем, который получил от самого Будды. Как-то раз он изо всех сил кинул этот камень в сторону Тибета и выразил пожелание встретить там, куда упадёт камень, достойных учеников. Вскоре после этого он отправился в Тибет на поиски своего камня.

Камень упал в местечке, известном как Тингри Ланг Кхор, в Лато, что в провинции Цанг. В день, когда Падампа Сангье добрался до Тингри, там шёл снег. Однако в том месте, куда упал его камень, было чёрное пятно, поскольку снег вокруг камня сразу таял. Ему сказали, что, когда камень приземлился, в окрестностях раздался звук «тинг». Потому это место и было названо Тингри. Здесь Падампа Сангье основал монастырь, как раз там, где по кругу бегали мускусные олени. Монастырь назвали Лакор (или Лангкхор), что означает «[место] вокруг которого бегают мускусные олени».

Во время своего последнего посещения Тибета Падампа Сангье встретил Владыку Миларепу. Место, где они встретились и приняли участие в состязании по демонстрации чудесных способностей, ныне известно как Ньингдже Дронкханг, «обитель сострадания». Это и другие подобные события описаны в биографии Джецуна Миларепы.

Джамьянг Кхьенце Вангпо, держатель семи линий передачи, был проявлением Ачарьи Камалашиллы, то есть самого Падампы Сангье, а позже проявился в форме чудесной нирманакаи как учёный и реализованный мастер, владыка нашей мандалы, освещающий этот мир великий стяг побе-



ды, — чьи многочисленные имена я не вправе не упомянуть: Дилго Кхьенце Ринпоче, Гьюрме Тегчог Тенпа Гьялцен («стяг победы неизменной доктрины Великой колесницы»), Джигме Рабсел Дава («бесстрашная сияющая луна»). Именно он даровал этот устный комментарий, который был записан в форме текста. Этот текст был проверен, скорректирован, а затем переведён на английский и французский языки членами переводческой группы «Падмакара» (Padmakara Translation Group). Я искренне сорадуюсь выходу этой книги, поскольку уверен, что она принесёт огромную пользу людям из всех слоёв общества, вне зависимости от того, являются они буддистами или нет. Очень важно, чтобы все они получили возможность прочесть этот текст, поразмышлять над ним, а возможно, и применить содержащееся в нём учение на практике.

Если говорить об учениках великих мастеров, главой собрания которых и являлся автор этого комментария, то это вступление было составлено глупейшим из них — буддийским монахом, а по сути неучем Нгавангом Чокьи Лодро, о котором говорят, что он якобы эманация Дзаронга Трулшига Шэду. А вознёс он эту хвалу, сложив при этом почтительно руки в бутон лотоса, 8 сентября 1999 года в Таши Пелбар Линге, который находится во Франции. Да приумножится добродетель!

Трулшиг Ринпоче

# Вступление переводчика на английский язык

**Д**илго Кхьенце даровал комментарий к этой знаменитой вдохновляющей поэме Падампы Сангье в монастыре Шечен, Непал, по просьбе Кончога Тензина (Матье Рикар) от имени Кунсанга Дордже и других учеников Ринпоче.

В начале учения Кхьенце Ринпоче использовал копию текста из издания Тингри. Однако позже он попросил другое издание — *gDams ngag mdzod* — и использовал уже его, поскольку считал более точным. Оно хоть и является более кратким, тем не менее содержит одну строфу, которая отсутствует в более длинной версии. Таким образом, Дилго Кхьенце фактически прокомментировал сто одну строфу.

Речь идёт о следующих двух версиях этой поэмы:

1. *rJe btsun dam pa sangs rgyas kyis ding ri par zhal chems su stsal pa ding ri brgya rtsa ma*. Поэма из ста строф, ксилографическая печать, собрание из двенадцати томов, изданное в Тингри Лангкхоре, Западный Тибет.
2. *rGya gar gyi grub thob chen po dam pa rgya gar ram dam pa sangs rgyas zhes pa'i gsung mgur zhal gdams ding*

ri brgyad cu pa. Поэма из восьмидесяти строф, стр. 31–36, том 13 собрания gDams ngag mdzod, составленного Конгтрулом Лодро Тае (издано под руководством Ламы Нгодруба и Шераба Дриме, Паро, 1979, переиздание «Шечен Пабליкейшнз» [Delhi: Shechen Publications, 2000]). Дилго Кхьенце Ринпоче даровал устные наставления с синхронным переводом на английский язык, выполненным Матье Рикаром, а сама поэма была переведена Джоном Канти, членом Переводческой группы «Падмакара» (Padmakara Translation Group).

Мы хотели бы выразить свою признательность Лори и Фергусу Фланагану, Майклу Абрамсу, Мэтью Акестеру и Джудит Амцис за их помощь в работе над исправлениями к переводу, Джону Канти за тщательную проверку всего текста, а также Вивиан Курц за помощь на всех этапах работы над проектом.

## Вступление

**К**огда мы приступаем к изучению какой-либо духовной традиции, необходимо начинать с зарождения устремления достичь просветления. При этом мы желаем этого не только ради собственного освобождения, но стремимся обрести благодаря этому способность избавить всех живых существ от страдания и его причин, особенно от заблуждения и неведения. Изучение этих наставлений и постепенная реализация их на практике — вот что поможет нам воплотить подобные устремления. Размышляя о том, насколько бесценными являются эти учения, насколько редко выпадает удача их получить, мы внимаем им с великим вниманием, сохраняя альтруистическое устремление и решимость использовать их настолько эффективно, насколько позволят нам наши способности.

«Наставление из ста строф» — это духовное завещание великого мудреца Индии Парамабудды, больше известного под своим тибетским именем Падампа Сангье (умер в 1117 г.). В одной из своих прошлых жизней он стал близким учеником самого Будды Шакьямуни, который предсказал, что в будущих своих перерождениях его ученик принесёт огромную пользу неисчислимым живым существам. Так и вышло. Он проявился как Падампа, а это имя на тибетском означает «высший отец». Он был великим учёным. Он учился у ста

пятидесяти мастеров и усердно практиковал полученные наставления до тех пор, пока не обрёл драгоценность духовной реализации. Поскольку он был реализованным йогином, у него часто случались видения. Он также часто демонстрировал чудесные деяния, подтверждающие его духовную реализацию. В конце концов он реализовал ваджрное тело, выйдя за ограничения смерти и перерождения.

Он путешествовал в Китай и Тибет три раза, даруя учение «Успокоение страданий», ставшее позже одной из восьми великих духовных традиций тибетского буддизма, которую практикуют до сих пор<sup>141</sup>.

Падампа провёл в долине Тингри, что находится на границе Тибета и Непала, довольно много времени. Среди его многочисленных учеников наиболее близкими его сердцу были четверо. Однажды один из этих учеников после долгого отсутствия наконец вернулся в Тингри и, увидев, как постарел его учитель, сильно расстроился. Он спросил его: «Высшее существо, когда ты уйдёшь из этого мира, сам ты, вне всякого сомнения, достигнешь неизменного блаженства, но что же станет тогда с нами, жителями Тингри? Кто тогда станет оплотом нашей веры?».

Для Падампы смерть являлась лишь переходом из одной будда-земли в другую. Однако для учеников его уход означал, что они уже никогда не увидят его лица и не услышат его голоса. Тогда он сказал им: «Через год здесь останется лишь труп старого отшельника из Индии».

После таких слов глаза учеников наполнились слезами, и, чтобы утешить их, Падампа даровал это наставление длинной в сто строф.

Прошёл год, и Падампа заболел. Когда ученики выразили своё беспокойство по поводу состояния его здоровья, он их озадачил таким ответом: «Да, да, с моим умом явно что-то не так — он слился воедино с миром феноменов». Этим

ответом он намекнул на то, что из его ума исчезли все двойственные концепции. Продолжая шутить, он пожаловался: «Это заболевание очень трудно описать. Вылечить тело нетрудно, но вот такая болезнь ума необратима!». После этих слов он направил взгляд в пространство и ушёл в паринирвану.

# Поэма «Наставление из ста строф» и комментариев к ней

Выражаю почтению учителю!  
Вы, удачливые практикующие Дхарму, что собрались  
в Тингри, послушайте!

Прежде чем даровать учение, Падампа Сангье выражает почтение духовному учителю, который является источником всех благословений и воплощением всех будд прошлого, настоящего и будущего. Он считал жителей Тингри удачливыми, поскольку они искренне стремились практиковать Дхарму и благодаря этому поняли, как наполнить свою жизнь смыслом.

Поношенное одеяние не сделать опять новым,  
А на пороге смерти за лекарем слать поздновато.  
И с нами то же — так или иначе, а уйти придётся.  
Все люди в этом мире похожи на ручьи и реки,  
несущиеся к океану, —  
Мы точно так же стремимся к одному исходу.

Жизнь проходит день за днём, мгновение за мгновением, подобно тому как приходит в негодность одеяние, которое с годами протирается и рвётся, пока не превращается в ветошь. Никто не в силах остановить этот процесс. Иллюзорное имущество, будь то земли или богатство, в момент смерти для нас совершенно бесполезно. Мы умираем в полном одиночестве, оставив всё позади, вырванные из привычного окружения подобно волосу, вытянутому из масла<sup>142</sup>.

Наша жизнь не может закончиться ничем другим, кроме смерти. Этим она напоминает реку, которая не может закончиться иначе, кроме как впасть в океан. В момент смерти с нами остаётся лишь один ресурс, наша духовная практика, и единственные друзья — добродетельные действия, которые мы совершили в течение нашей жизни.

Подобно тому как маленькая птичка слетает  
с верхушки дерева,  
Я покидаю это место и отправляюсь в путь.

Нет ничего более драгоценного, чем духовное учение, которое действительно может нам помочь, когда придёт смерть. Будды и духовные учителя оставили нам наследие — наглядное выражение их мудрости в форме учений. Подобные учения, которые нераздельны с великими существами, что их даровали, позволяют каждому, кто примет их в своё сердце, достичь уровня реализации этих существ и стать источником вдохновения для тех, кто следует по пути освобождения.

## 1

Если, растратив это человеческое рождение без толку,  
останетесь с пустыми руками,  
Очень непросто будет вам, жители Тингри,  
обрести следующее.



Некоторые люди считают, что не стоит особенно торопиться с поисками духовного наставника и что в будущем у них ещё полно времени для практики Дхармы. Подобное отношение приводит к тому, что мы пренебрегаем практикой Дхармы, тратя своё время на повседневные заботы и дела.

Когда приходит пора посева, фермеры приступают к работе незамедлительно. Они не станут откладывать посев на следующий день. Точно так же следует поступать и нам: как только складываются благоприятные обстоятельства, нам нужно незамедлительно направить всё внимание и все усилия на практику.

## 2

Жители Тингри, лучшее, что вы можете сделать, —  
Это направить тело, речь и ум к святым учениям.

Согласно неизменному закону причины и следствия, все наши действия, слова и мысли определяют то, испытаем мы в будущем счастье или страдание. Если мы совершаем больше неблагих действий, то будем страдать в низших уделах сансары. Если перевесят благие, то сможем освободиться из сансары и достичь просветления уже в нынешней жизни. И выбор тут очевиден: избегай причин страдания и будь уверен, что это сделает тебя счастливым.

Если мы обрели человеческое рождение, да ещё и в месте, где процветает буддийская доктрина, если мы встретили квалифицированного духовного учителя, получили у него наставления и начали их практиковать, это принесёт нам огромную пользу и в нынешней жизни, и во всех последующих. Мы придём к выводу, что наша привязанность к мирским отвлечениям и заботам — это именно то, что делает нас пленниками сансары. Тогда мы естественным образом ощутим сильное желание освободиться. В данный момент

мы находимся на перепутье: одна дорога ведёт к освобождению, а другая — в один из миров сансары. В одной сутре сказано:

Тело — это корабль, который может доставить нас  
к берегу освобождения;  
Тело — это камень, который может утащить нас  
в омут сансары;  
Тело — это слуга: либо добродетели,  
либо недобродетели.

Прозрачный кристалл принимает цвет того предмета, на который его положили. Точно так же наши действия становятся благими или неблагими в зависимости от нашей мотивации, от нашего намерения. Поэтому так важно встать на истинный путь и привести все свои действия, слова и мысли в согласие с Дхармой.

Прежде всего нам следует сконцентрировать все свои усилия на развитии и укреплении добродетельных привычек и устранении недобродетельных. Брахман Упагупта, который жил в Индии во времена Будды, оценивал своё усердие и прогресс на пути, ведя подсчёт благих и неблагих действий. Каждый вечер он насыпал две груды камешков — одну из чёрных, которые обозначали неблагие мысли или действия, а другую из белых, которые обозначали благие. Сперва груды чёрных камешков была значительно больше груды белых, однако мало-помалу они стали одинаковыми. Он усердно работал над собой и добился того, что к вечеру у него получалось сложить лишь одну груды — груды белых камешков.

### 3

Жители Тингри, поднесите свои жизнь, сердце и ум  
Трёх драгоценностям,

И тогда, вне всякого сомнения, обретёте  
их благословение.

Непоколебимая уверенность в Трёх драгоценностях и духовном учителе, который является их воплощением, подобна спокойному чистому водоёму, в котором ясно отражается луна благословения. Когда мы обладаем силой подобной уверенности, ум остаётся умиротворённым и невозмутимым, вдохновлённый присутствием Трёх драгоценностей. С таким умом что нам благоприятные или неблагоприятные обстоятельства?

#### 4

Жители Тингри, забудьте о целях нынешней жизни,  
Вместо этого задумайтесь о жизнях грядущих —  
вот в чём высшая цель.

Если мы практикуем Дхарму, руководствуясь лишь ограниченными целями нынешней жизни — обрести хорошее здоровье, долголетие, комфортный быт, это вряд ли можно считать серьёзным подходом к практике. Вместо этого нам следует размышлять о том, что будет с нами в наших будущих жизнях. И нам необходимо принимать во внимание не только свою собственную жизнь, но и жизни всех живых существ без исключения. Что бы мы ни делали, именно намерение определяет, станет деяние благим или неблагим. Если мы собираемся установить за своим умом контроль, трансформировать его — а это в конце концов и является главной задачей практики Дхармы, — то начинать необходимо с того, чтобы проанализировать свои намерения и мысли. Для чего мы на самом деле практикуем Дхарму — ради собственного блага или ради блага других живых существ?

Обычно мы прежде всего заботимся о том, чтобы самим избежать страдания и обрести счастье. Однако если мы немного расширим перспективу и взглянем на себя как на одно из бесчисленных живых существ, то наши индивидуальные надежды и страхи покажутся нам малозначительными. Да, мы хотим быть счастливыми, но ведь счастливым хочет быть каждое из бесчисленных живых существ. Что касается большинства живых существ, то практически всё, что они предпринимают ради того, чтобы добиться счастья, становится лишь причинами их дальнейшего страдания. Если бы только они слышали глубокие учения Дхармы, если бы смогли им следовать, то сразу бы поняли — подобно тому, как прозревает слепой, — что причиной их собственного счастья, равно как и счастья других живых существ, как в нынешней, так и во всех последующих жизнях является осуществление добродетельных действий. Единственным способом освобождения из порочного круга страдания и достижения неизменного счастья, которое дарует просветление, является контроль над своими действиями — осуществление благих действий и отказ от неблагих. В конце концов, если мы неспособны сами принять эту истину, что толку в устремлении помогать другим? Наши усилия в таком случае ни к чему не приведут.

Когда мы следуем учениям, применяя их на практике, очень важно отказаться от идеи о том, что это принесёт нам всеобщее уважение, что мы будем вознаграждены за наши знания и реализацию. Мы основываем свою практику лишь на одном устремлении: «Пусть я достигну просветления и обрету способность даровать учения другим живым существам, приведя их тем самым к достижению состояния будды».

Если наш ум направлен на достижение таких благих целей, можно не сомневаться, что сказанные нами слова и совершённые нами действия — словно слуги, получившие распоряжение от господина, — будут естественным

образом следовать в том же направлении. Но если наш ум поддаётся отвлечениям, если он полон страстного желания, враждебности и неведения, то сколько бы миллионов повторений мантры мы ни накопили, сколько бы ни выполнили простираций — это будет то же самое, что употреблять пищу, смешанную с ядом. Так мы не сможем продвигаться по пути к достижению состояния будды.

Нам следует прилагать все усилия к тому, чтобы при любых обстоятельствах поддерживать в уме поток благих мыслей, и делать это до самого достижения просветления. Капля воды, упавшая в океан, не высохнет до тех пор, пока океан существует.

## 5

Семья, жители Тингри, — это явление временное,  
как собравшаяся на рыночной площади толпа,  
Поэтому постарайтесь избегать семейных ссор  
и рукоприкладства.

Семейные узы так же эфемерны, как встреча с людьми на рыночной площади. За всю свою долгую жизнь я много раз был свидетелем конфликтов между мужьями и жёнами, между родителями и детьми. Большие семьи зачастую становятся плодотворной почвой для проявления страстного желания и ненависти, и это легко становится причиной ссор и конфликтов. Когда на семью налетает смерч проблем, бытовой конфликт, который изначально был вызван обычными мимолётными импульсами привязанности или гнева, может закончиться тем, что в кого-нибудь из членов семьи вселится демон, который заставит того убить близких ему людей или покончить с собой.

Когда карма сводит вместе мужчину и женщину, им нужно попытаться жить в согласии и гармонии. Нет ничего хорошего в постоянном выяснении отношений, напротив —

все эти конфликты лишь приумножают страдание всех, кто в них вовлечён. Мы должны подходить ответственно к взаимоотношениям в своей семье, относиться с пониманием к каждому её члену и попробовать постепенно перенаправить их помыслы к Дхарме, проявляя к ним доброту и показывая хороший пример.

Множество практикующих принимают монашеские обеты и вместе живут в монастырях. В таких сообществах также очень важно ощущать общность и сохранять безупречную дисциплину. Живущие в согласии монашеские сообщества — это основа Дхармы.

То же самое касается и взаимоотношений между учителем и учеником. Если ученики способны сохранять взаимоотношения с учителем в чистоте (такие духовные узы на санскрите называются «самайи»), у них никогда не возникнет препятствий на пути.

Многие из нас вступают на путь колесницы ваджраяны, получив посвящение у одного и того же ваджрного мастера, пребывая в сердечном центре одной и той же мандалы. Благодаря этому мы становимся ваджрными братьями и сёстрами. Ссориться и конфликтовать с ваджрными братьями и сёстрами — это большая ошибка. Считается, что если такой конфликт возникает между участниками великой ваджрной церемонии, которая называется «друбчен», то он в то же мгновение загрязняет весь этот сложный и долгий ритуал, как если бы в крынку с молоком свалилась крыса. Такое молоко пить уже не станешь.

## 6

Имущество и деньги подобны иллюзорным миражам — они искушают и манят,  
 Но вы, жители Тингри, не позволяйте им затянуть  
 узел вожделения на своей шее.

Деньги, дорогая одежда, изысканная еда — даже если заполушишь всё, о чём только мечтал, ничто из этого не останется с тобой навечно. Всё, что накоплено, раньше или позже будет растрчено. Сколько бы имущества мы ни собрали, так или иначе мы всё это растеряем. То же самое касается власти и статуса, ведь всё, что возносится, неизбежно падёт. Никому ещё не удавалось сохранять высокое положение вечно. Любые союзы, любые объединения распадаются. Порой вместе собираются тысячи людей, а уже через несколько часов от этого огромного собрания ничего не остаётся. Сама жизнь — это нечто преходящее: за рождением неизбежно последует смерть. Рождалось ли в этом мире хоть одно существо, сумевшее избежать смерти?

Какой-нибудь делец, наживший большое состояние, оглядываясь назад, может ощутить определённое удовлетворение, преисполниться гордости за всё, что осуществил на протяжении жизни: «Да, я сумел разбогатеть!». Однако, копни он в своих размышлениях глубже, пришлось бы признать, сколько ради этой цели было осуществлено неблагих действий: обман, мошенничество, разорение конкурентов. А ведь все эти неблагие действия в дальней перспективе принесут этому человеку лишь страдание.

Само по себе богатство не является чем-то плохим, если оно добыто праведным путём и используется на благо. Его можно использовать для избавления людей от нищеты, для подношений Трёх драгоценностям, для поддержки монастырей и помощи малоимущим. Тем, кто получает материальную помощь от благотворителей, нужно следить за тем, чтобы в них не проснулась алчность, и использовать полученные средства исключительно для поддержания своей духовной практики. И благотворителям, и тем, кто получает от них материальную помощь, необходимо избегать привязанности и воспринимать материальные блага как

иллюзорные, как чудесные дары, полученные в сновидении. На абсолютном уровне реальным независимым существованием не обладают ни сами материальные ценности, ни щедрость, которую они позволяют практиковать, ни накопленные в результате этого заслуги. И тем не менее эти заслуги ведут нас к достижению состояния будды, одним из качеств которого является отсутствие цепляния за феномены как реально существующие.

Если же попасть под влияние жадности, то ум погрязает в ограничениях и у нас просто рука не поднимается, чтобы совершить подаяние. Мы не просто теряем способность проявлять щедрость — нас начинает раздражать проявление щедрости других людей. Подобное восприятие ведёт к перерождению в мире голодных духов, мучимых голодом и жаждой.

Сильная привязанность может даже привести к тому, что мы попадём в ады и будем испытывать там нестерпимое страдание. Во времена Будды жил монах, у которого была очень красивая чаша для подношений. Он был очень привязан к этой своей чаше. Когда он умер, то переродился в форме ядовитой змеи, причём ещё до того, как его тело было кремировано. Лишь появившись на свет, она тут же подползла к чаше, принадлежавшей монаху. Змея заползла внутрь, свернулась там кольцом и угрожающе шипела на всякого, кто пытался к этой чаше приблизиться. Об этом случае рассказали Будде, и он объяснил, откуда взялась эта змея. Поведав змее слова истины<sup>143</sup>, Будда убедил её отказаться от неблагих помыслов, и она тут же покинула чашу для подаяний и уползла в лес. Однако её умом всё ещё владели эмоции привязанности и ненависти, да такие сильные, что из её пасти вырывались языки пламени. Из-за этого самовозгорания змея тут же умерла и переродилась в пламени ада. В этот же самый момент был зажжён погребальный



костёр, на котором должен был быть сожжён монах. Таким образом, все три пламени возникли одновременно. Этого монаха потом прозвали Трижды Сгоревший.

Мучительные голод и жажду, которые испытывают преты, можно облегчить утренним подношением водяных торма<sup>144</sup> и вечерним подношением дыма сжигаемой пищи. Особенно эффективны эти методы, если применять их, зародив великое сострадание.

Любовь и непривязанность — это основа истинной щедрости. Нам надлежит проявлять щедрость и как можно больше жертвовать тем, кто в этом нуждается.

## 7

Это наше тело, жители Тингри, — не более чем мешок  
с нечистотами,  
Не стоит поэтому его холить, лелеять и прихорашивать.

«Я выгляжу лучше всех остальных, — говорит себе молодая красавица, — и могу привлечь любого мужчину, какого пожелаю». Однако в действительности её прекрасное тело — это просто набор из крови, жира, мяса, лимфы, костей и экскрементов. Если всё это выставить наружу, нас просто стошнит!

Сколько же времени мы теряем на заботу о теле, пичкая его деликатесами, разряжая в дорогую одежду, пытаясь выглядеть моложе, чем мы есть на самом деле! Но конечная остановка для этого тела всегда одна — кладбище, где его кремируют или скормят стервятникам.

Подгоняемые амбициями и тщеславием, мы пускаемся в различные сулящие барыши предприятия, вступая в жёсткую конкуренцию с противниками, не гнушаясь никакими средствами — будь то ложь или мошенничество, взваливая всю тяжесть этих неблагих деяний на достижение конечной

цели, на исполнение наших замыслов. К тому же чаще всего, добившись наконец своей цели, мы редко чувствуем удовлетворение. Нам всегда мало денег, наша еда недостаточно изысканна, а чувственные удовольствия не настолько интенсивны, как нам бы того хотелось.

Если у нас достаточно еды для поддержания жизни и тёплой одежды для защиты от внешнего воздействия элементов, чего нам ещё надо? Наши духовные учителя всегда довольствовались лишь этим. Они никогда не стремились собрать себе модный гардероб или заполучить самую вкусную еду. Они всегда потешались над желанием славы и устроенности в жизни.

Таким образом, можно смело сказать, что в обычной жизни мы сильно завышаем значимость своего тела. Однако если мы рассматриваем его как инструмент для практики Дхармы, то такой инструмент сложно переоценить. К сожалению, в нашей собственности этот ценный инструмент остаётся очень недолго — лишь до момента смерти. Поэтому, вместо того чтобы его холить и лелеять, следует использовать тело с максимальной пользой, чтобы продвигаться к достижению просветления.

Если мы не способны освободиться от одержимости своим телом, наши привязанность и неблагое мышление только усилятся. Поэтому нам следует воспринимать своё тело как нечто иллюзорное, как объект в сновидении. Конечно, нам надо заботиться о теле, следя за его здоровьем, но основное своё внимание и усилия следует направлять на духовную практику. Если нам это удастся, в один прекрасный день мы станем бодхисаттвами, которые вообще больше не привязаны к своему телу и готовы пожертвовать своими конечностями, глазами и даже отдать жизнь, если это потребуется ради принесения блага другим живым существам.

8

Близкие и друзья не более реальны, чем персонажи  
магического представления;  
В своей симпатии к ним, жители Тингри, не позволяйте  
связать себя путами привязанности.

Даже один взгляд на кого-нибудь из друзей наполняет наше сердце радостью. Когда мы слышим, как плачет наш ребёнок, в нашем сердце тут же появляется тревога. Мы испытываем симпатию к своим близким и страшимся их смерти не меньше, чем своей собственной. Иногда у нас может возникать сильное желание посвятить себя практике Дхармы, удалившись для этого в уединённый горный ретрит. Однако мы сразу же напоминаем себе: «А кто же тогда позаботится о моей семье, о моих торговых делах, о моей ферме?» — и откладываем решение на потом. Даже когда приходит наш смертный час, в уме крутятся лишь мысли о любимых и близких, и мы забываем сохранять ясность ума, которая так необходима для процесса умирания, и зародить устремление переродиться в чистой будда-земле.

Самый лучший метод для укрепления решимости — это воспринимать своих близких, своё имущество, а также вообще все окружающие феномены как декорации и участников магического представления. Маги всегда знают, что птицы и кони, которых они создали своей магией, не обладают реальным субстанциональным существованием, поэтому никогда не испытывают к ним привязанности. В то же самое время это не мешает им взаимодействовать со своими творениями и получать от этого удовольствие.

У многих из нас есть семья. Члены одной семьи могут долго оставаться вместе, но не дольше, чем выйдет срок их жизни, а иногда им приходится расстаться гораздо раньше. Поэтому, пока мы всё ещё вместе, в этот краткий отрезок

времени нам следует приложить все усилия для того, чтобы существовать в гармонии друг с другом, согласовывая свой образ жизни с Дхармой, насколько это возможно. Днём и ночью нам следует направлять свой ум к любви, добродетели и состраданию. Любое такое действие — даже единственное повторение молитвы, одно простирание или мгновение медитации на природе ума — создаёт причины, приближающие нас к достижению просветления. Если мы являемся в этой жизни мужем и женой или ребёнком и родителем — всё это результат действий, которые мы совершили в прошлых жизнях, нашей общей кармой. Вот почему мы должны предпринять всё возможное для того, чтобы избегать ссор и жить в гармонии друг с другом.

А тем из нас, кто способен отказаться от мирской семейной жизни и принять монашество, надлежит молиться о том, чтобы после того, как мы достигнем просветления, нашими первыми учениками стали бы наши друзья и близкие, которых мы таким образом направим на путь, ведущий к освобождению.

## 9

Страны и территории похожи на пастбища кочевников;  
Жители Тингри, не будьте сентиментальны,  
не цепляйтесь за свою родину.

Мы называем страну, где родились, родиной. Однако в действительности среди шести миров сансары нет такого места, которое нельзя было бы назвать нашей родиной, поскольку мы перерождались там бесчисленное количество раз и во всех возможных местах. Подобно тому как кочевники каждый сезон меняют место стоянки, мы меняем свою родину с каждым перерождением. Какой тогда смысл любить ту или иную отдельно взятую страну?

**10**

Жители Тингри, все живые существа шести миров  
сансары были нашими родителями и заботились о нас.  
Поэтому не стоит относиться к ним через призму идей  
«я» и «моё».

Мы разделяем со всеми живыми существами единую для всех родину — шесть миров сансары. На протяжении наших бесчисленных перерождений каждое из этих существ успело побывать нашими матерью, отцом, другом и врагом. Какой тогда смысл проводить в рамках одной нынешней жизни существенные различия между друзьями, к которым мы испытываем симпатию, и врагами, от которых нам хотелось бы побыстрее избавиться? Подобные ограничивающие концепции «друг» и «враг» лишь порождают привязанность и неприязнь, которые омрачают ум.

Цепляясь за идеи «я» и «моё», слепо идя на поводу у привязанности и неприязни, мы накапливаем неблагую карму. Пора уже наконец перестать это делать!

**11**

Смерть начинает приближаться к нам с того самого дня,  
когда мы родились.  
Запомните, жители Тингри: нельзя терять ни минуты!

Рождение ребёнка считается одним из самых радостных событий жизни любого человека. Однако ничто не в силах остановить его движение к смерти. Какой бы образ жизни этот ребёнок ни выбрал, куда бы ни отправился, смерти ему не избежать. В одной пословице сказано: «Когда садится солнце, тени западных гор становятся всё длиннее, подбираются к тебе всё ближе. Точно так же и наша жизнь — чем дольше мы живём, тем ближе к нам подбирается смерть».

Потом младенец подрастает, вступает в пору юности, и ему всё ещё кажется, что у него впереди уйма времени. Как же он ошибается! Очень неосмотрительно постоянно откладывать всё на потом. Смерть может прийти в любой момент. Каждый вздох приближает нас к смерти — точно так же, как каждый шаг приближает к смерти животное, которое ведут на убой.

Впереди нас ждёт бесчисленное количество жизней, наша нынешняя жизнь — лишь одна из них. Не стоит портить эти неисчислимые будущие жизни ради погони за иллюзорным благополучием в нынешней. Если мы день за днём будем откладывать практику Дхармы на потом, то в момент смерти горько об этом пожалеем, однако будет уже поздно. До практики ли умирающему человеку? Лучшее время для практики Дхармы — это прямо сейчас, в этот момент. Опыт практики — вот единственное, что может помочь нам на пороге смерти.

## 12

В действительности никакого заблуждения  
не существует, это лишь эфемерная видимость;  
Поэтому, жители Тингри, следует направить внимание  
на сам источник заблуждения.

Сколько бы мы ни тёрли мылом кусок угля, нам никогда не удастся отмыть его добела. Если представить себе, что неведение и заблуждение являются неотъемлемыми аспектами присущей нам природы, как чернота является неотъемлемой частью угля, то их невозможно было бы устранить. В действительности неведение и заблуждение не обладают реальным независимым существованием и поэтому не способны как-либо изменить нашу истинную природу — природу будды. Эта природа по своей сущности незагрязнённая

и неизменная, как чистое золото. Единственное, на что способно неведение, — так это временно заслонить эту чистую природу, но её чистоту неведению не загрязнить.

Неведение возникает как временное явление, обусловленное стечением определённых причин и условий, подобно тому как возникают в небе облака. На некоторое время в небе формируется впечатляющая белая форма, которая заслоняет яркое солнце. Однако если мы поднимемся в воздух и пролетим через это облако, то обнаружим, что оно не является чем-то плотным. По сути, оно никогда не существовало прежде и в любом случае рано или поздно снова растворится в воздухе. Что же касается солнца, его свет остаётся неизменным, и облако не оказывает на него совершенно никакого воздействия.

Завеса, которую создаёт неведение, всегда остаётся временной, эфемерной и несубстанциональной. Она не способна оказать хоть какое-то влияние на нашу истинную природу, хоть как-то её изменить. Не является она также и её аспектом. Именно неведение, которое является корнем заблуждения, обуславливает существование в сансаре. Однако каким бы непреодолимым неведение ни казалось, оно никогда не обладало и малой толикой реального существования. Поскольку оно никогда не рождалось, то не может и пребывать в текущем моменте, и уж тем более не может прекратить существование. Когда реализация пустотности рассеивает завесу неведения, раскрываются естественные качества состояния будды. Солнце, которое никогда не прекращало светить, является в тот момент, когда ветер рассеивает закрывающие его облака.

### 13

Жители Тингри, не отвлекаясь ни на что другое,  
 практикуйте святую Дхарму,  
 Поскольку только Дхарма сможет провести вас по пути  
 после смерти.

Цветущая юность дарит нам радость здоровья и силы, вызывая непреодолимое желание насладиться жизнью в полной мере. С неослабевающей силой мы бросаемся в любой проект, обещающий увеличить наше благосостояние и влияние. Некоторые из этих проектов подразумевают, что ради достижения успеха нам придётся причинить определённый вред другим. В момент смерти мы наконец понимаем, насколько бесполезна была вся эта суета, все эти бессмысленные активности. Но, к сожалению, в этот момент ничего уже не поделаешь — время вспять не повернуть.

Обольстить смерть не в силах даже красивейшая из девушек, подкупить смерть не может даже самое огромное состояние, убедить смерть подождать хоть мгновение бесцельна даже самая великая власть. Даже высшие монархи вынуждены будут подчиниться, когда смерть отдаст свой приказ. Смерть заставляет капитулировать любого великого военачальника, вне зависимости от того, насколько многочисленной и хорошо вооружённой армией он командует. На пороге смерти нам может помочь лишь опыт духовной практики, который мы успели обрести в течение жизни.

Поэтому нам следует поторопиться! Лучше начать практику до того, как старость ослабит наши физические и интеллектуальные способности. Лучше преодолеть заблуждение и покончить с отвлечениями обычной жизни, в которые так свойственно впадать незрелому уму, посвятив себя целиком и полностью практике Дхармы. Тогда в момент смерти, как сказал несравненный Гампопа, «в лучшем случае мы реализуем абсолютную природу — дхармакаю; в менее предпочтительном случае мы обеспечим себе переорождение в будда-земле, преисполнившись радости, какую испытывает ребёнок, вернувшийся домой; в самом крайнем случае нам не о чем будет жалеть, поскольку в этой жизни



мы встретили духовного мастера и практиковали полученные у него наставления». Поэтому нам следует — причём прямо с этого момента — начать готовиться к наступлению смерти, чтобы, когда придёт наш смертный час, мы были готовы применить учения Дхармы, которые получили в течение жизни.

#### 14

В силу непреложного закона причины и следствия все действия приведут к соответствующим результатам, А потому, жители Тингри, избегайте неблагих, злонамеренных действий.

Если бы смерть приводила к нашему полному исчезновению, подобно тому как вода впитывается без следа в иссохшую почву или потухает пламя огня, то не стоило бы придавать смерти особого значения. Но дело обстоит ровно наоборот. Во время смерти мы просто покидаем тело, но ум при этом не исчезает — он отправляется в путешествие по промежуточному состоянию между смертью и перерождением, которое называется «бардо»<sup>145</sup>.

В этом состоянии у нас нет материального тела и мы неспособны использовать пять чувств, как мы это делаем в обычной жизни. Смерть похищает нас у членов семьи и друзей, подобно тому как волос вытягивают из масла. Но есть кое-что, что мы забираем с собой и что остаётся рядом с нами всегда, как остаётся с нами собственная тень. Это действия, которые мы совершили в прошлом. Если мы совершили больше неблагих действий, нам не избежать мучений в низших уделах сансары. И наоборот, если мы совершали больше благих действий, мы перерождаемся в высших мирах и получаем возможность продолжить следовать по пути, ведущему к освобождению. Когда наш ум

странствует от одного переживания бардо к другому, у нас недостаёт воли делать то, что должно, у нас нет времени выбирать правильное направление. И с этим ничего не поделаешь. Нас уже приволокли сюда слуги смерти, и теперь мы похожи на пёрышко, уносимое ветром наших прошлых деяний. У нас нет и мгновения, чтобы собраться с мыслями. Теперь для того, чтобы задержаться где-то или поскорее отправиться в другое место, нашего желания недостаточно. Наше ментальное тело нам не подчиняется, и его кидает из стороны в сторону.

Очень важно понять, прийти к окончательному выводу, что закон причины и следствия является основополагающим принципом вселенной и жизни её обитателей. Миларепа говорил, что его готовность посвятить всю свою жизнь без остатка практике Дхармы и достичь просветления в нынешней жизни родилась исключительно благодаря вере в закон кармы. Каждое действие неизбежно приводит к соответствующему результату. Наши благие и неблагие действия оставляют соответствующие отпечатки в сознании основы. Существует только два способа удалить отпечатки, оставленные неблагими действиями: испытать на себе их следствие, то есть страдание, или очистить их, применив соответствующие противоядия прежде, чем эти следствия созреют.

Когда духовный наставник говорит нам, что все наши благие и неблагие действия созреют как определённые следствия, мы внимательно его слушаем, но редко принимаем эти слова всерьёз. Если бы мы относились к его словам серьёзнее, мы бы никогда не позволили себе даже самых незначительных неблагих действий и направили все свои усилия на совершение благих дел, даже малозначительных. Нам же не приходит в голову пренебрегать золотыми самородками, даже если они мелкие?

**15**

Жители Тингри, забудьте обо всех своих делах,  
как забыли бы о суете в городе из сновидения;  
Лучше практикуйте надеяние.

Разнообразные дела и заботы повседневной жизни следуют одно за другим, как накатывают друг за другом волны в океане. Богатым никогда не достаточно уже накопленных денег, правителям никогда не достаточно уже имеющейся у них власти. Если подумать, то единственный способ удовлетворить все свои желания и осуществить всё задуманное — это отказаться от всего этого.

Реализованное существо воспринимает дела и заботы обычных людей как события, происходящие в сновидении, и наблюдает за ними так, как пожилой человек наблюдал бы за детской игрой. Например, прошлой ночью нам могло присниться, что мы стали великим царём, но стоило нам проснуться — и что осталось от этого сновидения? Все переживания, связанные с состоянием бодрствования, не более реальны, чем события сновидения. Вместо того чтобы цепляться за эти иллюзорные видения, нам следует установить ум в состояние концентрации, не нарушаемое возбуждением или отвлечением, и делать это до тех пор, пока мы не добьёмся реализации пустотности, пока не привнесём эту реализацию в свой повседневный опыт.

**16**

То, к чему вы привязаны, — что бы это ни было —  
Забудьте об этом, жители Тингри, ничего из этого вам  
не нужно.

Нам следует поразмышлять о каких-либо индивидууме, объекте или ситуации, которые вызывают у нас страстное

желание или сильную привязанность, и проанализировать те его качества, которые кажутся нам привлекательными, — красоту, ценность или особые возможности. Мы подвергаем каждое из них тщательному логическому анализу. Не напоминают ли эти качества нечто иллюзорное? Когда мы воспринимаем феномены через призму аналитического исследования, наша привязанность ослабевает и мы больше не ощущаем такого безудержного желания ими владеть. Если определяющим лейтмотивом нашего отношения к феноменам станет формула: «Я ни в чём не нуждаюсь», наш ум естественным образом установится в состояние ясности и покоя.

И, напротив, если на протяжении всей жизни и в момент смерти мы будем испытывать страстное желание, то и в нынешней жизни, и во всех последующих будем испытывать страдание. Тот, кто умирает с умом, тревожащимся о материальном благополучии, оставляемом позади, переродится как дух, мучимый алчностью.

Великие святые и практикующие прошлого довольствовались необходимым количеством провианта, которое позволяло им поддерживать в теле жизнь, и минимальным набором одежды, достаточным, чтобы укрывать тело от непогоды. При этом они были самыми богатыми людьми из всех, поскольку истинно богатым является тот, кто умеет радоваться тому, что имеет. Караг Гомчунг, великий мастер медитации традиции кадам, жил в пещере. Около входа в пещеру рос колючий куст, ветви которого цеплялись за одеяния Карага Гомчунга каждый раз, как тот входил в пещеру или выходил из неё. Каждый раз он задумывался о том, чтобы уже наконец срубить этот куст, но тут ему неожиданно приходила в голову мысль о смерти: «Кто знает, когда мне суждено умереть? Было бы гораздо разумнее потратить время, необходимое для решения этой проблемы с кустом,

на практику медитации». Духовная сила, которую он обрёл благодаря практике медитации, наделила его способностью совершать чудесные деяния. А куст так и остался расти у входа в пещеру даже после его смерти.

Если такие великие практикующие не желали тратить понапрасну своё время, то что уж говорить о нас, кому по духовному пути ещё идти и идти? Разве можем мы позволить себе тратить большую часть жизненного времени на обычные мирские дела и заботы?

## 17

Поскольку оставаться в этом мире вечно всё равно  
не получится,  
Жители Тингри, настало время собираться в дорогу!

Кто из нас не подумывал о том, чтобы построить дом, в котором мы смогли бы прожить всю жизнь и который даже после нашей смерти простоит ещё «целую вечность»? Кто из нас не мечтал разом разбогатеть и больше никогда уже не беспокоиться о средствах к существованию до самого конца своей жизни? Именно этот «демон вечности» провоцирует нашу веру в то, что феномены могут существовать вечно.

Однако наша убеждённость в том, что кто-то или что-то может существовать вечно, так или иначе приведёт нас к разочарованию. Печально видеть людей на смертном одре — они совершенно потеряны, понимая, что навсегда расстанутся с близкими, что теряют всё своё имущество. Единственное, с чем они пришли к финалу жизни, — это список привязанностей. Они пока не понимают, какая судьба их ждёт. Скорее всего, им предстоит испытать множество мучений, поскольку в течение жизни они не прикладывали усилий к тому, что могло бы им в этот момент пригодиться. И наоборот, какое вдохновение ощущаешь, когда слышишь

о подлинных практикующих или даже сам встречаешь одного из таких, у кого нет идеи о том, что им что-то принадлежит, даже если речь идёт об их телах, не говоря уже о материальных ценностях, недвижимости или земле. И своё тело, и всё своё имущество они воспринимают как нечто иллюзорное и преходящее, как нечто, данное им во временное пользование.

Нам предстоит долгое путешествие по шести мирам сансары, поэтому надо брать пример с моряков, которые собираются в кругосветное путешествие, и подготовиться к своему путешествию — путешествию от смерти к новому рождению.

## 18

Если станете ждать, когда осуществите всё задуманное,  
к практике Дхармы так и не приступите;  
Жители Тингри, практикуйте Дхарму каждый раз,  
как о ней вспомните.

Дела и заботы повседневной жизни никогда не закончатся, как никогда не прекращается рябь от ветра на поверхности водоёма. Нам может казаться, что мы закончим все свои проекты в течение десяти или пятнадцати лет и вот тогда, избавившись наконец от всех забот, приступим к практике Дхармы. Но, рассуждая так, мы не принимаем в расчёт хрупкость своей жизни. Разве не уходят прямо у нас на глазах из жизни молодые люди из-за совершенно неожиданного стечения обстоятельств? Было бы странно уповать на то, что с нами такого точно не случится.

Каждый раз, когда нам в голову приходит мысль о практике Дхармы, надо тут же действовать. Не стоит откладывать это на завтра. Самый подходящий момент для практики — это именно текущий момент, момент здесь и сейчас. Фермер не станет ждать с посевом озимых, когда начнутся

заморозки, — он делает это, пока земля ещё влажная и тёплая. Как только мы встретили квалифицированного учителя и получили от него наставления, мы уже готовы следовать по пути к освобождению.

### 19

Обезьяны могут долго наслаждаться счастливой жизнью  
в лесу,  
Но случись лесной пожар, жители Тингри,  
им не вырваться из кольца пламени.

Обезьяны, живущие в чаще леса, могут в полной мере радоваться жизни — резвиться, перепрыгивая с ветки на ветку, и наслаждаться вкусными фруктами. Они могут даже и не знать, что к месту их обитания приближается со всех сторон лесной пожар. Они даже не представляют, что скоро сгорят заживо. Точно так же люди, обладающие высоким статусом, влиянием и богатством, могут наслаждаться развлечениями обычной жизни, не осознавая, что скоро попадут в лапы смерти. Нам следует задуматься о том, что в момент смерти будет для нас действительно полезным, и практиковать путь, ведущий к просветлению, — единственное, что придаёт нашей жизни смысл.

### 20

Рождение, болезни, старость и смерть — это напоминает  
поток реки, через которую нет ни моста,  
ни переправы;  
Жители Тингри, вы уже подготовили себе лодку?

Рождение, болезнь, старость и смерть — это четыре великих страдания, свойственные миру людей. Рождение — это врата, ведущие в жизнь. Но это также и врата, ведущие

к страданию. После рождения проходит не так уж много времени — и наше здоровье начинает ухудшаться, наши чувства притупляются, зубы выпадают, а волосы редеют и седеют. Ухудшающаяся память делает нас сварливыми, и никто не хочет слушать наш старческий бред. Нас без конца мучает тревожность. Мы беспокоимся о том, что станет с нашим имуществом. Мы не знаем, кому передать свои дела. Мы с ужасом представляем, как наши дети пустят всё по ветру. Болезни также приносят в наш ум тревожащие эмоциональные состояния. Измученные беспокойством и болезнями, мы приближаемся к агонии смерти.

Эти четыре великих страдания сливаются в бурную реку, через которую каждому из нас предстоит переправиться. Разве не разумно в такой ситуации подготовить себе лодку, которая поможет нам перебраться на другой берег?

## 21

В узком ущелье рождения, смерти и бардо вас, жители  
 Тингри, поджидает засада грабителей — пяти ядов  
 тревожащих эмоций,  
 А потому продвигаться по этому ущелью следует  
 под защитой учителя.

Если в краях, где мы путешествуем, орудуют банды грабителей, то подобное путешествие становится трудным и опасным. Духовный путь также проходит по опасным ущельям, и любой, кто встал на этот путь, ведущий к просветлению, должен быть готов к возникновению серьёзных препятствий, прежде всего тревожащих эмоций страстного желания, ненависти, неведения, гордыни и зависти. Мы, возможно, сумеем избежать ловушек, расставленных страстным желанием, но тут же попадём в засаду ненависти, которую та устроила на следующей развилке нашего пути. Даже если



мы умудримся миновать и эту западню, то позже рискуем угодить в лапы к гордыне и зависти. Пять ядов тревожащих эмоций можно сравнить с безжалостными головорезами, которые, не задумываясь, лишат нас шансов достичь желанной цели — освободиться из сансары. Для того чтобы миновать все эти напасти, нам понадобится серьёзная защита, серьёзное сопровождение. Такую защиту нам может гарантировать только сопровождение духовного учителя. Если нас поведёт по этому ущелью духовный учитель, мы, без всякого сомнения, доберёмся до пункта назначения в целости и сохранности.

И поскольку в данном случае столь многое поставлено на карту, нам прежде всего следует сосредоточиться на том, чтобы найти духовного учителя. Когда мы уверены в своём учителе, то начинаем получать от него наставления, а затем и приступаем к их практике. Если мы успешно преодолеем эти три этапа, то, вне сомнений, будем продвигаться по пути быстро и не встречая препятствий. Благодаря доброте и мудрости учителя нам стали доступны все учения Дхармы. Он разложил их перед нами, как раскладывает свои деликатесы продавец на продуктовом рынке. В такой ситуации очень глупо упускать свой шанс, согласны?

Если мы положимся на аутентичного духовного учителя, то у нас будут методы на все случаи жизни — когда придёт старость, мы будем выполнять одну практику, в случае болезни — другую, на пороге смерти — третью. Мы обретём способность встречать лицом к лицу и жизнь, и смерть.

## 22

Учитель — вот объект прибежища, который никогда не подведёт,  
А потому, жители Тингри, всегда представляйте его  
над своей головой.

Вне зависимости от того, какие складываются обстоятельства, учитель никогда не оставит нас своими состраданием и добротой. Если мы положимся на духовного учителя, он приведёт нас прямо к достижению просветления. Чем сильнее будет наша уверенность, тем быстрее мы будем продвигаться в духовном развитии, а если мы сумеем воспринимать своего учителя как совершенного будду, прогресс наш станет просто стремительным.

Как надлежит следовать за духовным учителем? Если говорить о подношениях, то дар материальных ценностей менее важен, чем служение учителю телом, речью и умом. Но самое главное — это отплатить учителю за доброту, приложив усилия и реализовав его наставления на практике.

Как нам вступить на путь, ведущий к освобождению? Прежде всего нам следует получить от своего учителя наставления, затем удостовериться, что мы правильно поняли их смысл, после чего привнести их в свою жизнь.

Как нам выполнять практику этих наставлений? В этом нам следует уподобиться голодному яку, который щиплет траву на одной лужайке и одновременно с этим высматривает следующую. Нам надлежит выполнять практику радостно и с энтузиазмом, не поддаваясь лени и апатии. Нельзя допускать мысли: «На этом можно и остановиться». Иные люди выполняют несколько тысяч простираций или накопят сотню тысяч повторений какой-нибудь мантры, а их уже переполняет гордыня, хотя при этом в обычной жизни они продолжают убивать насекомых, потакать всем своим желаниям и совершают множество неблагих действий. Такой подход к практике является в корне ошибочным. Вот почему нам необходимо следовать за духовным учителем. Очень важно, чтобы он нас направлял, как родители направляют своего ребёнка.

Нам необходимо рассматривать весь обретаемый опыт в контексте преданности учителю. Если нам удастся овла-

деть этим методом, на нашем пути никогда не будут возникать препятствия. Если складываются благоприятные обстоятельства, следует относиться к своему счастью без привязанности, воспринимая его как благословение учителя, как иллюзорное сновидение. А если у нас возникают неприятности и мы испытываем страдание, мы воспринимаем это точно так же — как благословение учителя. Если мы заболеваем, нужно визуализировать учителя в той части тела, где мы ощущаем боль, или в той, где находится причина заболевания. Нам необходимо понять, что болезнь и боль дают нам возможность очиститься от совершённых ранее неблагих деяний и обуславливающих нас заблуждений, которые являются основными причинами нашего страдания. Нам следует поразмышлять обо всех тех живых существах, которые испытывают точно такое же страдание, как и мы сами, и молиться о том, чтобы мы могли своим страданием очистить их страдание и привести таким образом к освобождению. Так болезнь может помочь нам развивать сострадание.

### 23

Тот, кто находится под защитой учителя, доберётся  
до любого пункта назначения, где бы он ни был;  
А потому, жители Тингри, развивайте преданность,  
воспринимая её как плату за путешествие.

Духовный учитель подобен земле, которая никогда не проваливается под нашими ногами. Духовный учитель ведёт нас к просветлению и никогда не разочаровывает. Опираясь на воздух, самолёт может быстро доставить нас в такие места, куда мы никогда бы не добрались пешком. Опираясь на нашу преданность, благословение учителя быстро приводит нас к реализации.

Одно из значений термина «Дхарма» — это «то, что поддерживает». Она ведёт и поддерживает тех, кто в ней уверен, кто на неё полностью полагается. Упавшего в реку уносит стремительное течение, но, ухватившись за руку помощи, он может выбраться на берег. Точно так же обстоит дело с учителем — он протягивает нам крюк сострадания и с его помощью вытягивает нас из цикла рождений и смерти, если у нас есть петля веры, за которую он может зацепиться.

Ни один практикующий любой из колесниц учения — от Базовой колесницы до дзогчен — не в состоянии обойтись без духовного учителя. Положиться на аутентичного учителя — лучший метод продвижения к освобождению, позволяющий избегать потенциальных препятствий и отклонения от истинного пути. Таким образом, можно сказать, что на пути к просветлению преданность является платой за путешествие. Это наш вклад в достижение пункта назначения.

## 24

С богатством приходит и скардность, жители Тингри;  
А потому практикуйте щедрость, сохраняя  
беспристрастность.

Некоторые говорят, что чем богаче становится человек, тем в большее он уныние впадает. Такое действительно случается часто. Алчность приносит несчастье. Она способствует перерождению голодным духом. Поэтому, вместо того чтобы накапливать бесполезные богатства, гораздо разумнее использовать материальные средства для помощи тем, кто в этом нуждается, для подношений Трёх драгоценностям. Чем мы щедрее, тем мы богаче.

Щедрость подразумевает беспристрастность — равное отношение ко всем без исключения, когда мы не проводим

различий между близкими людьми и незнакомцами, между теми, кто может быть нам полезен в будущем, и теми, кто никак за нашу щедрость отплатить не сможет. Практика щедрости подразумевает, что мы избегаем хвастовства, сохраняем беспристрастность и не ожидаем никакой награды взамен.

**25**

Власть имущие склонны к недобродетели так же,  
как и все остальные;  
А потому, жители Тингри, оставьте мечты о власти  
и статусе.

Главы государств, стремящиеся сохранить и укрепить свою власть, часто вовлекаются в неблагую активность. Они несут полную ответственность за всё содеянное по их приказам. Именно им пожинают плоды этих неблагих деяний. Полководец армии так или иначе пожнёт плоды каждого убийства, совершённого солдатами, выполняющими его приказы.

В чём же польза от власти, которой сопутствует такое множество неблагих деяний? Какой смысл в жажде власти, богатстве, высоком положении в обществе и статусе, если всё это непостоянно и приносит страдание? Единственное положение, которое уже никогда не потеряешь, — это состояние пробуждения.

**26**

Став богатыми и высокопоставленными, люди редко  
бывают счастливы и расслаблены;  
А потому, жители Тингри, будьте готовы рвать на себе  
волосы от отчаяния.

Никто не ощущает бóльшую тревожность, чем люди, полагающие, что деньги — это самое главное в жизни. «Как

же мне заработать побольше?! А если получится, как всё это сберечь?» Такие люди живут в постоянном страхе перед ворами, конкурентами и стихийными бедствиями. Когда они теряют своё состояние, им кажется, как будто от них отрезают куски плоти.

Мы все знаем людей, которые день и ночь посвящают своему бизнесу или карьере, изматывая себя погоней за успехом и попытками избежать неудачи. Они подозревают всех и каждого и постоянно стараются использовать тех, кто находится у них в подчинении, для извлечения максимальной выгоды. Они изо всех сил стараются обойти тех, кто находится с ними на одном уровне, и перегнать тех, кто сумел обойти их. Такие люди практически не способны на то, чтобы расслабиться и ощутить покой и удовлетворение хотя бы в течение нескольких мгновений.

И какая простая радость доступна тем, кто не обладает властью, высоким статусом и кому поэтому нечего терять и нечего бояться!

Поэтому нам не следует загромождать свой ум бесполезными мыслями. Какой смысл вспоминать прошлое и мечтать о будущем? Гораздо полезнее пребывать в состоянии простоты текущего момента, жить в гармонии с Дхармой, принять её в самое своё сердце и привнести в повседневный опыт. Не пора ли начать самим распоряжаться своей судьбой?

## 27

В следующем мире мы уже не встретим своих близких  
и друзей;

Поэтому, жители Тингри, целиком и полностью  
положитесь на Дхарму.

Мы вскрикиваем от боли, даже если это всего лишь боль от укола шипом колючего растения; мы ёжимся от холода, чуть прикоснувшись к ледяной воде. Однако это тело, над которым мы так трясёмся, вскоре превратится в окаменевший труп, который ничего не ощущает. Его будущая судьба ясна: его либо сожгут, либо заруют в землю, либо скормят стервятникам, а может даже получиться так, что его просто сожрут дикие звери. Когда мы покидаем этот мир, приходится оставлять позади всё — своих родителей, детей, друзей, слуг, дом и материальные ценности. Мы полетим, гонимые ветром кармы, словно лёгкое пёрышко. Куда этот ветер нас принесёт? В какой мир мы попадём? Теперь уже выбор зависит не от нас.

Кто тогда нам поможет? Мы можем положиться лишь на свою уверенность в учителе, Трёх драгоценностях и на опыт практики Дхармы, который мы накопили в течение жизни. Только эти объекты прибежища обладают силой освободить нас от ужаса и мучений промежуточного состояния между смертью и перерождением и направить нас в будда-земли.

Дхарма начинается с трудностей, но в итоге приводит к блаженству. В этом она прямо противоположна мирским активностям, которые обычно начинаются с радостным настроением, но заканчиваются разочарованием и печалью.

Достаточно вспомнить, какие трудные испытания выпали на долю Миларепы! Но именно благодаря этим испытаниям он смог достичь неизменного уровня ваджрадхары, состояния чистого блаженства недвойственности. Сам он жил в уединённых пещерах, но слава о нём прокатилась потом по всему миру. Ему тоже, как и всем, пришлось умереть, но теперь он пребывает в центре мандалы страны Чистая радость. С гордецами этого мира дело обстоит вовсе не так! Когда умирает какой-нибудь царь или богач, люди говорят:

«Такой-то и такой-то умер». И это всё! Не больше памяти, чем о потухшей свече или высохшей луже.

Одним из значений термина «Дхарма» является «совершенствоваться» или «исправлять». Как ещё нам освободиться, если не исправляя свои несовершенства и развивая благие качества? Такие качества можно приобрести лишь благодаря практике Дхармы, которая создаст для нас духовный потенциал в следующих жизнях.

## 28

Если погрязнете в заблуждении, то растратите свободы  
и преимущества человеческого рождения;

Поэтому для вас, жители Тингри, настало время принять  
твёрдое решение.

Если пришлось бы назвать главную склонность нашего беспокойного, вечно мечущегося ума, это была бы его сильная привычка к отвлечению. Пока мы не научимся контролировать свои мысли и не достигнем стабильного состояния ума, наше устремление будет ослаблено нерешительностью и всегда будет оставаться риск, что мы отвлечёмся активностями, лишёнными особого смысла, и растратим свою жизнь вместе с теми возможностями практиковать Дхарму, которые она нам предоставляет. Если мы будем каждый раз откладывать практику Дхармы на завтра, это будет равносильно тому, как если бы мы её откладывали до самого момента смерти.

Движимый сильной верой, охотник Чирава Гонпо Дордже сказал Миларепе: «Я принял решение посвятить свою жизнь Дхарме, вот только вернусь домой, чтобы попрощаться с семьёй. Попрощаюсь — и тут же вернусь обратно».

Однако отшельник сразу осадил его: «Нет, решение придётся принять прямо сейчас. Если вернёшься к семье, они будут тебя уговаривать передумать, и ты уже точно не вер-



нёшься. Если решил посвятить жизнь практике Дхармы, решение нужно принять прямо сейчас». Так Гонпо Дордже и сделал, а позже стал одним из самых реализованных учеников Миларепы.

Нам никак нельзя попадаться в ловушку промедления! Следует направить все свои силы на практику, не позволяя себе отвлекаться ни на что постороннее.

### 29

Когда теряешься в отвлечении, становишься добычей демона смерти.

Жители Тингри, приступайте к практике прямо сейчас.

Фермеру необходимо работать в поле, торговцу заниматься текущими делами, а тому, кто желает жениться, приходится искать подходящую партию. Какая у отдельного человека основная забота в жизни, можно только догадываться. Однако следует помнить, что чем больше времени жизни мы тратим на подобные задачи, тем меньше времени у нас остаётся на практику Дхармы. Нельзя позволять ноше повседневных дел отвлекать нас от устремления практиковать Дхарму. Когда нам в голову приходит мысль о Дхарме, следует сразу же, не откладывая, приступать к практике. Если такая мысль приходит вечером, мы начинаем практиковать вечером, если днём — мы начинаем практиковать днём. Где бы мы в этот момент ни были, который бы ни был час — мы просто начинаем выполнять практику Дхармы.

### 30

Как думаете, жители Тингри, когда придёт к вам демон смерти?

Точно сказать невозможно, поэтому всегда оставайтесь на страже.

Смерть обычно приходит внезапно, разя как удар молнии. Она бьёт безо всякого предупреждения, вне зависимости от того, как складываются обстоятельства.

Мы можем быть здоровы, пировать с друзьями, наслаждаясь великолепными видами вокруг, не зная, что через несколько мгновений за нами придёт смерть. Тогда нам придётся оставить друзей, даже не закончив беседу, не доев свою порцию, на доведя до конца текущие дела.

Ведь внезапная смерть — довольно обычное дело. Это может быть несчастный случай или убийство, пищевое отравление или некачественное лекарство, смертельная спортивная травма или гибель на войне. Смерть всегда где-то рядом — это угроза, которая присутствует всегда. Поэтому нам следует постоянно быть начеку, подобно тому как всегда начеку путешественник, странствующий по местности, кишасей бандитами. Политический лидер, который ожидает подосланных убийц, никогда не расслабляется, никогда не теряет бдительности. Он не ночует в одном и том же месте дважды, понимая, что ему угрожает смертельная опасность. Нам следует брать пример с таких людей. Каждый раз, отправляясь спать, нам следует напомнить себе: «Кто будет завтра утром в этой постели — я или мой труп?».

### 31

В день, когда вам суждено умереть, защитить вас будет  
 некому;  
 Жители Тингри, будьте готовы рассчитывать только  
 на самих себя.

Когда придёт наш конец, нас придут навестить друзья и близкие, но они не смогут проследовать за порог смерти вместе с нами. Теперь они мало чем могут нам помочь. Даже самые богатые и влиятельные люди не смогут унести с собой

за порог ни одной монетки. Великие полководцы не смогут остановить смерть — пошли они хоть все свои армии ей навстречу, они будут вынуждены подчиниться смерти, как и любой обычный человек.

Наше сознание оставит это тело и отправится в путешествие по бардо. В бардо у нас будет другое тело — иллюзорное ментальное тело. Мы останемся в полном одиночестве среди теней, ощущая страх и отчаяние, не понимая, что теперь делать, куда отправиться. В этом состоянии существ начинают терзать ужасающие кошмары, не поддающиеся описанию. Несмотря на то что это всего лишь проекции нашего собственного ума, тем не менее в этом состоянии они кажутся незыблемой реальностью.

Единственное, что может нам помочь сохранить в этом состоянии самообладание, — это наш опыт практики Дхармы при жизни. Вот почему так важно начать выполнять практику Дхармы, не откладывая. Любая держава, даже находясь в состоянии перемирия со своими соседями, никогда не теряет бдительности, всегда предполагая, что в любой момент может начаться война. Точно так же следует поступать и нам, практикуя Дхарму, чтобы подготовиться к смерти. Как урожай, не требующий возделывания, снабжает нас провизией на протяжении всей жизни, практика Дхармы даст нам всё необходимое и станет для нас источником будущего счастья.

### 32

Если будете размышлять о смерти, ничего другого вам  
не понадобится;

Жители Тингри, всегда помните о смерти!

Как только мы обретём уверенность в том, что все феномены непостоянны, поймём, что жизнь хрупка, и научимся

памятованию о постоянной угрозе смерти, исчезнут и наши страстные желания, характерные для обычной мирской жизни. Единственным нашим желанием станет удалиться в уединённое место и практиковать там Дхарму. Мы можем вспомнить в качестве примера жизнь Джецуна Миларепы. Он питался исключительно крапивой и носил лишь лёгкую накидку, но это не помешало ему уже в нынешней жизни достичь уровня держателя осознания. Но если мы не будем достаточно размышлять о смерти и непостоянстве, наше ограниченное воззрение будет сильно мешать нам отринуть дела и заботы обычной жизни. Тогда нашу жизнь так и будет определять привычная тяга заполучить больше, чем у нас уже есть. У нас будет достаточно еды, но нам всегда будет хотеться какого-нибудь более изысканного блюда. У нас будет достаточно одежды, но мы постоянно будем мечтать о каком-нибудь модном наряде. У нас будет хороший дом, но мы постоянно будем мечтать о доме побольше и покомфортнее. У нас будет красивая супруга или супруг, но мы будем постоянно засматриваться на других женщин или мужчин.

Всё это можно считать знаками того, что мы забыли о том, что смерть постоянно находится где-то рядом. Стали бы мы тратить столько сил на реализацию своих планов, если бы не были так слепо уверены в том, что пробудем в этом мире ещё довольно долго?

Великие практикующие прошлого описывали себя как «йогини и йогини, у которых мысль о непостоянстве отпечаталась в самом сердце». Они ясно понимали всю бесполезность и тщетность устремлений обычной жизни. Их умы целиком и полностью были направлены на Дхарму. Их практика Дхармы была основана на скромной жизни, а вдохновением им служила мысль о смерти, которую они были готовы встретить в уединённой пещере. Все эти великие практикующие сейчас уже ушли из жизни, поскольку

таков удел всех живых существ. Однако, в отличие от тех, кто помешан на чувственных удовольствиях обычной жизни и потом обречён перерождаться в мирах страдания, они сейчас пребывают в чистых землях.

Мы тоже можем выстраивать свою жизнь согласно этим принципам. В этом нам поможет постоянное памятование о неизбежности смерти. Памятование о неизбежности смерти подобно лечебному нектару, который укрепляет наше здоровье, и выполняет роль часового, который наблюдает за тем, чтобы мы дисциплинированно продолжали практиковать, не позволяя нам отвлекаться.

### 33

Словно вечерние удлиняющиеся тени,  
подбирается к вам демон смерти;  
Торопитесь, жители Тингри! Спасайтесь от него!

Когда начинается закат, тени гор, что расположены на западе, становятся длиннее и приближаются к нам, пока полностью нас не накроют. Точно так же ведут себя и тени смерти, приближаясь к нам по мере истечения срока нашей жизни. Но между двумя этими явлениями есть существенная разница: мы не знаем, когда именно смерть нас настигнет. С самого нашего рождения мы начинаем приближаться к смерти. Время встречи с ней никому не известно, но ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что это обязательно случится.

Преступник, находящийся в розыске, никогда на чувствует себя в безопасности. Он всегда сохраняет бдительность, продумывая множество вариантов плана, как ему скрыться от преследования и возмездия. Его едва ли застанешь за разсуждениями о планировке нового дома.

Как можно отдохнуть, если смерть может настичь нас в любой момент? Поэтому прямо сейчас единственное, чем

нам следует заниматься, это практика Дхармы. Нет никакого другого метода, позволяющего извлечь пользу из смерти.

**34**

Цветок, что так красиво расцвёл утром,  
увянет уже к вечеру;  
Жители Тингри, не стоит рассчитывать на своё тело.

Пёстрые цветы, колышущиеся волнами в полях от дуновения летнего ветра, уже не обнаружишь на том же самом месте зимой. Их там не останется и летом, если, например, пройдёт град. Зелёные листья лесных деревьев к осени оденутся в жёлтое, а к зиме ветки, на которых они росли, станут чёрными и сухими. Точно так же обстоит дело и с нашим телом — оно стареет и увядает с каждым днём. И мы ничего с этим не можем поделать. Чем больше мы размышляет о том, что стареем, и чем больше портится наша внешность, тем тревожнее нам становится. Но не стоит так беспокоиться о том, как мы выглядим, — лучше сосредоточиться на том, чтобы не растрачивать оставшееся время жизни понапрасну. Нам следует практиковать Дхарму. Чем больше мы практикуем Дхарму, тем счастливее себя ощущаем.

**35**

Пока мы живы, наши тела могут выглядеть как тела богов,  
Но после смерти они страшат нас больше, чем легион демонов;  
Жители Тингри, эти иллюзорные тела вводят вас в заблуждение.

В настоящий момент мы можем относиться к собственному телу как к предмету гордости, трепетно о нём заботясь

и тщательно следя за его состоянием. Наши друзья и близкие берут наше тело за руки, относятся к нему с симпатией, улыбаясь, делают ему комплименты. Но стоит нам умереть, и ситуация резко меняется. Теперь все эти близкие нам люди стараются как можно быстрее избавиться от нашего тела, поскорее вынести его наружу. Кому дома нужен труп? В Тибете тело умершего обвязывают верёвкой, пакуют в мешок и уносят на кладбище. Там его расчлениают могильщики и разбрасывают в качестве корма для стервятников.

Что же нам делать, чтобы получить от своего тела максимальную пользу? Ремесленник, одолживший набор хороших инструментов, постарается использовать их до того момента, когда придётся их возвращать. Точно так же следует поступать и со своим телом, которое мы получили лишь на время и которое смерть рано или поздно у нас заберёт. Может, стоит использовать его наилучшим образом, пока оно у нас, и практиковать Дхарму?

### 36

Продавцы и покупатели собираются вместе в день ярмарки, но после неё, на следующий день, никого из них тут уже не встретишь.

То же случится и с вашими друзьями, жители Тингри: не сомневайтесь, с ними придётся расстаться.

Когда множество людей собираются на ярмарку, обычно все пребывают в радостном настроении. Они смеются, танцуют, разговаривают, наслаждаются деликатесами в компании друзей. Однако любые мероприятия — по какому бы поводу люди ни собрались — рано или поздно заканчиваются, и тогда все, кто присутствовал на этом мероприятии, расходятся восвояси. Как только наступает вечер, ярмарка, на которой весь день гудела шумная толпа, полностью пустеет.

Членам одной семьи, которые так радовались тому, что живут вместе, в любом случае придётся умирать — одному за другим, в полном одиночестве.

**37**

Поскольку это пугало, оживлённое магией, так или иначе развалится,

Вам, жители Тингри, следует действовать исключительно в соответствии с законом причины и следствия.

Пугало, которое фермер сооружает из тряпок и палок, какое обычно устанавливают в поле, чтобы отгонять птиц и диких зверей, протянет не больше сезона. Под воздействием ветра и дождя оно очень скоро развалится на части. Точно так же обстоит дело и с нашими телом и умом — они объединяются в нечто эфемерное, что становится возможным лишь в силу стечения различных причин и условий, и через некоторое время снова исчезает.

Когда для наших тела и ума наступает время разделиться, они подвергаются разрушению болезнью и старостью. К этому моменту у нас не будет ни времени, ни сил практиковать Дхарму, даже если мы будем искренне раскаиваться в том, что не приступили к практике раньше. И поэтому лучший момент для практики — именно сейчас, ведь именно сейчас для этого сложились все необходимые условия. Нам необходимо направить всю свою энергию, все свои ресурсы на практику Дхармы. Ведь какой для торговца самый подходящий день показать свой товар лицом — не день ли большой ярмарки?

Если мы будем лишь строить планы о том, как и когда приступить к практике Дхармы, это не добавит нам ни понимания, ни мудрости. Если мы будем постоянно откладывать изучение, размышление и медитацию на потом, то рано или



поздно придёт время, когда наши интеллектуальные и физические способности настолько ослабнут, что у нас не останется сил для прохождения этих трёх основных этапов пути. Кроме того, к этому моменту тот духовный учитель, который мог бы нам помочь с практикой, уже уйдёт из этого мира, и мы упустим свой шанс.

Обычно мы с готовностью потакаем своим привычным неблагим склонностям, которые сложились в результате недобродетельных действий, совершённых в прошлом. Благие привычные склонности — это редкая привилегия, которой обладают лишь те, кто в прошлом осуществлял исключительно благие действия. Как только сложились благоприятные условия для практики Дхармы, нам необходимо тут же использовать эту счастливую возможность, пока она не исчезла. Мы должны действовать так же, как действуют фермеры при сборе урожая. Они работают день и ночь, поскольку прекрасно понимают, что в противном случае могут свой урожай потерять.

В повседневной жизни люди прилагают массу усилий, чтобы достичь заурядных целей. Как говорится в поговорке о тех, кто начинает работать засветло, а заканчивает к ночи: «Звёзды вместо шапки, иней вместо сапог». Но для достижения просветления не жалко приложить и в тысячу раз больше усилий, ведь это самая главная и важная цель, не правда ли?

### 38

Нет никаких сомнений в том, что ваш ум в один день  
улетит, как стервятник;

Настало время парить в самой выси, жители Тингри.

Стервятник, после того как наестся, оставляет кости на земле, а сам улетает. То же самое происходит, когда обрывается

наша жизнь: ум оставляет труп и улетает в бардо. Для того чтобы улететь за пределы сансары и нирваны, нам понадобятся два крыла — пустотность и сострадание. С этого момента нам следует использовать два этих крыла для того, чтобы бесстрашно перелететь в небо следующей жизни.

### 39

Все существа шести миров проявляли к нам заботу,  
 какую проявляют только родители;  
 Поэтому, жители Тингри, развивайте любовь  
 и сострадание по отношению к ним.

Пространство бесконечно и не поддаётся измерению, и точно так же не поддаются исчислению живые существа. И всё же мы обычно считаем, что с нами связан лишь узкий круг живых существ, которых мы знаем в нынешней жизни. Из людей, живущих по соседству, к кое-кому мы испытываем симпатию, несколько человек нам неприятны, а до остальных нам нет никакого дела. Подобное ограниченное и предвзятое восприятие других существ приводит к тому, что в нашем уме раз за разом возникают привязанность и неприязнь. Это приводит к тому, что мы накапливаем карму, которая является движущей силой сансары.

Если бы мы смогли увидеть, что происходило в течение тех бесчисленных жизней, прожитых нами в прошлом, то стало бы очевидно, что на планете не существует ни одного живого существа, которое ни было бы нам отцом или матерью, причём не единожды, а множество раз. Чтобы отплатить им за те любовь и доброту, что они к нам проявляли, нам следует развивать к ним любовь и сострадание, такие же, какие испытывают просветлённые существа. Самое важное — это идущее из глубины нашего сердца устремление привести их всех без исключения к состоянию просветления.

Заслуга, которая накапливается благодаря такому устремлению, соотносится с количеством живых существ, которых мы хотим освободить, поэтому устремление освободить неисчислимых живых существ ведёт к накоплению неисчислимой и безмерной заслуги.

Основой для подобного устремления служит доброе сердце. Как сказал Владыка Будда царю Прасанджиту: «О славный царь, твои деяния величественны, и нет им числа. Сидишь ли ты, отправляешься ли в путешествие, ешь или отдыхаешь — пусть все совершаемые тобой действия, все издаваемые тобой законы, все твои суждения идут от доброго сердца. Так ты принесёшь своим подданным огромную пользу и накопишь безмерную заслугу».

Что же такое «доброе сердце»? Если мы проявляем заботу о своих родителях в этой жизни, это, без сомнения, признак доброго сердца. Но из всех бесчисленных существ это всего два человека. Совершенное доброе сердце предполагает, что мы воспринимаем всех существ — не только своих друзей и близких, но и незнакомцев и даже врагов — как своих родителей и избавляемся от любых проявлений неприязни, предвзятости и безразличия.

Нам следует воспринимать тех индивидуумов, к кому мы чувствуем сильную неприязнь, так, как будто они особенно дороги нашему сердцу. Если мы испытываем к кому-либо из близких привязанность, следует представить, что это персонаж сновидения, схожий с магической иллюзией, не обладающей реальным существованием.

Доброе сердце может проявляться как активность ради принесения другим реальной пользы. Но что означает приносить другим пользу? Если мы проявляем щедрость и раздаём еду, одежду, предоставляем убежище или проявляем заботу о других, это является признаком доброго сердца. Но это всё ещё ограниченная доброта. Помощь живым

существом необходимо осуществлять на гораздо более высоком уровне, который достигим лишь с помощью Дхармы.

С помощью Дхармы мы сможем в полной мере приносить пользу живым существам, как прямо, так и косвенно, своими действиями и молитвами. Например, мы можем произносить имена будд и бодхисаттв над муравейниками, или около пруда с рыбами, или рядом с птичником, относясь к этим живым существам с состраданием и зарождая такое устремление: «Пусть все эти мириады существ избавятся от перерождения в низших мирах сансары». Такие и подобные им действия приносят существам реальную пользу. Нам необходимо черпать вдохновение в стремлении приносить другим пользу, и тогда бодхичитта — устремление достичь просветления на благо всех живых существ — будет возрастать в нашем уме непрерывно.

О деяниях нельзя судить по тому, как они выглядят внешне. Добродетельность того или иного действия зависит лишь от нашей внутренней мотивации. Если мы проявляем щедрость напоказ, руководствуясь собственной выгодой, — например, ожидая выражения благодарности или стремясь накопить для себя хорошую карму, то такое действие не имеет никакого отношения к доброму сердцу. Подобная мотивация загрязняет качества нашего деяния. Поэтому необходимо помнить, что истинный путь махаяны определяется любовью и состраданием, подкреплёнными обетом привести всех живых существ к освобождению.

Бодхичитта бывает абсолютной и относительной. Абсолютная бодхичитта — это реализация пустотности, которая достигается поэтапным путём. Относительная бодхичитта — это альтруизм, основой которого являются любящая доброта и сострадание, сопутствующие нашим устремлениям и действиям. Если мы будем долгое время развивать относительную бодхичитту, выполняя соответствующие

практики, это позволит нам естественным образом трансформировать свой ум, и тогда произойдёт реализация абсолютной бодхичитты.

Как только бодхисаттвы постигают пустотность, они становятся буддами, а их сострадание избавляется от обусловленности соответствующими идеями: «Это существо обратилось ко мне с молитвой, и поэтому ему-то я и помогу» или: «А вон то существо не обращалось ко мне с молитвой». Сострадание будд и пустотность, в пространстве которой это сострадание возникает, по своей сути непредвзятые и всеохватывающие. Такое сострадание ничем не ограничено, не обусловлено привязанностью или неприязнью. В этом оно подобно солнцу, которое одинаково отражается на поверхности любого водоёма — большого или маленького, чистого или замутнённого. Такое сострадание — это естественное, не требующее усилий сияние пустотности, не ограниченное концепциями и не поддающееся описанию.

Именно благодаря таким качествам сострадания активность будд на благо существ становится безграничной. Если мы понимаем это, то будем воспринимать как благословение будд даже прохладный ветерок, облегчивший страдание больного горячкой.

#### 40

Ненависть к врагам — это не более чем галлюцинация сансары, на самом деле виной всему наши собственные действия;  
Жители Тингри, вам следует трансформировать свою ненависть и гневный ум.

Когда мы страдаем от дурного обращения, которого не заслужили, как, например, тибетцы пострадали от китайской армии, причиной подобного страдания является не что иное,

как наши собственные прошлые поступки, которые были связаны с причинением вреда другим существам. Если мы отвечаем на насилие ещё большим насилием, это послужит причиной ещё большего страдания.

Если кто-нибудь украдёт у нас что-то ценное, не следует из-за этого расстраиваться и впадать в уныние, испытывать гнев или сожаление. Забудьте о жажде мести. В такой ситуации мы мысленно представляем вора и подносим ему добровольно то, что он украл, и одновременно молимся о том, чтобы проявленное нами терпение очистило наши собственные прошлые проступки. Единственной реакцией на ненависть может быть только любовь.

История об одной из прошлых жизней Будды демонстрирует, как привести терпение к совершенству. Однажды некий царь, прогуливаясь в лесу со своей свитой, пришёл в ярость, обнаружив, что, пока он отдыхал в тени дерева, его царица уселась у ног какого-то отшельника, жившего неподалёку. Это был Кшантивадин, «учитель терпения». Узнав, что отшельник считается мастером и славится своим терпением, царь, чей ум был переполнен гневом, решил его терпение испытать и с этой целью отрубил ему сначала руки, а потом и голову. Однако, несмотря на это, отшельник не испытывал к царю ничего, кроме любви и сострадания, молясь о том, чтобы царь и его супруга стали в будущем, когда он достигнет состояния будды, его первыми учениками.

#### 41

Простиранья и обход святынь позволяют очистить  
загрязнения на уровне тела,  
А о мирской работе можете забыть, жители Тингри.

Если мы работаем с утра до вечера в поле, трудимся на строительстве нового дома или отправляемся в кругосветное

путешествие, наши усилия могут принести нам материальную выгоду и другие эфемерные радости. Но ни одно из них не принесёт нам неизменного счастья и не поможет прогрессу на пути к просветлению.

С другой стороны, если мы направим все свои физические силы на практику Дхармы, то даже одно простирание или один обход по кругу храма станут важным вкладом в достижение цели. Будда сказал, что если совершить одно-единственное простирание, руководствуясь истинной преданностью, то этого будет достаточно, чтобы создать причину перерождения великим царём, и не однажды, а столько раз, сколько частичек земли будет под нашим телом во время простирания, причём на глубину от поверхности до самой золотой основы вселенной<sup>146</sup>. И даже эти бесчисленные перерождения царём не исчерпают заслугу, которую мы таким образом накопили.

#### 42

Повторение мантр и принятие прибежища очищают  
загрязнения на уровне речи,  
А пустых разговоров, жители Тингри,  
вам лучше избегать.

Существует поговорка: «Уста подобны шляпе мага, из которой возникают все изъяны и проступки». Всё, что говорят люди, подверженные влиянию тревожащих эмоций, — это либо сплетни, либо ложь, либо клевета, либо оскорбления. Иногда кажется, что интерес людей к сплетням не знает предела. Они без конца обсуждают войны и другие плохие новости, которые вызывают в их уме ещё больше тревожащих эмоций.

В противоположность этому, стоит нам просто начать повторять какую-нибудь молитву, или мантру из нескольких

слов, или имена Трёх драгоценностей — «Намо Буддая, намо Дхармая, намо Сангхая» — и это подарит нам освобождение от страдания и принесёт огромную пользу. Каждый, кто услышит имена различных будд, например имя Гуру Падмасамбхавы, или звук какой-нибудь мантры, обретёт свободу от трёх великих страхов — страха последователей Базовой колесницы перед перерождением в низших мирах сансары; страха последователей Великой колесницы перед возвращением к мотивации достичь лишь собственного освобождения; страха последователей Ваджрной колесницы мантраяны перед развитием привязанности к феноменам как реально существующим.

Будучи практикующими Дхарму, мы должны прилагать все усилия, чтобы избежать вовлечения в пустые разговоры. Пусть лучше из наших уст всегда будут литься слова молитвы или текста, описывающего относительный и абсолютный аспекты реальности.

### 43

Искренняя преданность очищает привычные  
склонности ума,  
А потому, жители Тингри, вам следует всегда  
медитировать на учителя, представляя его  
над своей головой.

Если в нашем уме без конца возникают мысли о деньгах и имуществе, этим мы лишь накапливаем причины перерождения в мире духов, испытывающих мучения голода и жажды. Если мы без конца думаем лишь о своих близких и друзьях, этим лишь усиливаем то страдание, которое нас ждёт, когда придётся с ними разлучиться на пороге смерти.

Однако если мы будем без отвлечений сохранять в сердце преданность, это позволит нам пребывать в состоянии



покоя и удовлетворённости. Даже простого воспоминания об имени своего духовного учителя достаточно, чтобы полностью трансформировать наше восприятие. Если мы удержим визуализацию своего гуру над головой хотя бы на мгновение, это уже само по себе развеет пелену заблуждения. Преданность — это кольцо, которое позволяет учителю зацепить нас крюком сострадания и вытащить таким образом из трясины сансары.

Просветление непросто обрести, даже несмотря на то, что оно является изначальным состоянием нашего ума. Но стоит нам развить истинную преданность и объединить свой обычный ум с просветлённой природой ума учителя, как мы непременно и сами обретём просветление. В действительности медитация на своём сострадательном учителе — это самая глубокая из всех практик.

#### 44

Ваши кости и мясо соединились воедино,  
но в конце концов они развалятся снова,  
А потому, жители Тингри, не верьте в то,  
что будете жить вечно.

В итоге наше тело, состоящее из плоти и костей, будет либо сожжено на погребальном костре, либо сброшено в реку, либо скормлено стервятникам, либо оно просто где-нибудь сгниёт. Так что же мы так к нему привязаны? Однако если мы будем использовать это тело для того, чтобы практиковать Дхарму, то оно превратится в очень ценный инструмент. Поэтому нам следует использовать это тело наилучшим образом до тех самых пор, пока мы его не потеряем. Не стоит растрачивать его потенциал на пустые развлечения или, что гораздо хуже, на совершение неблагих действий.

**45**

Единственное царство, в котором вам, жители Тингри, следовало бы поселиться, —  
Это вечное царство естественного состояния, которое всегда остаётся неизменным.

Мы можем прийти к выводу, что для того, чтобы обрести счастье, нам следует купить надел земли в каком-либо царстве, расчистить участок для дома, а затем построить его и в конце концов заняться земледелием. Мы верим, что осуществление подобного проекта сделает нас счастливыми, но это обычное заблуждение.

Единственное царство, в котором нам следовало бы поселиться, — это царство изначальной простоты, которая является основополагающей и неизменной природой всех феноменов. И единственный способ поселиться в этом царстве — практика медитации в уединённом ретрите, в ходе которой мы продвигаемся по последовательным этапам, которые венчает дзогчен. Стоит нам добраться до этого этапа и реализовать его — и мы останемся в этом царстве до конца нынешней жизни, после смерти и на протяжении всех последующих жизней. Однако, чтобы добраться до этого этапа, необходимо совершить тысячу отважных поступков.

**46**

Жители Тингри, пора насладиться высшим богатством —  
Богатством природы ума, которое не исчерпается  
никогда.

Мы прикладываем огромное количество усилий, проявляем смелость и решительность, и всё ради того, чтобы накопить материальные ценности и заполучить как можно больше имущества. Но можно ли быть уверенными, что эти

богатства останутся в нашем владении навечно? К счастью, существует иное богатство — такие ресурсы, как мудрость, сострадание, вера, щедрость и усердие, которые сразу же начинают приумножаться, стоит нам лишь направить на них свои усилия. Эти драгоценности хранятся в самой природе ума и не подвластны никаким изъясам сансары.

**47**

Жители Тингри, вкушайте лишь самое изысканное  
из всех блюд —  
Восхитительную на вкус медитацию,  
что навсегда избавляет от голода.

Возможно, в нашем распоряжении достаточно провизии, а может быть, мы испытываем её недостаток. Возможно, на нашем столе всегда вкусные блюда, а может, это что-то едва съедобное. Как бы то ни было, а вся эта еда в конце концов превратится в экскременты. Джебун Миларепа и другие великие йогины месяцами обходились без еды и не ощущали никакого голода. Они знали, как поддерживать жизнь с помощью размышлений и медитации.

Нам следует позаботиться о собственном выживании, обновляя его на поддержании ума в состоянии покоя и особого прозрения. Тогда мы насладимся пиром умиротворения уже в нынешней жизни, а также и во всех последующих. Так мы сможем избежать голода неведения и естественным образом посвятим себя практике медитации.

**48**

Жители Тингри, пейте лишь самый изысканный  
из напитков —  
Нектар памятования, поток которого никогда  
не иссякает.

В отличие от обычных напитков, нектар памятования доступен нам везде и всегда. Он может избавить нас от жажды раз и навсегда. Джецун Миларепа сказал: «Если хотите пить, пейте чай памятования и бдительности».

Если мы собираемся постепенно избавиться от всех своих недостатков и развить соответствующие благие качества, нам необходимо всегда знать, что происходит в нашем уме, и сохранять памятование о важности контроля за действиями и о следствиях, к которым каждое из них может привести. Чем бы мы ни были заняты — идём ли, сидим, едим или отдыхаем — очень важно сохранять памятование. Это наделит нас силой, необходимой для того, чтобы сохранить уверенность и встретить смерть лицом к лицу. Тогда, в момент встречи с ужасающими проявлениями бардо, мы сможем вспомнить о своём духовном учителе и Трёх драгоценностях, и само это воспоминание освободит нас от страха. Бдительность также помогает нам и в момент смерти, и в процессе обретения следующего рождения, ведь, полагаясь на закон причины и следствия, мы сможем и дальше продвигаться по духовному пути.

Памятование должно направлять все наши действия и духовные устремления. Что бы мы ни делали, следует всегда помнить о трёх сущностных аспектах: мы приступаем к совершению действия, зародив устремление принести своим действием пользу всем живым существам; сохраняем совершенную концентрацию ума во время его совершения; по завершении действия мы посвящаем всю накопленную в результате заслугу скорейшему просветлению всех живых существ.

Когда наступает вечер, нам следует проанализировать, о чём мы думали в течение уходящего дня и какие действия совершили. Затем мы признаём все совершённые в этот день проступки и оставляем их позади. Мы говорим себе, что после встречи с духовным учителем и получения у него на-

ставлений мы можем исправить своё поведение и больше не поступать подобным образом. Что касается благих деяний, совершённых нами в течение уходящего дня, то мы посвящаем накопленную в результате заслугу и даём обет на следующий день с ещё большим усердием трудиться на благо всех живых существ.

**49**

Жители Тингри, полагайтесь лишь на высшего партнёра —  
Мудрость осознания, потому что с ней вас разлучить невозможно.

Раньше или позже нам придётся разлучиться с близкими и друзьями. Но есть такой друг, который нас не покинет никогда, даже несмотря на то что мы его не замечаем и игнорируем. Это наша природа будды, чистое осознание. Впервые мы узнаём об этом чистом осознании из наставлений своего духовного учителя. Затем мы укрепляем связь с ним, применяя практику пребывания в покое и проникающего видения. В конце концов мы приходим к выводу, что чистое осознание было совсем близко и что оно всегда будет оставаться с нами. Это самый надёжный друг из всех возможных.

**50**

Жители Тингри, пусть вашим отпрыском станет дитя чистого осознания,  
Которое не рождается и не умирает.

Когда рождается ребёнок, сердца родителей наполняются радостью. На свет появляется новый член семьи, который сможет в будущем взять на себя ответственность за семью и имущество, когда сами они будут уже старыми. Однако

сильная привязанность, какую родители обычно испытывают к своим детям, часто ведёт не к радости, как они того ожидают, а к страданию. Особенно тяжким испытанием для каждого родителя является преждевременная смерть собственного ребёнка.

Более того, в большинстве случаев родители, наживая и приумножая семейное имущество, совершают множество неблагих деяний и учат тому же своих детей. Таким образом, с точки зрения закона причины и следствия они наносят друг другу вред, пусть даже и неосознанно. Родители поощряют детей приумножать состояние, совершая при этом неблагие деяния, и дети, в свою очередь, так и поступают, причиняя таким образом вред родителям, поскольку именно те их этому научили.

Не лучше ли будет тогда, если нашим отпрыском станет высшее изначальное дитя — чистое осознание? Ослеплённые заблуждением, мы совершенно упустили его из виду. Однако если нам удастся его снова обнаружить, оно останется с нами навсегда, и даже смерти будет не под силу нас разлучить. Именно этот отпрыск приведёт нас к твердыне природы ума — единству осознания и пустотности.

## 51

Жители Тингри, пребывая в состоянии пустотности,  
 вращайте копьём чистого осознания —  
 Это и есть воззрение, свободное от любых ограничений.

Наше воззрение должно быть выше и просторнее неба. Как только из пустотной природы ума проявилось чистое осознание, оно больше не подвержено тревожащим эмоциям, которые становятся лишь его украшениями. Неизменное состояние — реализация воззрения — это не что-то такое, что возникает, пребывает, а затем прекращается. В этом состоя-

нии присутствует осознание, наблюдающее за движением мыслей, как мудрый старик наблюдает за игрой детворы. Мысли, обусловленные заблуждением, не способны влиять на чистое осознание, подобно тому как меч не способен разрубить пространство.

Ученица Миларепы по имени Пелдарбум как-то раз сказала ему:

Когда я сделала объектом медитации океан,  
Мой ум ощущал комфорт.  
Когда я сделала объектом медитации волны  
на поверхности океана,  
Мой ум был встревожен.  
Научи же меня, как медитировать на волнах!

Великий йогин ответил:

Волны — это движение океана,  
Позволь им самим утихнуть в его бескрайних глубинах.

Мысли — это не что иное, как игра потенциала чистого осознания. Они возникают в нём и в нём же растворяются. Если мы придём к окончательному выводу о том, что наши мысли ниоткуда не рождаются, нигде не пребывают и никуда не исчезают, это и будет означать, что они проявляются из самого чистого осознания. Тогда эти мысли уже не смогут нас встревожить.

Если мы следуем за своими мыслями, это делает нас похожими на собаку, которая бежит за палкой каждый раз, когда хозяин ей эту палку бросает. Но если вместо того, чтобы следовать за мыслями, мы направим всё своё внимание на то место, откуда они проявляются, то увидим, что каждая мысль возникает и растворяется в пространстве чистого

осознавания, не давая при этом никакого импульса для возникновения новых мыслей. Тогда мы становимся похожи на льва, который никогда бы не побежал за палкой, а сразу же обратил бы внимание на того, кто её кинул. Поэтому в льва можно кинуть палкой только один раз.

Для того чтобы занять нерождённую твердь природы ума, нам необходимо добраться до источника, обнаружить то самое место, откуда возникают мысли. В противном случае происходит следующее: первая мысль запускает вторую, та третью и так далее. Мы и моргнуть не успеем, как ум наполнится воспоминаниями о прошлом, мечтами о будущем, и они полностью заслонят от нас чистое осознание текущего момента.

Существует история о практикующем, который кормил голубей рисом, оставшимся после подношения на алтаре. В какой-то момент он вдруг вспомнил всех врагов, каких успел нажать до того момента, как посвятил себя практике Дхармы. Ему в голову пришла такая мысль: «Как много у моего порога голубей! Будь у меня столько же солдат, я бы разом избавился от всех врагов».

Эта идея настолько его увлекла, что он уже не мог контролировать свою ненависть и прервал ретрит. Он сколотил шайку из наёмников и отправился карать своих врагов. Все последовавшие за этим неблагие действия начались вот с этой обычной мысли, обусловленной заблуждением.

Если мы способны распознавать пустотность своих мыслей, не заблуждаться по поводу их субстанциональности, то каждое возникновение и растворение мысли будут лишь укреплять нашу реализацию пустотности.

## 52

Если, пребывая в состоянии без отвлечений, избавитесь от наблюдающего —



Это, жители Тингри, и есть медитация,  
свободная от вялости и возбуждения.

Когда ум поддерживает чистое осознание и в нём нет мыслей о прошлом или настоящем, нет привязанности к внешним объектам восприятия, не происходит процесс концептуального усложнения — это и есть состояние изначальной простоты. В этом состоянии нет никакой необходимости в остановке мышления при помощи «железной руки» бдительности, поддерживаемой силой воли. В одном тексте сказано: «Состояние будды — это естественная простота ума».

После того как мы распознаем это состояние простоты, нам следует поддерживать его с помощью сохранения присутствия, не требующего усилий. Тогда мы получим опыт переживания внутренней свободы, в котором нет необходимости препятствовать возникновению мыслей и который не обусловлен страхом, что эти мысли могут «испортить» нашу медитацию.

### 53

Если, пребывая в состоянии естественной спонтанности,  
тренируешься освобождаться от сдерживания —  
Это, жители Тингри, и есть действие, не обусловленное  
принятием или отвержением.

Нам следует поддерживать ум в состоянии простоты. Переживаем ли мы счастье от успеха или иные благоприятные обстоятельства — нам следует относиться к ним как к сновидению или иллюзии. Не надо к ним привязываться. А если случится так, что мы заболеем, кто-то нас оклеветает или на нашу голову обрушатся любые другие неприятности, наносящие вред нашему телу или уму, то следует не поддаваться унынию. В таких ситуациях нам нужно усилить своё

сострадание, молясь о том, чтобы наше страдание искупило страдание всех живых существ. Какие бы ни сложились обстоятельства, мы не должны впадать в эйфорию или панику, сохраняя состояние свободы и невозмутимого покоя.

## 54

Четыре каи нераздельны и всегда присутствуют  
 в вашем уме,  
 И поэтому плод, жители Тингри, не обусловлен  
 надеждой и сомнением.

Нам может казаться, что состояние будды ждёт нас когда-нибудь в будущем, что это некая отдалённая, почти призрачная, цель, но в действительности пустотность, которая является природой ума, — это не что иное, как дхармакая, «абсолютное тело». Ясность, которая является естественным выражением дхармакаи, — это самбхогакая, или «тело божественной радости». Всепроникающее сострадание, которое проявляется из самбхогакаи, — это нирманакая, или «проявленное тело». Изначальное единство этих трёх кай — это свабхавикакая, или «сущностное тело». Эти четыре каи, или, другими словами, измерения, будды присутствуют в нас изначально. Мы не осознаём их присутствие, и исключительно поэтому они нам кажутся чем-то, что находится вне нас и может быть достигнуто лишь в далёком будущем.

Мы постоянно спрашиваем сами себя: «Я ведь правильно медитирую? Когда же наконец будет прогресс? Нет, никогда мне не достичь уровня моего духовного учителя!». Мучимый надеждой и страхом, наш ум не способен установиться в состояние покоя.

Мы можем практиковать в один день, но совершенно забыть о практике в другой — всё зависит от нашего настроения. Мы цепляемся за желательные медитативные пережи-

вания, которые возникают, когда мы способны сохранять ум в состоянии покоя, и расстраиваемся, что отвлеклись от медитации, когда не можем успокоить в уме движение мыслей. Это неправильный подход к практике.

В каком бы состоянии ни находился наш ум, нам следует практиковать регулярно каждый день, наблюдая за потоком мыслей и отслеживая их до самого источника их возникновения. Странно было бы ожидать, что у нас сходу получится поддерживать концентрацию денно и ночью с самого начала практики.

Когда мы только приступаем к практике медитации на природе ума, лучше всего выполнять побольше коротких сессий. Если мы будем усердно практиковать, то постепенно распознаем природу ума и наша реализация будет становиться всё стабильнее. К этому моменту мысли потеряют над нами власть и уже не смогут нас отвлекать.

## 55

Источник сансары и нирваны находится в вашем собственном уме,  
Который, жители Тингри, не обладает реальным существованием.

Именно наш ум вовлекает нас в сансарную круговерть. Мы не замечаем природу ума и удерживаем всё своё внимание на мыслях, которые в действительности являются не более чем проявлениями этой природы. Однако в результате такой фиксации внимания чистое осознание застывает в виде таких жёстких концепций, как «я — другие», «желанное — ненавистное», и множество других. Так мы и создаём сансару.

Если мы, следуя наставлениям учителя, обретаем способность расплавить лёд фиксации, чистое осознание возвращается в своё изначальное «текущее» состояние. Другими

словами, если срубить дерево у самого корня, то и ствол, и ветви, и листья сразу же и все вместе рухнут на землю. Точно так же обстоит ситуация с нашими мыслями. Если мы будем отсекаать мысли у самого их источника, это приведёт к тому, что заблуждение сансары «обрушится» разом.

Все наши переживания — события восприятия феноменов сансары или нирваны — проявляются подобно яркой радуге, и всё же, точно так же как и радуга, они не обладают никакой субстанциональностью. Как только мы распознаём природу феноменов — пустотную, но ясно проявленную, наш ум освобождается от тирании заблуждения.

Распознать абсолютную природу ума означает реализовать состояние будды, а неспособность её распознать означает погружение в трясину неведения. В любом случае лишь наш собственный ум обладает способностью нас ограничить, и лишь ему под силу нас освободить.

Однако это вовсе не означает, что ум — это нечто реально существующее, с чем нужно работать, как работает с куском глины горшечник, чтобы придать ему форму определённого изделия. Когда учитель проводит для ученика прямое ознакомление с природой ума, то не указывает на некий субстанциональный объект. Когда ученик, проведя поиски природы своего ума, в конце концов её обнаруживает, то он не забирает её себе, как забирают некий материальный объект. Распознать природу ума означает распознать пустотность. И ничего более. Это реализация, которая происходит в процессе прямого опыта переживания, и её невозможно выразить словами.

Ожидать, что подобная реализация предполагает обретение способности к ясновидению, — это серьёзное заблуждение, обычный самообман. Сосредоточиться необходимо именно на распознавании пустотной природы ума!

## 56

Страстное желание и ненависть, жители Тингри,  
будут возникать в уме снова и снова,  
Но в состоянии медитации, свободной от цепляния  
за переживания, они не оставляют за собой следа,  
подобно летящим в небе птицам.

Обычно мы испытываем привязанность к своей семье, своему имуществу и социальному статусу, а к тем, кто наносит нам вред, у нас возникает неприязнь. Необходимо перенаправить своё внимание с внешних объектов на аналитическое исследование ума, который присваивает им обозначения «желанное» и «ненавистное». Обладают ли наши желание и ненависть формой, цветом, субстанциональностью или местоположением? Если нет, то почему же мы с такой лёгкостью попадаем под влиянием этих тревожащих эмоций?

Всё дело в том, что мы не знаем, как их освободить. Если позволить своим мыслям и эмоциям возникать и растворяться самим по себе, они будут пролетать через наш ум так же, как пролетают сквозь пространство неба птицы, — не оставляя за собой никакого следа. Это касается не только привязанности и ненависти, но также и медитативных переживаний — блаженства, ясности и отсутствия мыслей. Эти медитативные переживания возникают как результат усердной практики и проявляются как игра внутреннего потенциала ума. Они напоминают радугу, которая возникает в результате взаимодействия солнечного света и водяной взвеси. Испытывать к этим переживаниям привязанность — то же самое, что бежать к радуге в надежде надеть её, как шарф. Нам следует позволить своим мыслям и переживаниям возникать и растворяться, не цепляясь за них.

**57**

Нерождённая абсолютная кая похожа на ядро солнца —  
Жители Тингри, её ясное сияние не убывает и не возрастает.

Дхармакая — абсолютное измерение, истинная природа всех феноменов — это пустотность. Но это не просто отсутствие чего бы то ни было. Она обладает аспектом познающей, сияющей ясности, которая позволяет воспринимать феномены и проявляется совершенно спонтанно. Дхармакая — это не что-то, что появилось в силу стечения причин и условий, это изначальная природа ума.

Распознавание этой изначальной природы ума напоминает то, как солнце мудрости рассеивает тьму неведения. Когда восходит солнце, в тот же момент прекращается тьма, она просто не может не прекратиться. Ясность дхармакаи не убывает и не возрастает подобно луне, но остаётся неизменной, как излучающее сияние ядро солнца.

**58**

Жители Тингри, мысли приходят и уходят,  
как воры в пустой дом, —  
По сути, в такой ситуации ничего не обрести и ничего  
не потерять.

Мы убеждены в реальном существовании собственного «я» и мыслей, которые оно «думает». Мы следуем за всеми этими мыслями и тревожащими эмоциями и под их влиянием совершаем соответствующие действия, в результате которых накапливается карма — благая и неблагая. В действительности мысли похожи на воров, забравшихся в пустой дом. В таком доме вора́м нечем поживиться, а хозяину дома нечего терять. Реализация, состоящая в постижении того, что мысли не возникают, а потому не пребывают и не прекра-

щаются, делает их безвредными. Мысли, освобождающиеся подобным образом, не становятся импульсом для накопления кармы. В таком случае негативные мысли не вызывают страха, а позитивные не питают надежду.

### 59

Ощущения не оставляют следов, как рисунок на воде;  
Жители Тингри, не привязывайтесь к проявлениям,  
обусловленным заблуждением.

Мы естественным образом ощущаем привязанность к комфорту и приятным ощущениям и не выносим дискомфорта — как физического, так и психологического. Эти привычные склонности приводят к тому, что мы постоянно гонимся за удовольствиями, стараемся их продлить и сделать ещё интенсивнее. Это наслаждение, которое дарят нам качественные одежда, еда, быт и другие источники чувственных удовольствий. В то же время мы всеми силами пытаемся избежать того, что вызывает у нас неприятные ощущения и боль.

Эти ощущения не обладают реальным независимым существованием, непостоянны и держатся лишь на эфемерной связи ума с телом, поэтому привязываться к ним совершенно бессмысленно. Вместо того чтобы следовать за своим восприятием и попадаться раз за разом в его ловушки, нам следует просто позволять им растворяться в самый момент их возникновения, подобно тому как, возникая, исчезает рисунок, который мы выводим веткой на поверхности воды.

### 60

Мысли, обусловленные страстным желанием  
и ненавистью, подобны радуге в небе;  
Жители Тингри, там не за что цепляться,  
ничего принимать всерьёз.

Люди часто попадают под влияние страстного желания или ненависти, причём порой настолько, что готовы даже пожертвовать жизнью, пытаясь совершать действия, обусловленные этими тревожащими эмоциями. Войны — трагическое тому подтверждение. Наши мысли и тревожащие эмоциональные состояния — такие как страстное желание и ненависть — могут казаться чем-то настолько мощным, что им невозможно противиться, но если подвергнуть их тщательному аналитическому исследованию, то станет очевидно, что они не более реальны, чем радуга. Если мы посвятим свою жизнь попыткам удовлетворить все свои импульсы — стремление к власти, удовольствиям, богатству, то чем тогда будем отличаться от ребёнка, пытающегося добежать до радуги и схватить её?

Когда мы выполняем практику, то следим за собственным умом, и как только в нём возникает импульс, связанный с гневом или страстным желанием, мы всматриваемся в мысли и пытаемся распознать их фундаментальную пустотную природу. Мы позволяем мыслям освободиться естественным образом. Если мы поступаем так с первой мыслью, а потом и со всеми последующими, то не будем попадать под их контроль.

## 61

Движения ума растворяются сами по себе,  
 подобно тому как облака растворяются в небе;  
 Жители Тингри, концептуальные обозначения  
 не обладают реальным существованием.

Когда в небе собираются кучевые облака, они не способны как-то повредить само небо. А когда они рассеиваются, это никак небо не улучшает. Само небо от этого не становится ни шире, ни уже, ни чище, ни грязнее. Облака не оказывают



на него вообще никакого влияния. Природа неба остаётся абсолютно неизменной. Точно так же обстоит дело с природой ума — она никак не изменяется ни в момент возникновения мыслей, ни в момент их растворения.

Истинная природа ума — это пустотность. Естественное выражение пустотности — это ясность. Эти два аспекта ума можно обозначать отдельно для удобства их описания, но по сути своей они нераздельны. Фиксация ума на одной лишь идее о пустотности или на одной лишь идее о ясности, предполагающая, что они раздельны, — это ошибка. Истинная природа ума пребывает за пределами всех концепций, определений и ограниченных воззрений.

Ребёнок рассуждает следующим образом: «Вот бы полетать на тех облаках!». Однако попади он туда, на облака, ему не на что было бы там опереться. Точно так же нам кажется, что мысли являются чем-то субстанциональным, до тех пор, пока мы не проведём их тщательное аналитическое исследование. Тогда мы приходим к выводу, что они не обладают субстанциональностью. Это мы и называем единством пустотности и проявления, которое является природой всех феноменов.

## 62

Жители Тингри, если не фокусировать внимание  
на мыслях, они освобождаются сами собой —  
Как ветер, который никогда и нигде не задерживается.

Ветер дует в небе и переносится с континента на континент, нигде не задерживаясь. Он перемещается в пространстве, не оставляя после себя никаких следов. Нам следует позволить мыслям точно так же проноситься через свой ум, и тогда они не оставят в нём кармических следов и не смогут помешать нашей реализации изначальной простоты.

## 63

Жители Тингри, чистое осознание подобно радуге  
в небе и ни на чём не фиксируется,  
Переживания возникают в нём беспрепятственно.

Чистое осознание — просветлённый ум, который представляет собой не что иное, как ум, освободившийся от заблуждений, выходит за пределы идей «существование» и «несуществование».

«Там, где есть привязанность, нет воззрения» — такие слова услышал великий мастер традиции сакья Дджецун Драгпа Гьялцен от Манджушри, Будды Мудрости, когда встретил его в своём видении. О просветлении нельзя сказать, что оно обладает реальным существованием, поскольку такое существование просветления не может обнаружить даже сам Будда. Но также нельзя о нём сказать, что оно не существует, поскольку оно является источником сансары и нирваны. Присутствие в нашем уме концепций «существование» и «несуществование» означает, что мы до сих пор не реализовали природу ума.

Радуга отчётливо видна в небе, и её можно было бы назвать «проявлением» неба, но в на самом деле она и есть само небо. Точно то же самое можно сказать и о переживаниях, которые возникают в нашем уме, когда мы практикуем медитацию. Приятные переживания, которые вдохновляют нас верить, что мы достигли реализации, и неприятные переживания, которые погружают нас в сомнения, — ни одно из них в действительности не обладает реальным независимым существованием. Как гласит пословица: «Практикующие, попадающие под влияние медитативных переживаний, напоминают детей, которые гонятся за радугой». Нам не стоит обращать внимания на подобные переживания, и тогда у них не будет не единого шанса сбить нас с истинного пути.

**64**

Реализацию абсолютной природы можно сравнить  
со сновидением немого —  
Её, жители Тингри, невозможно выразить словами.

Тот, кто не может говорить, даже если у него случится яркое сновидение и он запомнит все его подробности, никогда не сможет описать увиденное словами. Точно так же обстоит дело с природой ума — она не поддаётся описанию словами. Нет таких слов, какими можно было бы описать абсолютную природу — дхармакаю. Сами мы можем решить для себя, что она существует, но другим ничего, кроме её пустотности, предъявить мы не сможем. Или мы можем решить, что её вовсе нет, но тогда как объяснить бесчисленные проявления, которые из неё возникают? Окончательная природа выходит за пределы любых описаний, и её невозможно постичь в рамках усложнённого мышления.

**65**

Реализация похожа на счастье, какое ощущает  
юная дева;  
Жители Тингри, это та радость, какую не опишешь  
словами!

Когда мы достигаем реализации, ум обретает совершенную свободу и устанавливается в расслабленное состояние, которое похоже на то состояние неподдельной радости, какое испытывает цветущая юность.

**66**

Единство пустотности и ясности подобно луне,  
отражающейся на поверхности воды.  
Жители Тингри, не к чему привязываться и нечего избегать.

Всё, что попадает в поле нашего восприятия, все феномены сансары и нирваны возникают лишь как игра естественного потенциала ума. Эта «ясность» ума — восприятие нами отдельных феноменов — есть не что иное, как проявляющаяся энергия пустотной природы нашего ума. Пустотность — это сущность ясности, а ясность — это природа пустотности. Это нераздельное единство.

Ум похож на отражение луны на поверхности водоёма в штиль. Он точно так же ясно проявляется и точно так же остаётся при этом нематериальным. Однако в силу его природы — единства пустотности и светоносности — ему ничто не может препятствовать, и он в свою очередь не может ничему препятствовать. Этим он отличается от материальных объектов, таких как, например, скала, которая занимает определённое пространство и мешает занять его другим объектам. По своей сути ум является несубстанциональным и присутствует везде и всегда.

## 67

Нераздельное единство проявлений и пустотности  
похоже на пустое небо;  
Жители Тингри, у ума нет ни центра, ни периферии.

Ум воспринимает формы, звуки и другие феномены, а также испытывает счастье и страдание. Однако мир внешних проявлений сам по себе не существует. Пустое пространство как физическое измерение является тем местом, где возникают все феномены бесконечного множества миров, и точно так же дело обстоит с пустотной природой ума, в пространстве которой возникают все проявления игры её потенциала. Пустое пространство как физическое измерение не имеет границ, у него нет центра и периферии, и точно так же

у природы ума нет ни начала, ни конца — ни с позиции пространства, ни с позиции времени.

**68**

Ум, в котором нет мыслей и который поэтому на них  
не отвлекается, подобен зеркалу красавицы;  
В нём не остаётся никаких теоретических доктрин,  
жители Тингри.

После того как мы реализуем природу ума, у нас больше нет необходимости всё время удерживать её в памяти или каким-то образом её улучшать. На этом этапе об уме нельзя даже сказать, что он «медитирует», поскольку всё, что он делает, — это просто пребывает в умиротворённом состоянии невозмутимого объединения. В подобном состоянии нет необходимости концентрироваться на подробностях определённой визуализации, такой как божество-йидам. Ум не отвлекается и не отклоняется от пути, впадая в заблуждение, свойственное его обычному состоянию, поскольку без отвлечения пребывает безо всяких усилий в состоянии осознания своей собственной природы.

Воспринимаемые нами внешние феномены не оказывают на чистое осознание никакого влияния, какими бы они нам ни казались — приятными или опасными. Чистое осознание остаётся таким как есть, точно так же как зеркало, которое — какие бы лица в нём ни появлялись, красивые или уродливые, — само не становится ни красивым, ни уродливым. Зеркало отражает все формы одинаково, совершенно беспристрастно, и точно так же просветлённое существо ясно воспринимает все феномены — ни один из них не способен повлиять на его реализацию их истинной природы.

Отражение в зеркале не является частью самого зеркала, однако о нём нельзя сказать, что оно вне зеркала. То же самое происходит с умом и проявлениями: проявления, которые мы воспринимаем, не находятся ни в уме, ни вне его. Таким образом, истинная реализация окончательной природы феноменов выходит за пределы любых концепций «существует» и «не существует». Нагарджуна в своём тексте «Коренные строфы о срединном пути» сказал: «Поскольку я ничего не утверждаю, никто не способен меня опровергнуть».

**69**

Осознавание и пустотность нераздельны, как зеркало  
 нераздельно с тем, что в нём отражается.  
 Жители Тингри, в этой нераздельности ничто  
 не рождается и ничто не прекращается.

Пустотная природа ума — это не состояние полного отсутствия или ментального ступора. Она обладает способностью знать — естественно присутствующей ясностью, которую мы называем осознаванием или умом просветления. Эти два аспекта природы ума — пустотность и осознавание — представляют собой нераздельное единство, подобное нераздельному единству зеркала и его отражений.

Мысли принимают форму в пространстве пустотности и в нём же снова растворяются, точно так же как отражения возникают в зеркале, а затем из него исчезают. Поскольку лица, отражающегося в зеркале, на самом деле никогда в нём не существовало, то о нём нельзя сказать, что оно перестало существовать в зеркале после того, как перестало в нём отражаться.

Само же зеркало не изменяется никогда. Перед тем как ступить на путь духовного развития, мы ведём существование в сансаре, которое определяется неведением и пото-

му обусловлено заблуждением. Когда мы вступаем на путь духовного развития, то переходим из одного состояния в другое — от неведения к знанию и обратно. В конце духовного пути, в момент достижения пробуждения, в уме присутствует лишь осознание. На протяжении всех этапов пути может казаться, что происходит некая трансформация, но в действительности сама природа ума никогда не изменяется. Она и не была искажена в начале пути, поэтому нельзя сказать, что она была улучшена к его завершению.

### 70

Блаженство и пустотность нераздельны, как солнце и его сияние;

Жители Тингри, здесь нечего постигать.

Когда лучи солнца падают на снежные вершины гор, они становятся ослепительно белыми и яркими. Но может ли кто-то отличить яркость солнца от белизны снега в этот момент?

Когда мы распознаём пустотную природу ума, возникает присутствующее в ней блаженство. Однако нам не следует относиться к этому как к чему-то реально существующему, субстанциональному. Блаженство и пустотность нераздельны. Каким бы ослепительно ярким ни было сияние белого снега, его не потрогать руками.

### 71

Разговоры, обусловленные заблуждением, затихают без следа, как затихает эхо;

Жители Тингри, не стоит за эти звуки цепляться.

Нам нравится слышать комплименты в своей адрес. Если нас кто-то хвалит, у нас появляется желание услышать от них

ещё больше комплиментов. Более того, нам хочется, чтобы нас теперь хвалили все без исключения. Но стоит нам столкнуться с критикой в свой адрес или слухами о себе — и мы готовы перевернуть небо и землю, лишь бы заткнуть людям рты и не позволить этим слухам распространиться.

Однако в действительности похвала и критика — это не что иное, как пустотные звуки, которые не стоят нашего внимания. Смешно относиться к ним как к своей проблеме. Это то же самое, что обидеться или возгордиться, услышав горное эхо.

## 72

Счастье и страдание — это результат взаимодействия следствий прошлых деяний и соответствующих условий;

Жители Тингри, это подобно тому, как мелодия возникает в силу взаимодействия корпуса и струн лютни.

Корпус лютни изготавливается из добротного дерева, а затем к нему прилаживают струны, в результате чего из этого музыкального инструмента можно извлекать прекрасные звуки. Если хотя бы один из конструктивных элементов будет отсутствовать, на лютне невозможно будет играть. Точно так же дело обстоит и со счастьем — нам не обрести счастья, если мы не заложили для этого соответствующие причины. Счастье и страдание являются следствием сложного взаимодействия наших прошлых действий — как благих, так и неблагих.

Для того чтобы научиться играть на лютне, необходимо долго и усердно заниматься. И точно так же необходимо долго и усердно практиковать Дхарму, чтобы овладеть искусством быть счастливым. Если мы подойдём к практике Дхармы с позиции желания поскорее получить вознагражде-



ние и при этом будем пренебрегать дисциплиной, у нас ничего не получится, как не получится исполнить прекрасную музыку на лютне у того, кто, не умея на ней играть, просто наугад перебирает струны.

С точки зрения абсолютной истины радость и страдание не обладают реальным независимым существованием. Однако на относительном уровне они определяются законом причины и следствия, как мелодия определяется законами гармонии разнообразных звуков.

В качестве другого примера можно привести грибы, которые могут выглядеть аппетитно и быть приятными на вкус, но при этом ядовиты и способны убить того, кто их съест. Ведь точно так же обстоит дело с богатством, славой и чувственными удовольствиями. Всё это кажется нам привлекательным, но в итоге приводит к разочарованию. С духовной практикой дело обстоит ровно наоборот. Как многие лекарства, которые, будучи горькими на вкус, лечат недуги, духовная практика сопряжена со многими трудностями как на физическом, так и на психологическом уровне, но при этом приводит к достижению неизменного блаженства, в котором не остаётся и следа страдания.

Поэтому так важно различать, какие действия следует совершать, а от каких отказаться, и никогда не путать их друг с другом.

### 73

Естественная свобода от сансары и нирваны подобна  
детской игре;

Поэтому, жители Тингри, не стремитесь  
к каким-либо целям.

Наше бесконечное скитание в сансаре является результатом воздействия на ум тревожащих эмоций. Но стоит нам

подвергнуть аналитическому исследованию природу этих тревожащих эмоций, которые полностью нами владеют и являются основной причиной наших скитаний в сансаре, как мы сразу же обнаружим, что в них нет и следа реального независимого существования. Единственное, что мы можем обнаружить, — это их пустотность.

Истинная нирвана обладает невыразимыми бесчисленными качествами изначальной мудрости. Эти качества являются неотъемлемыми атрибутами ума, поэтому у нас нет никакой необходимости их заново приобретать. Достижение реализации приводит к их окончательному раскрытию, которое происходит в течение всего пути. Но на абсолютном уровне даже эти качества по природе своей пустотны.

Таким образом, и сансара, и нирвана обладают пустотной природой. Из этого следует, что ни тому ни другому нельзя присвоить такие обозначения, как «хорошее» и «плохое». Когда мы достигаем реализации природы ума, то освобождаемся от необходимости бежать от сансары и пытаться достичь нирваны. Воспринимая мир в рамках незагрязнённой простоты, свойственной ребёнку, мы освобождаемся от концепций прекрасного и уродливого, хорошего и плохого и больше не становимся жертвами неблагих склонностей, управляемых страстным желанием и ненавистью.

Что толку беспокоиться обо всех взлётах и падениях, свойственных повседневной жизни, уподобляясь ребёнку, который испытывает восторг от строительства замка из песка и плачет, когда тот разрушается? Посмотришь на людей — так они только тем и заняты, что пускаются в рискованные предприятия, подобно мотылькам, пытающимся влететь в пламя светильника! Не разумнее ли было бы скинуть эту тяжёлую ношу иллюзорной одержимости раз и навсегда?

**74**

Ваши идеи о внешнем мире, жители Тингри,  
рождаются в вашем же уме;  
Пусть же твёрдый лёд растает в жидкость.

Зимой озёра и реки замерзают — их вода превращается в лёд, такой твёрдый, что он выдерживает вес людей, животных и даже повозок, поэтому их используют в качестве переправы. Когда наступает весна, поверхность водоёмов нагревается и лёд тает. Что тогда остаётся от твёрдого льда? Лёд характеризуется твёрдостью, вода — текучестью. Мы не можем утверждать, что лёд и вода ничем не отличаются друг от друга, и при этом очевидно, что они суть одно и то же. Лёд — это просто замёрзшая вода, а вода — это просто растаявший лёд.

Точно так же обстоит дело и с нашим восприятием внешнего мира. Цепляние за реальное существование феноменов, ведущее к возникновению привязанности и неприязни, а также одержимости восемью мирскими заботами<sup>147</sup>, — вот основная причина «замерзания» ума. Нам необходимо растопить твёрдый лёд своих концепций, чтобы он перешёл в текучее состояние ничем не ограниченного восприятия.

**75**

Неведение похоже на половодье, какое бывает  
в долинах весной;  
А половодье, жители Тингри, плотиной не остановить.

На протяжении бесчисленных жизней мы свято верили в реальное независимое существование собственного «я» и внешних феноменов. Эта наша вера настолько сильна, что нам никак от неё не освободиться простым отрицанием этого реального существования. Нам необходимо напрямую

убедиться в том, что ни собственное «я», ни внешние феномены не обладают реальным независимым существованием.

Если попытаться преградить ручей ладонями или камнем, мы увидим, как вода через несколько секунд всё равно прорвётся и потечёт по своему руслу. Точно так же обстоит дело с потоком мыслей во время медитации: любая попытка поставить им преграду обречена на неудачу, а в худшем случае может привести к возникновению психологических проблем. Мысли и эмоции, которые мы пытаемся подавить, позже обязательно «прорвут платину» и станут препятствиями для нашей практики медитации.

Вместо этого необходимо распознать, что наши мысли никогда не возникают в прошлом, а потому не пребывают в настоящем и не прекращаются в будущем. Их количество не играет никакого значения — сколько бы их ни было, если мы знаем, как освободить их прямо в момент возникновения, они не смогут причинить нам никакого вреда. Тогда наша медитация не будет ухудшаться, если мысли возникают, и улучшаться, когда их нет.

Города и сёла, которые проносятся перед глазами пассажиров поезда, не замедляют его, а поезд в свою очередь не оказывает никакого влияния на них. Так нам и следует воспринимать свои мысли — как что-то, что проносится через наш ум, пока мы медитируем.

## 76

Заблуждения сансары напоминают врагов,  
с которыми столкнулся лицом к лицу;  
Жители Тингри, практикуйте добродетель,  
она ваш единственный союзник.

Нам может казаться, что сансара — это что-то, что необходимо всеми силами отвергать, а нирвана — это то, к чему

следует изо всех сил стремиться. Но подобное двойственное отношение в корне ошибочно. Такие идеи являются плодами заблуждения, которое в свою очередь обусловлено неведением.

Устранение заблуждения можно сравнить с захватом в плен генерала армии противника, которая после этого сразу же сдаётся. Для того чтобы захватить в плен генерала армии, нам необходима помощь союзников — духовного учителя и добродетельных действий. Лишь с их помощью мы можем очистить загрязнения и реализовать потенциал просветления, который внутренне присущ каждому из нас.

## 77

Естественная ясность пяти кай необъятна,  
как простор золотого континента;  
Жители Тингри, отбросьте надежду и страх,  
привязанность и неприязнь.

Состояние будды включает пять измерений, или пять тел (кай). Это аспекты просветления: проявленное тело, тело божественной радости, абсолютное тело, сущностное тело, неизменное ваджрное тело<sup>148</sup>. Нет никакого смысла пытаться обнаружить эти тела-измерения где-то вне нас самих, поскольку они нераздельны с обычным умом. Как только мы распознаем их присутствие в своём уме, заблуждение развеется и больше не будет необходимости искать просветление где-то вовне. Путешественник, ступивший с корабля на золотой остров, не сможет найти там ничего, что не состояло бы из золота, — например, обычной земли и камней, — сколько бы ни старался. Нам необходимо понять, что просветлённые качества всегда были частью нас самих, они присутствовали в нас всегда.

Совершенно бесполезно беспокоиться о том, что мы медленно продвигаемся по пути, и падать из-за этого духом, убеждая себя в том, что просветление является для нас чем-то недостижимым или может случиться лишь в отдалённом будущем. Подобное отношение будет постоянно подпитывать нашу тревожность и подрывать нашу способность сохранять равновесие ума, необходимое для практики. Как сказал Джецун Миларепа: «В деле достижения просветления не стоит проявлять нетерпение. То, что от нас действительно требуется, — это просто выполнять практику. До самого последнего вздоха».

Нам необходимо отбросить надежду и страх и сохранять подобную ваджре уверенность, что изначальная простота осознания — это и есть состояние будды. Это и есть путь совершенного блаженства, на котором безо всяких усилий с нашей стороны расцветают все просветлённые качества.

## 78

Наделённая всеми свободами и дарованиями  
человеческая жизнь похожа на остров сокровищ;  
Жители Тингри, кто станет возвращаться с острова  
сокровищ с пустыми руками?

Купец, который обнаружил в океане остров сокровищ, может заполнить драгоценными алмазами, изумрудами и рубинами трюм своего корабля доверху. Но его везение меркнет в сравнении с везением того, кто обрёл драгоценное человеческое перерождение, дающее нечто гораздо более ценное, чем золото и драгоценные камни, — возможность размышлять о Дхарме и практиковать её. Это наполняет нашу жизнь смыслом. Мы получаем возможность выбирать себе драгоценности из сокровищницы учений Базовой, Великой и Ваджрной колесниц.

Прямо сейчас мы обладаем всеми свободами и дарованиями, которые предоставляет нам рождение человеком, и это даёт нам возможность выполнять практику Дхармы<sup>149</sup>. Пренебречь подобной возможностью означало бы уподобиться нищему, который нашёл в куче мусора бриллиант и, приняв его за кусок стекла, выбросил обратно. Но бывает ситуация и похуже — мы осознаём ценность человеческой жизни, но всё равно растрчиваем её на бесполезные мирские амбиции. Это квинтэссенция заблуждения. Если купец возвращается с острова сокровищ с пустыми руками, то непонятно тогда, зачем он вообще выходил в море. Мы не станем допускать подобной ошибки!

## 79

Учения Великой колесницы похожи на драгоценность,  
исполняющую желания;  
Жители Тингри, встретиться с ними снова будет  
непросто.

Волшебный камень, который называют «сокровище, исполняющее все желания», обладает силой реализовать все наши устремления и цели. С его помощью можно избавиться от страдания жителей целого царства. Поэтому сокровище, исполняющее все желания, часто используют в качестве примера, когда говорят об учениях Великой колесницы, которая обладает силой избавиться от страдания всех живых существ.

Мы встретили в нынешней жизни духовного учителя и получили от него учения, позволяющие выполнять практику Великой колесницы. Подобная удача не выпадает случайно, а является следствием нашей склонности к духовному развитию, которую мы развивали на протяжении бесчисленных прошлых жизней.

Квалифицированный духовный учитель и его учения настолько редки и драгоценны, что их можно сравнить с голубым лотосом Удумбара, чей бутон сформировался в момент рождения Будды, — он расцвёл, когда Будда достиг просветления, и завял, когда Будда покинул своё тело.

Будда Шакьямуни проявился в нашем мире; он повернул колесо Учения; его учения остаются с нами и сейчас; нам посчастливилось получить их от аутентичного учителя; мы готовы реализовать эти учения на практике. Поэтому вместо того, чтобы растрчивать свою жизнь на бессмысленные занятия, не разумнее ли оценить наконец выпавшую нам удачу и сконцентрировать все усилия на практике, не теряя впустую ни мгновения?

## 80

В этой жизни, как бы ни складывались обстоятельства,  
у вас всегда будет под рукой достаточно еды  
и одежды;

Поэтому, жители Тингри, направьте все усилия  
на практику Дхармы.

Каковы бы ни были наши запасы, мы можем съесть за раз лишь соответствующую порцию еды и надеть только один комплект одежды. В действительности всё, что нам в этой жизни необходимо, — это провизия, достаточная для выживания, и одежда, чтобы не мёрзнуть. Об этом не стоит особенно беспокоиться — Будда дал обещание, что те, кто отречётся от мира ради практики Дхармы, никогда не умрут от голода и холода. Так какой же тогда смысл постоянно беспокоиться о том, что нам не хватит еды, будет нечего надеть или негде спать? Лучший способ прожить эту жизнь — это посвятить её практике Дхармы, в этом не может быть никаких сомнений.



**81**

Жители Тингри, пока молоды,  
прикладывайте к практике максимум усилий,  
Ведь когда придёт старость,  
ваше здоровье вам этого не позволит.

Нам нужно практиковать Дхарму, пока мы ещё молоды. На этом этапе жизни, когда наши интеллектуальные способности, необходимые для изучения, размышления и медитации, и физическая сила находятся на пике своего потенциала, как раз самое время приступить к практике Дхармы. Если в этот период мы приложим все силы к практике, то позже, когда придёт старость, нам будет несложно её продолжать, поскольку мы уже обретём стабильность, которая позволит нам медитировать, не прилагая для этого никаких усилий.

Если же мы начнём откладывать практику и упустим время, позже нам будет гораздо сложнее приступить к ней, поскольку органы чувств начнут приходить в негодность: зрение ухудшится, испортится слух, ослабеет память, мы станем быстрее утомляться и чаще болеть. Тогда будет уже поздно осваивать практику Дхармы. Поэтому нам необходимо максимально продуктивно использовать лучшие годы своей жизни, и нам не придётся раскаиваться в старости.

**82**

Когда в уме возникают тревожащие эмоции,  
необходимо применить противоядия;  
Жители Тингри, освобождайте концепции  
в их истинной природе.

Купец, проезжающий по лесу, кишащему грабителями, всегда держит руку на рукояти клинка. Путешественник, отправляясь в края, где бушует эпидемия, запасается необходимыми

лекарствами. Что же касается нас с вами, то, поскольку мы постоянно сталкиваемся с проблемой возникновения в уме тревожащих эмоций страстного желания, ненависти, гордыни, зависти и других, нам следует всегда держать наготове противоядия, которые позволяют их преодолеть. Неизменная бдительность — вот отличительная черта добросовестного практикующего. Наша практика может складываться наилучшим образом, когда в нашей жизни всё хорошо, но от неё нет никакого прока, если над нами берёт верх первое же эмоциональное состояние, возникшее в уме.

Усердных практикующих можно определить по тому, как они справляются с трудными ситуациями, какие обычно провоцируют интенсивные тревожащие эмоциональные состояния. Те, кто способен на мгновенную реакцию, заключающуюся в применении противоядия, легко справляются с любыми неблагоприятными обстоятельствами.

Проще всего это получается у тех, кто способен выйти за пределы концепции субъекта и объекта, поскольку их мысли освобождаются сами собой, подобно тому как распутывается змея, свернувшаяся кольцами, — без посторонней помощи и каких-либо затруднений. Когда мы отслеживаем все мысли и идеи до самого места их возникновения, то понимаем, что все они обладают одной и той же природой — нераздельностью пустотности и трансцендентной мудрости.

### 83

Жители Тингри, старайтесь снова и снова вспоминать  
об изъянах сансары —

Это поможет вам развить свою веру.

Иногда случается так, что мы не можем поддерживать должного усердия в практике, страстные желания в нашем уме усиливаются, и мы испытываем разочарование, поскольку

нам хотелось бы, чтобы жизненные обстоятельства складывались по-другому. В такие моменты, когда нам сложно сконцентрироваться на практике, самое разумное — это поразмышлять об изъянах сансары. Мы напоминаем себе, что круговорот циклического существования связан со страданием, что это его основополагающая характеристика. Это укрепляет нашу преданность и веру в учения.

**84**

Усердие и спокойствие нужно развивать прямо сейчас,  
жители Тингри;  
Именно это поможет вам, когда переступите  
порог смерти.

Полководец несокрушимой, хорошо вооружённой армии, увидев наступающего врага, сохраняет хладнокровие. Точно так же ведёт себя и практикующий, который достиг непоколебимой стабильности в своей практике: перед лицом смерти он сохраняет полное спокойствие. Вот и для нас наступает время развить такую же стабильность.

Разумный путешественник готовится к отбытию, собирая всё, что ему может понадобиться в дороге, — провизию, деньги, лекарства, карты и компас. Рано или поздно нам придётся начать долгое путешествие в будущей жизни, поэтому лучше подготовиться прямо сейчас, получив наставления от своего учителя и реализовав их на практике.

**85**

Если не освободитесь сейчас, жители Тингри, думаете,  
у вас получится освободиться когда-то в будущем?  
На сотню обычных трапез выпадает лишь одно  
настоящее пиршество.

Люди часто говорят: «Мне хотелось бы приступить к практике Дхармы, но прямо сейчас для этого нет возможности. Сначала я должен позаботиться о членах своей семьи и обеспечить их будущее».

Но именно сейчас, когда мы обрели драгоценное рождение человеком, у нас появились возможность, свобода и мотивация следовать Дхарме. Зачем же откладывать практику на потом? Есть ли уверенность в том, что в будущих жизнях сложатся более благоприятные обстоятельства для практики? Ведь может оказаться так, что мы попадём в неволю или вообще переродимся в низших уделах. Если мы так и будем месяцы и годы упускать возможность достичь освобождения от круговорота сансары, то в конце концов можем её и вовсе потерять.

Когда выпадает возможность насладиться пиршеством из деликатесных блюд, странно это откладывать на потом. Стрелка на часах Дхармы указывает полдень, и нам никак нельзя упускать свой шанс!

## 86

Жизнь эфемерна, как роса в полях на рассвете;  
Не поддавайтесь лени, жители Тингри,  
не оставайтесь безразличными.

Жизнь очень хрупка. Она подобна каплям росы на травинках, которая может испариться даже от лёгкого утреннего ветерка. Одно искреннего желания выполнять практику Дхармы недостаточно. Недостаточно зарождать устремление приступить к практике в скором будущем. Нельзя оставаться пассивными и просто ждать, когда повеет ветром смерти, который унесёт все наши планы прежде, чем мы приступим к их выполнению. Каждый раз, когда в наш ум приходит идея о том, что неплохо бы практиковать Дхарму, необходимо делать это, не откладывая на потом.

Ум новичков нестабилен и легко попадает под влияние тревожащих эмоций. Он похож на длинную траву на горном перевале, которая гнётся в ту сторону, куда дует ветер.

**87**

Жители Тингри, если оступитесь сейчас,  
Обрести ещё одно человеческое перерождение  
будет непросто.

Если путник движется по скользкой узкой тропинке на крутом склоне горы, то один неверный шаг может стоить ему жизни. Мы же на протяжении всей своей жизни балансируем на грани пропасти нижних миров, подвергаясь гораздо большей опасности, чем путники на скользких склонах. Если мы упадём, то забраться обратно на тропу, ведущую к благоприятному перерождению в мире людей, будет почти невозможно. Практика Дхармы — это единственное, что позволяет нам безопасно следовать по пути.

**88**

Учение Будды подобно солнцу,  
что сияет сквозь разрыв между облаками.  
Жители Тингри, сейчас как раз тот единственный момент,  
когда его видно.

Учения Будды доступны не всегда. Когда заслуга существ, живущих в одном временном отрезке, исчерпается, учения исчезнут. Говоря по правде, мы сейчас живём в завершающем периоде эпохи упадка, или «века пяти ухудшений»<sup>150</sup>, когда солнце Дхармы находится на закате и вот-вот скроется за линией западных гор. Оно всё ещё иногда озаряет нас своим светом, как солнце, которое пробивается через просвет среди облаков в вечерний час. Эти краткие мгновения — всё,

что у нас сейчас осталось. Как только на землю опустится ночь, наступят тёмные века, когда не услышишь даже имён Трёх драгоценностей. Но если мы сумеем вступить на путь прямо сейчас, благие следствия такого деяния помогут нам шаг за шагом достичь совершенства.

89

Вы даёте другим людям такие правильные наставления,  
но сами никогда им не следуете;  
Жители Тингри, выявлять следует лишь свои  
собственные недостатки.

Существуют такие люди, кто умеет очень красноречиво рассказывать о Дхарме, не обладая при этом никаким собственным опытом реализации. Из их уст течёт поток правильных слов, но ум их при этом пылает всеми пятью ядами. Любой, кто собрался учить Дхарме других, должен прежде всего сам выстраивать свою жизнь в полном соответствии с учениями. От основательного пламени толстого фитиля можно зажечь сотню других светильников, а от мерцающего пламени тонкого не то что другие светильники не зажжёшь — оно и само может в любой момент погаснуть.

Мы можем получить бесчисленные наставления и досконально разобраться в теории — как следовать по пути и преодолевать препятствия. Но если мы не применяем эти наставления на практике, то наши знания останутся бесплодными. Такие знания напоминают деньги скарёдного богача, который из-за жадности может заморить сам себя голодом до смерти.

Если мы действительно хотим добиться прогресса на пути, нам следует направить всё внимание на обнаружение собственных недостатков. Необходимо подвергнуть аналитическому исследованию свой собственный ум, как

если бы мы смотрелись в зеркало. Если мы так и будем воспринимать себя кем-то исключительным, замечая лишь недостатки других людей, а свои изъяны считать благими качествами, то прогресса на пути нам не видать. Согласно мастерам традиции кадам, действенность определённого учения можно оценить по его способности выявлять наши скрытые недостатки. Когда мы разоблачаем вора, которому до сих пор удавалось действовать тайно, его преступлениям приходит конец.

Нам необходимо научиться распознавать свои основные изъяны — страстное желание, ненависть, зависть, гордыню и неведение. Мы стараемся отслеживать эти яды и мгновенно их нейтрализовать в самый момент возникновения. Мы наблюдаем за своим эмоциональным состоянием, подражая царю, который опасается врагов и поэтому окружает себя бдительными стражами. Мастера кадам говорили так:

С мечом бдительности стою я на страже врат  
своего ума.

Когда начинает угрожать мне тревожащая эмоция,  
я угрожаю в ответ.

Когда она прекращает угрожать,  
Прекращаю угрожать и я.

Очень важно поддерживать такую неизменную бдительность — тем более в те моменты, когда в ум рвутся тревожащие эмоции. Если мы не способны отслеживать собственные эмоции, это означает, что мы упустили самое главное, даже если сами убеждены, что практикуем истинную Дхарму. Такая ошибочная практика ведёт к перерождению в низших уделах сансары.

Любоваться фресками, на которых изображены райские кущи, — это далеко не то же самое, что действительно жить

там. Нам не станет лучше, если мы, заболев, просто прочтём рецепт, выписанный доктором. Имитация поведения практикующего Дхарму не приведёт нас к освобождению. Если отнестись к покраске ткани безответственно, краска быстро сойдёт и одеяние потеряет цвет. Совершенно бесполезно выполнять практику Дхармы, если мы не приняли её в самое сердце. Так мы лишь растратим весь свой потенциал. По духовному пути никто за нас пройти не может. Нам придётся сделать это самим. Конечно, у нас не выйдет устранить все свои недостатки наскоком. Совершенен лишь Будда. Но нам вполне по силам очищаться постепенно — шаг за шагом. Тогда этот процесс будет напоминать то, как постепенно выходит из-за туч сияющая луна.

Нет такого неблагого действия, которое невозможно было бы очистить. Ангулимала убил 999 человек, но стал архатом после того, как встретил Будду и очистил совершённые не благие действия силой своей веры. Если приложить усердие, можно обрести любые благие качества. Но без веры и усердия нам никогда не удастся достичь совершенства, даже если мы встретимся с Буддой лицом к лицу.

Первой нашей мыслью после утреннего пробуждения должно быть намерение посвятить все свои действия в течение наступающего дня счастью всех живых существ. Мы решаем, что в этот день реализуем учения Будды на практике. Вечером мы вспоминаем и анализируем всё, что сделали, сказали и подумали в течение дня. Все благие действия тела, речи и ума мы посвящаем благу всех живых существ, а во всех неблагих раскаиваемся и даём обещание не повторять их впредь. Благодаря подобному подходу самые способные практикующие достигают прогресса изо дня в день, практикующие с умеренными способностями — месяц за месяцем, а практикующие с низкими способностями — год за годом.



**90**

С верой, что уступает напору обстоятельств,  
далеко не уйдёшь;  
Поэтому, жители Тингри,  
размышляйте об изъянах сансары.

Когда мы находимся рядом с духовным учителем, слушаем его учения, то сохранять веру и преданность довольно легко. Однако ум нестабилен, и поэтому наша новорождённая вера остаётся хрупкой и легко может ослабнуть из-за переменчивых обстоятельств существования в сансаре. А слабая вера приводит к проблемам в практике.

Поэтому веру нужно постоянно развивать, и лучший метод для этого — размышление о сострадании и доброте учителей и Дхармы, сравнение их качеств с изъянами сансары, с присущим ей страданием. Если собрать все слёзы, что мы пролили на протяжении всех своих перерождений в сансаре, то они образуют целый океан. Если сложить в грудь все тела, которыми мы обладали на протяжении всех своих перерождений, пусть даже только тела перерождений в качестве насекомых, то образуется огромная гора. Представляя подобные образы, мы размышляем о том неведении, что обуславливает склонности, привязывающие нас к сансаре, и пытаемся установить привычку воспринимать сансару как тюрьму, из которой необходимо освободиться.

**91**

Если общаться с недобродетельными друзьями,  
сам станешь недобродетельным;  
Жители Тингри, избегайте связей с такими людьми.

Ум подобен кристаллу, который принимает цвет тех предметов, которые его окружают. Мы так или иначе всегда

перенимаем благие качества и недостатки добродетельных и недобродетельных друзей и приятелей. Если среди наших друзей есть эгоистичные, враждебные, нетерпимые и заносчивые люди, то их изъяны будут оказывать на нас прямое влияние.

**92**

Если общаться с добродетельными друзьями,  
 проявятся ваши лучшие качества;  
 Жители Тингри, старайтесь общаться  
 именно с такими людьми.

Для нас очень полезно находиться поближе к духовному учителю. Духовные наставники напоминают сады, в которых растут лекарственные растения и деревья, — они как заповедники мудрости. В присутствии реализованного мастера мы можем быстро достичь просветления. В присутствии знающего учёного мы и сами быстро набираемся знаний. В присутствии великого йогина наш ум получает опыт медитативных переживаний. В присутствии бодхисаттвы возрастает наше сострадание. Это похоже на то, как если бы мы положили ствол обычного дерева рядом со стволом сандала, — обычное бревно постепенно пропитается сандаловым ароматом.

**93**

Плутовство и ложь обманывают не только тех,  
 против кого направлены, но и тех, кто их использует;  
 Жители Тингри, призовите в качестве свидетеля  
 собственную совесть.

Джецун Миларепа как-то сказал: «Если нам не в чем себя упрекнуть, это означает, что мы держим свои обеты в чи-

стоте». Наша собственная совесть — лучший свидетель. Она точно знает, руководствовались мы в своих действиях благими намерениями или неблагими. У того, кто может честно и открыто сказать: «Я сделал всё, что смог», совесть чиста, а на душе легко.

Поэтому нам надо следить за своими собственными недостатками, а не искать недостатки в других людях. Нужно постоянно проверять, согласуется ли наша жизнь с Дхармой. Преданность, которая обусловлена эмоциональностью, формальное уважение, поверхностное сострадание и показное отречение — это характеристики, не свойственные настоящим практикующим. Можно демонстрировать безупречное внешнюю приверженность Дхарме, и жить жизнью, которая ей противоречит.

#### 94

Заблуждение, рождающееся из неведения, —  
это злейший из демонов, несущих беды.  
Жители Тингри, поддерживайте памятование  
и бдительность.

Неведение — вот изначальная причина скитания в сансаре. В действительности каждое существо, каждое крошечное насекомое обладает природой будды, точно так же, как каждое семечко кунжута пропитано маслом. Но пока живые существа не осознают эту свою истинную природу, в их уме присутствует множество омрачений, которые заставляют их испытывать страдание. Вот что такое неведение.

Неведение заставляет нас верить в реальное существование собственного «я» и внешних феноменов. Это становится причиной возникновения страстного желания, ненависти и развития множества других тревожащих эмоций. Вот так и сохраняется заблуждение, свойственное существованию

в сансаре. Оно укореняется в нашем уме и истощает его. В этом оно подобно злему духу, который приносит только вред и разрушение. В своём тексте «Вступление на путь бодхисаттвы»<sup>151</sup> Шантидева рассказывает, как тревожащие эмоции наносили нам вред на протяжении бесчисленных прошлых жизней. Поэтому необходимо противостоять страстному желанию и гневу, а не внешним врагам, которые и сами являются их жертвами.

Любой обычный внешний враг, каким бы жестоким он ни был, может нанести нам вред лишь в нынешней жизни. Но тревожащие эмоции — это гораздо более грозные враги, которые вредят нам с безначальных времён. Они неустанно толкают нас на неблагие действия и этим заставляют накапливать причины для невыносимого страдания.

Поэтому сейчас настало время опереться на помощь нашего духовного наставника и определить наконец своего главного врага. Пора вынуть меч трансцендентного знания и рассечь демона привязанности к реальному существованию собственного «я» и внешних феноменов.

## 95

Если не поддаётесь трём или пяти ядам, значит,  
вы не сбились с пути.

Применяйте против этих ядов соответствующие  
противоядия, жители Тингри.

Очень часто наш ум попадает под влияние пяти ядов — страстного желания, ненависти, неведения, зависти и гордыни. Если поразмышлять, например, о ненависти, то становится очевидным, что этот яд провоцирует людей убивать друг друга, стравливает целые народы, заставляя их вести войны. Пока мы позволяем тревожащим эмоциям управлять своим умом, они всегда будут оставаться нашими хозяевами.

Но если мы подвергнем их тщательному аналитическому исследованию, отследим до самого источника их возникновения, они исчезнут без следа. Этим они напоминают штормовые тучи — устрашающие, если смотреть на них извне, и совершенно нематериальные, если изучить их изнутри. Говоря вкратце, тревожащие эмоции способны оказывать на нас ровно то влияние, какое мы им сами позволяем оказывать. Вместо того чтобы снова и снова попадать под их влияние, нам следует избавиться от них раз и навсегда, и тогда освобождение не заставит себя ждать.

Для достижения успеха необходимо зародить непоколебимую решимость. В противном случае наставления учителя ничем нам не помогут и наша практика никуда не приведёт. Учитель способен направить нас к достижению состояния будды, но ему не под силу нас в него «закинуть», как закидывают камень в небо при помощи пращи. Он показывает нам путь, но лишь мы сами можем по этому пути следовать. Поскольку наши эмоциональные состояния обладают такой большой силой, нам необходимо противостоять им с помощью соответствующих действенных противоядий. Чтобы избавиться от ядовитого дерева, необходимо подрубить его корни. Отсечения нескольких веток недостаточно. Точно так же обстоит дело с тревожащими эмоциями. Если не отсечь их под корень, они вырастут снова и наберут ещё большую силу.

## 96

Если вы не обладаете достаточным усердием,  
то состояния будды вам не достичь.

Жители Тингри, удостоверьтесь, что надели доспехи  
настойчивости.

Усердие — это жизненная сила практики. Будда Шакьямуни достиг просветления лишь благодаря тому, что настойчиво

стремился к этому на протяжении трёх эонов, включая семьдесят одно перерождение великим царём, когда был готов пожертвовать всем, что имеет, чтобы получить учения Дхармы. Созревший плод заслуги, которую он накопил, прилагая столько усилий, стал источником огромной силы его благословения.

Лишь благодаря постоянному приложению усилий Джечун Миларепа, который считается эталоном усердного практикующего, а также многие другие реализованные мастера смогли достичь просветления. Йогин, не способный прилагать усердие, подобен царю без вооружённой охраны. Такой царь становится лёгкой мишенью для своих врагов — лени и тревожащих эмоций. Так можно проиграть само сражение за освобождение. Именно поэтому нам необходимо, не откладывая, надеть доспехи настойчивости и бесстрашно вступить в битву.

## 97

Привычные склонности — они как давние знакомые:  
 навещают вас снова и снова;  
 Жители Тингри, перестаньте жить прошлым.

Дурные склонности обладают огромной силой и всегда готовят подвох. Они обладают подобной силой, поскольку укрепились на протяжении многих жизней, а коварство их заключается в том, что, прикрываясь внешними проявлениями, они на самом деле подталкивают нас к катастрофе. При этом благие наши привычки, пока мы ещё новички на пути духовного развития, остаются слабыми и неразвитыми.

Благодаря доброте нашего учителя в нашем уме были засеяны семена веры, усердия и энтузиазма, а сейчас из этих семян уже проросли ростки. Но эти ростки пока ещё не окрепли и потому не защищены от влияния внешних обстоя-

тельств. Это напоминает ситуацию, когда солдат-новобранец пытается противостоять опытному воину. В начале пути у благих качеств нет никаких шансов преодолеть привычные склонности. Мы, скорее всего, будем скатываться к старому подходу, который свойственен подавляющему числу людей, — накапливать имущество, привязываться к близким, соперничать с противниками и так далее. Тогда мы будем растрачивать наше время на совершенно бесполезные активности, которым не видно конца.

Если нам недостаёт бдительности и мы постоянно скатываемся к старым привычкам, то, даже если мы получим все необходимые для достижения освобождения наставления, мы отправимся в путешествие к новому перерождению с пустыми руками и сердцем, полным сожаления, подобно купцу, который распродал фамильные драгоценности по бросовым ценам и разорился. Только неустанно прикладывая усилия, мы можем достичь стабильности в своей практике и обрести способность сразиться со своими привычными склонностями, сохраняя уверенность в себе и спокойное состояние ума.

## 98

Если ваше понимание и реализация оставляют желать лучшего, обращайтесь с молитвой к владыке гуру, Тогда, жители Тингри, в вашем уме родится состояние глубокой медитации.

Иногда мы можем ощущать упадок духа. Нам начинает казаться, что практика не работает, и мы начинаем беспокоиться о том, что уже никогда не достигнем стабильности. Нам кажется, что мы всё делаем неправильно, и мы начинаем спрашивать себя, не лучше ли нам начать выполнять другую практику, благодаря которой мы, возможно, сможем продвигаться по духовному пути быстрее. В такие моменты

сомнения и неуверенности нам необходимо зародить в сердце искреннюю преданность своему учителю, и тогда все мешающие нам препятствия исчезнут и наша практика выправится. непоколебимая вера и преданность действуют как увеличительное стекло, которое концентрирует лучи солнца и легко поджигает охапку сухой соломы.

Реальный прогресс на духовном пути становится возможным лишь благодаря благословию гуру, а его благословение воспламеняется лишь нашей преданностью. Большинство великих учителей прошлого достигли реализации благодаря преданности своему гуру. Например, ученики Гампопы испытывали к нему настолько сильную преданность, что смогли реализовать природу ума, лишь взглянув на гору Дагла Гампо, где он жил.

## 99

Если хотите в будущем обрести счастье,  
научитесь терпеть теперешние невзгоды;  
И тогда, жители Тингри, просветление окажется  
прямо перед вами.

Кто знает, кем мы родимся в следующей жизни? В данный момент у нас могут быть любые трудности, которые нелегко вытерпеть, — голод, жажда, жара или холод. Но все эти проблемы меркнут перед лицом страдания, с которым мы можем столкнуться в будущих жизнях. Поэтому, начиная с этого самого момента и впредь, нам необходимо практиковать Дхарму, чтобы достичь неизменного блаженства освобождения.

Если мы будем игнорировать будущие жизни, не заботиться о том, как они сложатся, если мы будем направлять все свои усилия на обычные цели, то растратим всю свою энергию, весь потенциал драгоценного рождения челове-



ком. Если мы всерьёз настроены достичь состояния будды, оно всегда присутствует прямо перед нами. Оно внутри нас. Оно присутствует прямо здесь и сейчас — это изначальная свежесть, новизна текущего мгновения. Это врождённое качество любого живого существа.

Разумный богач вкладывает свой капитал в предприятие, сулящее в будущем хороший прирост дохода, и богатеет ещё больше, а богач жадный и глупый хранит деньги в матрасе, и они не приносят ему никакого дохода. Природа будды — это драгоценность, принадлежащая нам естественным образом. Лишь от нас самих зависит, извлечём мы из этого пользу или нет.

### 100

Этот старый мастер из Индии не останется здесь  
и отправится в путь;

Поэтому сейчас, жители Тингри, настала последняя  
возможность избавиться от сомнений.

Падампа, старый мастер из Индии, или «ачарья», предупреждает своих учеников, что его дни сочтены. Нам тоже необходимо извлечь максимальную пользу из встречи учителя и ученика — получить наставления и устранить сомнения, задавая вопросы.

### 101

Всю жизнь я пытался практиковать,  
не поддаваясь отвлечениям;

И вам, жители Тингри, следует поступать точно так же.

Оставив позади все мирские заботы, Падампа Сангье обрёл обычные и высшие достижения традиции ваджраяны. Он реализовал окончательную природу ума и принёс благо

бесчисленным живым существам. Он вышел за пределы всех омрачений и заблуждений. Это наставление из ста строф является выражением его внутренней реализации. Если мы решили встать на путь духовной трансформации, нам следует принять в качестве примера истории жизни реализованных мастеров прошлого. Если мы последуем примеру Падампы Сангье, то, вне всяких сомнений, достигнем такого же уровня реализации. Всё зависит от того, сколько мы приложим для этого усилий. И пусть это устремление никогда не покидает наш ум!

Так заканчивается духовный завет Падампы Сангье «Наставление из ста строф» жителям Тингри.

# Глоссарий

**П**роизношение и термины в разных переводах, включённых с собрание сочинений Дилго Кхьенце Ринпоче, могут отличаться друг от друга, поскольку тексты изначально были подготовлены разными переводчиками и выпускались разными издательствами. В подобном случае в глоссарии будут указаны все используемые в разных томах эквиваленты.

**абхишека** (санскр.) — посвящение, или инициация. Ритуал, дарующий право выполнять практики ваджраяны. Обязательное условие для вступления на путь тантры. Существует четыре последовательных посвящения: посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости-знания и посвящение драгоценного слова.

**абсолютное пространство** — см. *дхармадхату*.

**Авалокитешвара** (санскр.) — см. *Ченрэзи*.

**алайя / алайя-виджняна** (санскр., тиб. *кунжи*) — основа всего. Этот санскритский термин дословно означает «хранилище» и переведён на тибетский как *kun gzhi*, «основа всех вещей», и указывает на основу ума и феноменов, как чистых, так и загрязнённых. В соответствии с традицией махаяны, это фундаментальное нейтральное состояние двойственного, но находящегося

в бессознательном состоянии ума, где хранятся кармические отпечатки.

**Алмазная колесница** — см. *ваджраяна*.

**Амитабха** (санскр.) — Будда Безграничного Света; главный будда лотосового семейства, повелитель чистой земли Сукхавати. Он также является проявлением различающей мудрости.

**Амитаюс** (санскр.) — Будда Безграничной Жизни; будда, связанный с посвящением долгой жизни и практикой долгой жизни. Аспект самбхогакаи Амитабхи.

**амрита** (санскр., тиб. *дутси*) — дословно «амброзия богов», которая побеждает «демона смерти», даруя бессмертие и другие сверхспособности. Является символом мудрости, соответствующей практики стадии зарождения, который используется и как субстанция ритуального подношения, и как объект визуализации во время этого подношения (а иногда также в ритуале ганачакры). Термин «дутси» также может обозначать травяные лекарства, которые делают во время церемонии друбчен.

**ану-йога** (санскр.) — вторая из трёх внутренних тантр — маха, ану и ати.

**архат** (санскр.) — тот, кто победил врагов — тревожащие эмоции (клеши) и постиг отсутствие независимого существования собственного «я», таким образом навсегда освободившись от страданий сансары. Архатство — это цель Базовой колесницы — хинаяны.

**ати-йога** (санскр., тиб. *дзогчен*) — высшая из шести тантрических колесниц в рамках школы ньингма. *Ати* означает «совершенный» и «без усилий». В учениях этой колесницы говорится о том, что освобождение достигается благодаря развитию способности к особому прозрению в природу изначального просветления. Синоним — «Великое совершенство».

**Атиша Дипамкара** (982–1054) — великий индийский мастер и учёный, известный в Тибете как Джово Дже, Владыка. Он был одним из самых выдающихся учителей университета Викрамашила и знаменит тем, что поддерживал свою монашескую дисциплину в совершенной чистоте. Атиша провёл последние двенадцать лет своей жизни в Тибете, давая множество учений и распространяя Дхарму после окончания периода её запрета (в том числе наставления по практике тренировки ума), а также принимая участие в работе по переводу буддийских текстов на тибетский язык.

**бардо** (тиб.) — дословно «между двух». Промежуточное состояние. Существует несколько видов бардо, но термин чаще всего обозначает промежуточное состояние между смертью и следующим перерождением.

**бодхисаттва** (санскр.) — тот, кто практикует духовный путь, ведущий к просветлению, выполняя практику сострадания и шести парамит (запредельных совершенств). Бодхисаттва даёт обет достичь просветления ради блага всех живых существ. На тибетском языке этому санскритскому термину соответствует термин *чангчуб семпа* (*byang chub sems dra'*), который дословно означает «герой просветлённого ума».

**бодхичитта** (санскр.) — ум просветления. В традиции махаяны бодхичитта является ключевым фактором. На относительном уровне бодхичитта определяется как желание достичь просветления ради блага всех живых существ и устремление выполнять соответствующую практику, помогающую достичь этой цели. На абсолютном уровне бодхичитта является высшим видением окончательной природы собственного «я» и внешних феноменов.

**будда / Будда** (санскр.) — 1) тот, кто устранил два омрачения (омрачение тревожащих эмоций, которые являются причиной страдания, и омрачение неведения, которое является препятствием для достижения всеведения) и дошёл до совершенства два вида знания (знание относительной и окончательной, или абсолютной, природы феноменов); 2) Будда Шакьямуни, будда нашего времени, четвёртый из тысячи будд текущей кальпы.

**Буддадхарма** (санскр.) — см. *Дхарма*.

**будда-семейства, пять** — татхагата (или будда), ваджра, ратна, падма и карма — представляют пять аспектов внутренних качеств нашей просветлённой сущности. Каждое семейство будд возглавляет соответствующий будда — Вайрочана, Акшобхья, Ратнасамбхава, Ами-табха и Амогхасиддхи.

**бхуми** (санскр.) — один из двенадцати уровней (дословно — «земель») пробуждения бодхисаттвы.

**Ваджрапани** (санскр.) — один из восьми великих бодхисаттв, учеников Будды. Он олицетворяет сущность ума всех будд и проявление их силы.

**Ваджрасаттва** (санскр.) — будда, олицетворяющий сорок два мирных и пятьдесят восемь гневных божеств. Практика Ваджрасаттвы и повторение его мантры особенно эффективны для очищения неблагих действий.

**ваджраяна** (санскр.) — Алмазная колесница. Собрание учений и практик, основанных на тантрах — текстах, посвящённых изначальной чистоте ума. Каждый из шести последующих классов тантр ваджраяны передаёт это учение во всё более сущностной и прямой форме. Вратами в практику ваджраяны является посвящение, которое даруется духовным мастером. Ваджраяну также называют «тайная мантра» и «мантраяна».

**Великая колесница** — см. *махаяна*.

**Великое совершенство** — см. *ати-йога*.

**видьядхара** (санскр.) — дословно «держатель осознания» — тот, кто достиг высокой реализации в практике ваджраяны. В учениях традиции ньингма говорится о четырёх уровнях видьядхар, которые соответствуют десяти (иногда одиннадцати) уровням реализации в традиции сутраяны: 1) видьядхара, обладающий остаточной телесной формой, 2) видьядхара долгой жизни, 3) видьядхара махамудры, 4) видьядхара спонтанного присутствия.

**Вималамитра** — великий индийский мастер, сыгравший важную роль в передаче линии учения Великого совершенства. В VIII веке он прибыл в Тибет, где давал многочисленные учения, а также составил и перевёл множество санскритских текстов.

**випашьяна** (санскр., тиб. *лхагтонг*) — «особое видение», или «прозрение». Практика проникновения в суть, ведущая к распознаванию пустотности — отсутствия реального независимого существования ума и феноменов. Также см. *шаматха*.

**восемь сознаний** — 1) лишённое ясности, аморфное сознание основы (алайя), которое загрязнено неведением, но которое нельзя определить как благое или неблагое; 2–6) сознание, связанное с каждым из пяти органов чувств; 7) ментальное сознание или когнитивная способность; 8) умственная активность, которая по умолчанию загрязнена тревожащими эмоциями (клешами). Первые шесть видов сознания не участвуют в накоплении кармы, а последние два — участвуют.

**ганачакра** (санскр.) — в тантрическом буддизме ритуальное пиршественное подношение, когда особые еда и напитки благословляются как эликсир мудрости

и подносятся божеству-йидаму, а также мандале собственного тела, с тем чтобы очистить нарушение священных обетов.

**гелуг** (тиб.) — одна из школ тибетского буддизма, основанная Дже Цонкапой (1357–1419) в процессе реформации традиции Атиши Дипамкары.

**голодный дух** — см. *прета*.

**гуру** (санскр.) — см. *лама*.

**Гуру Ринпоче** — наиболее распространённое в Тибете имя Падмасамбхавы. См. *Падмасамбхава*.

**гуру-йога** (санскр.) — объединение с природой гуру. Практика, заключающаяся в визуализации гуру, молитве и просьбе о даровании благословения, дальнейшем получении этого благословения и объединении ума практикующего с умом просветлённой мудрости гуру. Является завершающей в составе предварительных практик (нёндро) и самой важной практикой ваджраяны.

**дака** (санскр.) — мужской аспект дакини, просветлённый; практикующий ваджраяну мужчина.

**дакини** (санскр., тиб. *кхандро*) — дословно «танцующая в небесах». Символ мудрости в женской форме. Существуют дакини мудрости, которые достигли полной реализации, и мирские дакини, которые обладают различными духовными способностями. Это слово также используется как титул великих учителей-женщин и как уважительное обращение к супруге духовного мастера. Письмена дакини — это символические письма, используемые дакини, которые могут прочесть лишь открыватели терма — тертоны.

**держатель знания** — см. *видьядхара*.

**держатель осознания** — см. *видьядхара*.



**Джамбудвипа** (санскр., тиб. *Дзамбулинг*) — в буддийской космологии южный континент, или «Страна Джамбу».

Это фактически планета Земля, на которой мы живём.

**Джамьянг Кхьенце Вангпо** (1820–1892) — см. раздел «Биография», стр. 36.

**джняна-саттва** (санскр., тиб. *еше семпа*) — «существо мудрости». Один из аспектов практики ваджраяны стадии зарождения. Этот аспект связан с истинной природой божества. Это не просто внешняя форма божества, которую практикующие визуализируют во время практики, а аспект просветления, с которым они стремятся объединиться. Джняна-саттва всегда остаётся именно аспектом просветления, хотя зачастую визуализируется как ещё одно божество в сердечном центре самайя-саттвы.

**дзогрим** — см. *зарождение и завершение*.

**дзогчен** (тиб., санскр. *ати-йога, махасандхи*) — великое совершенство, наивысшее воззрение согласно школы ньингма. См. также ати-йога.

**друбчен** (тиб.) — интенсивная групповая практика садханы, выполняемая на протяжении семи или десяти дней, в течение которых участники круглосуточно непрерывно повторяют мантры.

**дхарани** (санскр.) — мантра, благословлённая буддой или бодхисаттвой, которая наделена силой помогать существам. Дхарани содержатся также и в некоторых сутрах, и могут быть довольно длинными.

**Дхарма** (санскр.; тиб. *чо*) — учение или доктрина Будды. Дхарма обладает двумя аспектами — Дхарма передачи, то есть сами учения, и Дхарма реализации, то есть состояние мудрости и другие подобные состояния, достигнутые благодаря применению учений. Слово *дхарма* (в этом случае пишется с прописной буквы) также означает «феномены».

**дхармадхату** (санскр.) — часто переводится как «абсолютное пространство», «абсолютное измерение» или «сущностное пространство». Один из множества терминов, обозначающих истинную природу реальности, которые используются в зависимости от того или иного контекста. Это синоним пустотности, но, как правило, в контексте её единства с джняной (тиб. *еше*) — изначальной мудростью.

**дхармака** (санскр.) — «Абсолютное тело», «истинное тело». Аспект пустотности. См. также *ка*.

**дхармапала** (санскр.) — защитник Дхармы. Охранитель учений, защищающий их от деградации, а их передаче от препятствий. Иногда защитники являются проявлениями будд или бодхисаттв, а иногда — духами, божествами или демонами, которые были подчинены каким-нибудь великим духовным учителем и дали клятву защищать Учение.

**зарождение и завершение** — две основные стадии тантрической практики. Стадия зарождения (тиб. *кьерим*), которую иногда называют «стадия создания» или «стадия развития», подразумевает использование форм, звуков и мыслей, на которых практикующие медитируют, визуализируя их в качестве божеств, мантр и мудрости соответственно. Стадия завершения (тиб. *дзограм*) подразумевает растворение визуализируемых форм в переживании пустотности. На этой стадии также выполняется медитация на тонких аспектах тела — каналах, энергиях и сущностных каплях. Термин «зарождение и завершение» может также обозначать две внутренние тантры — махайогу и ануйогу.

**защитник Дхармы** — см. *дхармапала*.

**земля будды** — измерение или отдельный мир, проявившийся силой просветлённого устремления будды или

бодхисаттвы, в котором существа могут пребывать, не откатываясь к низшим формам существования, и продвигаться по пути к просветлению. В действительности любое место, которое мы воспринимаем как чистое проявление спонтанной мудрости, является чистой землёй.

**йидам** (тиб.) — личное божество или будда, выступающие в качестве поддержки визуализации в практике традиции ваджраяны. Подобные божества могут быть мужского или женского пола, мирными или гневными, и с точки зрения окончательной реальности считаются нераздельными с умом самого практикующего.

**кагью** (тиб.) — линия передачи учения, принесённая в XI веке в Тибет из Индии Марпой. Изначально эта линия была получена от дхармакаи будды Ваджрадхары Тилопой, Сарахой и другими махасиддхами. Позже была передана Наропой и Майтрипой тибетскому переводчику Марпе, и от него линия перешла Миларепе, Гампопе, Кармапе и другим мастерам. Школа кагью имеет множество ответвлений. Термином «кагьюпа» обычно обозначают последователя этой школы.

**кадам** (тиб.) — школа тибетского буддизма, основанная на учениях Атиши Дипамкары. Её доктрина уделяет особое внимание монашеской дисциплине, изучению и практике сострадания. Школа кадам оказала влияние на все остальные школы тибетского буддизма, хотя больше всего она ассоциируется со школой гелуг, которую иногда даже называют «новый кадам». Термином «кадампа» обычно обозначают последователя этой школы.

**кальпа** (санскр.) — длительный промежуток времени в системе традиционной индийской космологии.

**карма** (санскр.) — буквально «действие», как оно понимается в рамках закона причинно-следственной связи.

Согласно учению Будды, все действия тела, речи и ума становятся семенами, которые в конце концов созреют (в этой или следующих жизнях), и станет очевиден их плод, то есть определённый опыт. Плодом благих, добродетельных действий является счастье, а неблагоприятные действия ведут к страданию.

**кай** (санскр.) — «тело» — аспект состояния будды. «Тела» будды классифицируют как две, три, четыре или пять кай. Две кай: дхармакай, абсолютное тело, и рупакай, тело формы. Три кай: дхармакай; самбхогакай, тело божественной радости, и нирманакай, проявленное тело. Эти три кай соответствуют уму, речи и телу просветлённого будды и могут быть представлены как пять мудростей. Четыре кай: свабхавикакай — сущностное тело — добавляется к трём предыдущим и является выражением их нераздельности. Пять: авикараваджракай, «неизменное ваджрное тело», и абхисамбодхикай, «тело полного просветления», иногда добавляются к перечню из трёх кай.

**клеша** (санскр.) — тревожащие эмоции, или беспокоящие ментальные факторы. Тремя основными клешами являются страсть (страстное желание, привязанность), ненависть (гнев), неведение (заблуждение). Гордыня и зависть также часто добавляют к перечню клеш, количество которых таким образом становится равным пяти.

**колесо Дхармы** — символ учения Будды. Дхарма разделена на три обширные категории, традиционно называемые «три поворота колеса Дхармы». Первый поворот колеса Дхармы соответствует первому учению Будды, которое было посвящено Четырём благородным истинам. Второй поворот колеса Дхармы связан с учениями о пустотности — доктрине, согласно которой все феномены лишены истинного независимого су-

ществования. Третий поворот учения состоит из учений о татхагатагарбхе, или природе будды, которая изначально присутствует в умах всех живых существ.

**кóра** (тиб.) — очень полезная для накопления заслуг практика преданности, когда практикующий, сохраняя осознание и концентрацию, двигаясь по часовой стрелке, обходит по кругу священный объект — такой как храм, ступа, священная гора, особое строение или даже духовный учитель.

**кхатванга** (санскр.) — жезл последователя тантры, который символизирует тайную супругу и трансформацию трёх ядов. Этот атрибут присутствует на иконографических изображениях Падмасамбхавы. Когда же кхатвангу держит его духовная супруга Еше Цогьял, то она становится символом, указывающим на самого Падмасамбхаву.

**кьерим** — см. *зарождение и завершение*.

**лама** (тиб., санскр. *гуру*) — духовный учитель. Этот тибетский термин считается сокращением словосочетания *bla na med pa*, что означает «высший, непревзойдённый». В просторечье титул «лама» часто используют как уважительное обращение к монаху или йогину.

**Лонгченпа (1308–1363)** — Лонгчен Рабджам Дриме Осэр, реинкарнация дочери царя Трисонга Децена, принцессы Пемы Сал, которой Гуру Ринпоче доверил свою собственную линию передачи учения дзогчен, известную как Кхандро ньянгтиг, «Сердечная сущность дакини». Лонгчен Рабджам считается самым важным автором текстов по практике дзогчен.

**мадхьямака** (санскр.) — срединный путь. Главенствующая среди четырёх школ буддийской философии. Философия срединного пути, использующая доктрину пустотности (шуньята) как средство опровержения

крайних онтологических позиций существования или несуществования. Впервые эта доктрина была провозглашена индийским мастером Нагарджуной во второй половине II века и до сих пор считается высшим философским воззрением тибетского буддизма. Согласно некоторым авторам, термин «мадхьямака» используется для обозначения самой доктрины срединного пути, а термин «мадхьямика» — для обозначения приверженца этой доктрины.

**мандала** (санскр.) — буквально «центр и периферия». Символическое графическое изображение, где пребывает тантрическое божество. Подношение мандалы — это подношение визуализируемой вселенной во всей её полноте, а также определённый тантрический ритуал.

**Манджушри** (санскр.) — один из восьми великих бодхисаттв — учеников Будды. Манджушри олицетворяет знание и мудрость всех будд.

**мани** (санскр.) — шестислоговая мантра Ченрези —  
ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

**мантра** (санскр.) — последовательность слов или слогов, связанная с особым тантрическим божеством, повторение которой представляет собой важную часть тантрической медитации.

**мантраяна** (санскр.) — см. *ваджраяна*.

**маха-йога** (санскр.) — первая из трёх внутренних тантр — маха, ану и ати.

**махамудра** (санскр.) — Великая печать — наивысшее воззрение согласно школе кагью.

**махаяана** (санскр.) — Великая колесница — одна из двух главных традиций Дхармы Будды. Характеристиками махаяны являются высокое воззрение пустотности эго и феноменов, а также всеохватывающее сострадание и желание избавить всех живых существ от страдания

и причин его возникновения. Также см. *хинаяна / шравакаяна*.

**Миларепа (1052–1135)** — один из самых известных и любимых тибетцами йогинов-поэтов за всю историю существования тибетского буддизма. Получив наставления от своего учителя Марпы, Миларепа провёл остаток жизни в медитации, пребывая в уединении в горах. Он достиг совершенного просветления и оставил после себя большое количество стихов и песен реализации.

**Нагарджуна** — основатель философской школы мадхьямака, великий индийский мастер, живший во II–III веках, который систематизировал учения Праджняпарамиты традиции махаяны.

**нгондро** (тж. *нёндро*) — см. *предварительные практики*.

**низшие уделы** — см. *шесть уделов*.

**нирвана** (санскр.) — тибетский эквивалент этого санскритского термина дословно можно перевести как «уход за пределы страдания». Этот термин используется для обозначения различных уровней просветления, достигаемого с помощью практик традиций шравакаяны и махаяны.

**нирманакая** (санскр.) — дословно «проявленное тело» — аспект состояния будды, который проявляется как сострадание, направленное на помощь живым существам. Этот аспект доступен восприятию обычных живых существ и наиболее часто (хотя и не всегда) проявляется в обычном мире в форме человеческого существа.

**ньингма** (тиб.) — «ранняя традиция», самая первая школа тибетского буддизма, основанная в IX веке Гуру Падмасамбхавой. Учения школы были принесены в Тибет во времена правления царя Трисонга Децена, а также позже, вплоть до IX века, в период жизни переводчика

Ринчена Сангпо. Основные мастера, первыми распространившие эти учения в Тибете, — Гуру Падмасамбхава, Вималамитра, Шантаракшита и Вайрочана. Учения передавались как две линии — кама (устная передача) и терма (тексты скрытых сокровищ). Практики этой школы основаны на внешних и внутренних тантрах, но основное внимание уделяется внутренним тантрам маха-йоги, ану-йоги и ати-йоги. Термином «ньюнгинама» обычно обозначают последователя этой школы, хотя этот термин часто употребляется как прилагательное.

**основополагающая колесница** — см. *хинаяна/шравакаяна*.

**Падмасамбхава** — санскритское словосочетание, означающее «лотосорождённый», «рождённый из лотоса». Также известен как Гуру Ринпоче («драгоценный гуру») и Пема Джунгне. Великий индийский мастер IX века из Уддияны. Был приглашён царём Трисонгом Деценом в Тибет. Там он подчинил враждебные буддийской доктрине злонамеренные силы, сделал популярными учения традиции ваджраяны, а также сокрыл бесчисленное количество терма ради блага будущих поколений. Падмасамбхаву почитают как второго будду, чьё пришествие было предсказано Буддой Шакьямуни, упоминавшим о мастере, который будет распространять учения традиции ваджраяны.

**пандита** (санскр.) — индийский термин, используемый для обозначения учёного или профессора буддийской философии.

**парамита** (санскр.), **шесть парамит** — шесть видов активности, или «шесть запредельных совершенств», составляющие практику пути бодхисаттвы: щедрость, моральная дисциплина, терпение, усердие, концентрация и мудрость.



**паринирвана** (санскр.) — «окончательный выход за пределы страдания». Почтительное обозначение ухода из жизни будды или полностью реализованного мастера. В более общем смысле — завершающий уход в нирвану.

**Патрул Ринпоче (1808–1887)** — см. раздел «Биография», стр. 580.

**пиршественное подношение** — см. *ганачакра*.

**пратимокша** (санскр.) — личное освобождение. Этот термин также обозначает семь сводов обетов, принимаемых практикующими — как монахами, так и мирянами.

**пратьекабудда** (санскр.) — дословно «будда сам по себе» или «пробуждающийся в одиночку» — тот, кто, не опираясь на учителя, достигает устранения страдания путём медитации на двенадцати звеньях взаимозависимого возникновения. Несмотря на то что пратьекабудды реализуют пустотность воспринимаемых внешних феноменов, они не обладают полной реализацией будды, дающей способность приносить пользу бесчисленному множеству живых существ.

**предварительные практики** (тиб. *нгондро*, или *нёндро*) — основополагающие практики, выполняемые в рамках духовного пути в большинстве школ тибетского буддизма. Предварительные практики делятся на «общие внешние» и «особые внутренние». Общие внешние предварительные практики: четыре мысли, отвращающие ум от сансары, — размышления о драгоценном человеческом рождении, непостоянстве и смерти, карме — законе причины и следствия, изъянах сансары. Особые внутренние предварительные практики — сто тысяч повторений каждой из пяти составляющих: принятие прибежища, зарождение бодхичитты, практика Ваджрасаттвы, подношение мандалы, гуру-йога.

**прета** (санскр.) — класс существ, чьи привязанность и жадность в предыдущих жизнях служат причиной постоянного голода и невозможности утолить свои желания. Удел претов — один из шести уделов сансары — населён подобными существами, дословно «голодными духами». Иногда это название переводят как «мучающиеся духи» или «изнывающие духи».

**природа будды** (санскр. *татхагатагарбха*) — суть состояния будды, или потенциал состояния будды. Светоносная и пустая природа ума хоть и в скрытой форме, но присутствует в каждом живом существе. Когда устраняется заслоняющая или омрачающая её пелена и она становится видна — это и есть достижение просветления, состояние татхагаты. Каждое живое существо обладает потенциалом реализовать природу будды, достигнув совершенного понимания природы ума.

**пхова** (тиб.) — перенос сознания. Техника медитации, предполагающая перенос сознания умирающего живого существа в чистую землю, или землю будды.

**пять видов мудрости** — пять аспектов мудрости, обретаемой при достижении состояния будды: мудрость абсолютного пространства, зеркалоподобная мудрость, мудрость равности, различающая мудрость и всевершающая мудрость.

**пять путей** — пять последовательных стадий пути к просветлению: путь накопления, путь присоединения, путь видения, путь медитации, путь необучения более.

**ракта** (санскр.) — символ крови, который используют в практике стадии зарождения и как определённое подношение, и в качестве образа во время визуализации подношения (а также иногда в ходе ритуала ганачакры). В отличие от амриты, которая обладает

исцеляющими, восстанавливающими и дарующими блаженство свойствами, rakta символизирует уничтожение, устранение, освобождение и трансформацию тревожащих эмоций и препятствующих сил, которые скрывают просветлённую природу практикующего.

**ракшас** (санскр.) — один из восьми классов богов и демонов. Ракшасы населяют южный континент Чамара, где живут дикари-каннибалы, которых подчинил Гуру Ринпоче.

**Ринпоче** (тиб.) — дословно «наиболее драгоценный». В традиции тибетского буддизма — обращение к переродившимся ламам, а также к настоятелям монастырей и просто уважаемым учителям.

**риши** (санскр.) — святой, или мудрец. Чаще всего так называют отшельников, живших в Индии, о которых говорят, что они обладали способностью жить очень долго, а также другими магическими способностями.

**садхана** (санскр.) — ритуал или текст ритуала, служащий опорой медитации в традиции мантраяны.

**сакья** (тиб.) — одна из четырёх основных школ тибетского буддизма. Линия передачи школы сакья началась в XI веке, когда Дрогми Лоцава (993–1050), ученик индийского мастера Вирупы, принёс его учения в Тибет. Термином «сакьяпа» обычно обозначают последователя этой школы.

**самадхи** (санскр.) — медитативная концентрация разных видов. Обычно переводится как «концентрация».

**самаяя** (санскр.) — дословно «обещание», в буддизме ваджраяны — священный обет, даваемый по отношению к учителю, Учению и духовным соратникам. Несмотря на то что существует довольно много сложных самаяй, главная самаяя заключается в том, чтобы воспринимать тело, речь и ум учителя как чистые.

**самайя-саттва** (санскр., тиб. *дамциг семпа*) — «существо самайи». Один из аспектов практики ваджраяны стадии зарождения. Этот аспект подразумевает визуализацию практикующим внешней формы йидама перед собой или как самого себя. Также см. *джняна-саттва*.

**самбхогакая** (санскр.) — «тело радости», форма, которую может проявить будда. Напрямую воспринимать подобную форму могут лишь существа, обладающие высокой реализацией.

**Сангха** (санскр.) — см. *Три драгоценности*.

**сансара** (санскр.) — колесо циклического существования; непросветлённое состояние, находясь в котором ум, подчинённый трём ядам страстного желания, неприязни и неведения, бесконтрольно движется по кругу от одного омрачения к другому, проходя при этом через бесконечную череду психофизических переживаний, связанных со страданием.

**скандха** (санскр.) — дословно «груда», «собрание» или «сбытие». Пять скандх, или совокупностей, включают в себя психофизические составляющие, из которых, как это следует из логического анализа, состоит личность, и которые, соединившись, создают иллюзию отдельно существующего реального «я». Пять скандх: скандха формы, скандха ощущения, скандха восприятия, скандха обуславливающих факторов, скандха сознания.

**совокупность** — см. *скандха*.

**стадия завершения** — см. *зарождение и завершение*.

**сугата** (санскр.) — дословно «тот, кто ушёл к блаженству»; будда.

**сутра «Праджняпарамита»** (санскр.) — собрание примерно сорока сутр махаяны, связанных со вторым поворотом колеса учения Будды. В этих учениях описываются прозрение, трансцендентальное знание и другие

практики бодхисаттвы, а также всеведение будды, соответствующее состоянию просветления. Сутры этого собрания различаются по тому, насколько подробно описывают вышеуказанные темы, — от краткой «Сутры сердца», которую знают наизусть большинство монахов и монахинь, до «Сутры в сто тысяч строф», которая занимает двенадцать томов.

**сутраяна** (санскр.) — махаяну можно разделить на два раздела: 1) сутраяна — учения, основанные на сутрах, где главное внимание уделяется практике шести парамит, 2) ваджраяна — учения и практики, основанные на тантрических текстах.

**тантра** (санскр.) — дословно «непрерывная последовательность», «континуум». Тантры — это тексты буддийской традиции ваджраяна, в которых говорится о естественной чистоте ума. В рамках школы ньяингма тантры разделяются на шесть классов — внешние тантры (крия, упа и йога) и внутренние (маха-йога, ану-йога и ати-йога). Школы сарма (новые переводы) разделяют тантры на четыре класса: крия, упа, йога-тантра и ануттарайога-тантра. Тантрой также называется сама традиция тантрического буддизма.

**Тара** (санскр.) — одна из основных бодхисаттв сострадания в женской форме. Существует двадцать одно проявление Тары, из которых наиболее распространёнными являются Белая Тара и Зелёная Тара.

**Татхагата** (санскр.) — дословно «так ушедший» или «так достигший». Традиционный эпитет будды. См. *природа будды*.

**татхагатагарбха** (санскр.) — см. *природа будды*.

**терма** (тиб.) — дословно «сокровище». Передача учения в виде духовных сокровищ, скрытых в основном Гуру Ринпоче и Еше Цогьял, с тем чтобы они были найдены

в подходящее время тертонами, «открывателями духовных сокровищ», на благо будущим поколениям практикующих. Терма является одной из основных традиций школы ньингма (другая традиция называется «кама»). Скрытые сокровища бывают разных видов: тексты, ритуальные объекты, реликвии и так называемые сокровища ума.

**тогал** (тиб.) — см. *трегчо и тогал*.

**торма** (тиб.) — ритуальное изделие из теста, масла и /или иных ингредиентов различной формы и композиции, используемое в практике и ритуалах традиции тайной мантры. В зависимости от обстоятельств торма может выступать как подношение, олицетворение мандалы или тантрического божества или даже как символическое оружие в церемониях устранения препятствий на духовном пути.

**тревожащие эмоции** — см. *клеша*.

**трегчо и тогал** (тиб.) — практика «рассечения насквозь» цепляния и практика «прямого видения», которые связаны соответственно с изначальной чистотой и спонтанным осуществлением.

**Три драгоценности** — Будда, доктрина (Дхарма), сообщество практикующих (Сангха) считаются тремя объектами прибежища.

**Три корня** — Гуру, Йидам, Дакини. Гуру является корнем (источником) благословения, йидам — корнем (источником) достижения, а дакини — корнем (источником) активности.

**три удела** — см. *шесть уделов*.

**Трипитака** (санскр.) — три собрания учений Будды Шакьямуни: виная, сутра, абхидхарма. Эти три собрания предназначены для развития дисциплины, концентрации и различающей мудрости, и их целью является

устранение трёх ядов — страстного желания, гнева и заблуждения.

**туммо** (тиб.) — практика внутреннего тепла, в результате которой повышается температура тела. Для этого используется техника работы с тонким телом — энергетическими каналами, потоками энергии и сущностными каплями. Наставления по этой практике передаются лишь опытным практикующим ваджраяну.

**хинаяна / шравакаяна** (санскр.) — Основополагающая, или Базовая, колесница. Практикующие Дхарму разделяются на две категории, которые определяются тем, какому направлению учения, или «колеснице» (яна), они следуют в соответствии с тем, каково их устремление, — хинаяне, или Базовой колеснице, или махаяне, или Великой колеснице. Базовая колесница состоит из пути слушателей (шраваки), учеников Будды, и пути тех, кто ищет просветления, полагаясь лишь на самих себя (прагьякабудды). Целью пути шраваков и прагьякабудд является достижение нирваны, которая воспринимается как окончательное освобождение от страданий сансары. Практикующие Великую колесницу известны как *бодхисаттвы*. Бодхисаттва признаёт эффективность и действенность других колесниц, но сам устремлён к достижению совершенного просветления ради блага всех живых существ. Термин «хинаяна» часто воспринимается как уничижительный, поскольку дословно он означает «Малая колесница». Поэтому многие мастера считают, что корректнее использовать термин «шравакаяна», но тогда следует помнить, что в эту категорию входят ещё и прагьякабудды.

**Ченрезы / Ченрезиг** (тиб., санскр. *Авалокитешвара* или *Локешвара*) — дословно «тот, кто видит всё». Бодхисаттва сострадания, один из восьми великих бодхисаттв,

которые были прямыми учениками Будды; эманация будды Амиабхи. Ченрези считается сущностью речи всех будд и проявлением их сострадания. Он также является защитником Тибета и населяющих его людей.

**четыре безмерных качества / четыре безмерных подхода** — это: 1) безмерная любовь — желание, чтобы все живые существа были счастливы; 2) безмерное сострадание — желание, чтобы все живые существа освободились от страдания; 3) безмерная радость — желание, чтобы все те, кто счастлив, оставались счастливыми; 4) безмерное беспристрастие, или равностность, — понимание, что все живые существа в одинаковой степени заслуживают любви, сострадания и счастья.

**Четыре благородные истины** — истина страдания, истина происхождения страдания, истина прекращения страдания, истина пути, ведущего к прекращению страдания. Об этих четырёх истинах поведал Будда Шакьямуни, когда давал самое первое учение. Это учение о Четырёх истинах называют первым поворотом колеса Дхармы, и они являются основой всех учений хинаяны и махаяны.

**Четыре печати** — четыре принципа доктрины махаяны: 1) все обусловленные феномены непостоянны; 2) всё, что загрязнено тревожащими эмоциями, вызывает страдание; 3) феномены не обладают реальным независимым существованием; 4) нирвана пребывает за пределами страдания.

**Шакьямуни** — см. *Будда*.

**шаматха** (санскр., тиб. *шине*) — дословно «пребывание в покое». Практика медитации с использованием или без использования выбранного объекта концентрации (например, визуализация или просто дыхание),



которая ведёт к тому, что ум устанавливается в состояние покоя.

**шесть уделов** — шесть видов существования, каждый из которых является следствием преобладания в уме определённой ментальной установки: 1) мир обитателей ада (неприязнь, гнев); 2) мир голодных духов (жадность); 3) мир животных (неведение); 4) мир людей (страстное желание); 5) мир асуров (зависть); 6) мир богов (гордыня). Все эти миры, или уделы, соответствуют определённым видам омрачённого восприятия, причиной которых является карма, и живые существа, обитающие в них, воспринимают их как что-то реальное.

**шравака** (санскр.) — см. *хинаяна* / *шравакаяна*.

**Шри Сингха** (санскр.) — основной ученик и преемник Манджушримитры согласно линии передачи учения дзогчен.

**яд ума** — см. *клеша*.

**яды, пять / три** — см. *клеша*.

# Примечания

## «Безупречный путь к просветлению»

- 1 Бардо — промежуточное состояние между смертью и следующим перерождением.
- 2 Три мира сансары — мир желаний, мир форм, мир без форм.
- 3 «Поворачивать колесо учения» означает даровать учения или объяснения Дхармы Будды. См. глоссарий.
- 4 Линия трёх передач — линия передачи от ума к уму победоносных, символическая линия передачи видьядхар, линия устной передачи обычных существ.
- 5 Пять шёлковых одеяний — ленты, прикреплённые к диадеме, длинный шарф, верхнее одеяние, рубашка, пояс.
- 6 Восемь украшений — диадема, серьги, три ожерелья, браслеты на запястья, браслеты на лодыжки.
- 7 Три колесницы — шравакаяна, пратьекабуддаяна (две колесницы хинаяны) и бодхисаттваяана, то есть махаяна, или «Великая колесница».
- 8 Этому обету прибежища западные ученики обычно не придают особого значения. Но сути это не меняет — переступив через текст, будь то священный текст или обычный, мы нарушаем обеты прибежища. Нам также следует избегать наступать на что-то, написанное на земле.
- 9 «Великая печать» и «Великое совершенство» соответственно.
- 10 Ваджратопы (санскр.), Дордже Ньемпы (тиб.).
- 11 Самаяя — священная связь, которая создаётся между учеником и учителем.

- 12 Пять неблагих деяний, влекущих незамедлительное воздаяние: 1) убийство своего отца, 2) убийство своей матери, 3) убийство архата, 4) пролитие крови будды в силу злого намерения, 5) создание раскола в сангхе. Когда кто-либо совершает одно из этих пяти деяний, то после смерти сразу же перерождается в аду Предельное мучение, даже не попав перед этим в бардо.
- 13 Традиционно используется арура и миробалан (терминалия хебула) или парура (терминалия беллерика).
- 14 Мантра совершенной дисциплины — ОМ АМОГХАШИЛА САМБХАРА САМБХАРА БХАРА БХАРА МАХАШУДХА САТО ПЕМА БИБХУКШИТЕ БУДЗА ДХАРА ДХАРА СА-МАНТА АВАЛОКИТЕ ХУНГ ПХЭТ СОХА.
- 15 Для мандалы нирманакаи семь горок зерна символизируют гору Меру, четыре континента, солнце и луну.
- 16 Семь атрибутов, которыми владеет Чакравартин, вселенский монарх: золотое колесо, драгоценность, царица, министр, слон, конь и военачальник.
- 17 Обитатели трёх миров (тиб. *sa gsum*): боги над землёй, люди на земле, наги (змееподобные существа, обладающие сверхспособностями) под землёй.
- 18 *gSang ngags lam rim*, том 60 (I) из *Rin chen gter mdzod chen mo*.
- 19 В традиции ньингма буддийский путь разделён на девять колесниц. Шправакаяна и пратьекабуддаяна (обе относятся к хинаяне), бодхисаттваяна; три внешние тантры — крия-тантра, чарья-тантра и йога-тантра; три внутренние тантры — маха-йога, ану-йога, ати-йога. Все шесть колесниц тантр относятся к ваджраяне.
- 20 В тибетском буддизме «икона-свиток», выполненная минеральными красками на тканевой основе.
- 21 Подробные учения Дилго Кхьенце по практике гуру-йоги можно найти в тексте «Драгоценность, исполняющая желания», который также вошёл в этот том собрания сочинений.
- 22 *Patrul Rinpoche. The Words of My Perfect Teacher (Kunzang Lamai Shelung)*, trans. by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1998. (Русскоязычное

издание: Патрул Ринпоче. *Слова моего всеблагого учителя* / пер. с английского Ф. Маликовой, ред. Т. Науменко, А. Кулик. СПб.: Уддияна, 2004.)

### «Колесо аналитической медитации»

- 23 Существует два уровня бодхичитты — относительная бодхичитта и абсолютная бодхичитта. Относительная бодхичитта направлена на отдельных живых существ, а абсолютная — на реализацию истинной природы пространства пустотности.
- 24 Банановое дерево (плантайн) приводится как пример несубстанциональности по той причине, что в его травянистом стволе нет древесной сердцевины.
- 25 Усложнённость (феномены являются составными), непостоянство, страдание и отсутствие реально существующего собственного «я».

### «Драгоценность, исполняющая желания»

- 26 Сансара — бесконечный цикл рождения и смерти, обусловленный непрерывным страданием.
- 27 Тертон (тиб. *gter ston*), или «обнаруживающий сокровища», — проявление Гуру Падмасамбхавы или одного из его учеников, которым он лично даровал посвящения и наставления в Тибете и других местах. Каждый раз, доверяя одному из своих учеников стать держателем соответствующего учения, он озвучивал предсказание о его будущем перерождении и обстоятельствах, при которых тот обнаружит эти учения. Таким образом Гуру Ринпоче сокрыл учения как символические письма дакини в скалах, озёрах и других подобных местах и доверил защитникам учения охранять их. Позже, когда пришло время, чтобы какое-то из этих учений принесло пользу живым существам, у соответствующего тертона случалось чистое видение или ему открывались другие знаки, указывавшие, как обнаружить это учение. Что ка-

сается «терма ума», то такие учения не были скрыты как некие материальные объекты. Они проявлялись в уме тертона в силу благословения Гуру Ринпоче. Первым тертоном был Сангье Лама (?1000–?1080); пятью «тертонами, равными царям», были Ньянграл Ньима Осэр (1124–1192), Гуру Чованг (1212–1270), Дордже Лингпа (1346–1405), Пема Лингпа (1450–?) и Пема Осэл Донга Лингпа (Джамьянг Кхьенце Вангпо, 1820–1892).

- 28 Ригдзин Джигме Лингпа (1729–1798) был проявлением Махапандиты Вималамитры, царя Трисонга Децена, Гьялсе Лхадже и Нгари Панчена Пемы Вангьяла (см. прим. 34), а также непосредственным воплощением Ригдзина Чодже Лингпы, также известного как Дагпо Рогдже Лингпа (1682–1725). Его проявление в этом мире было предсказано великими тертонами Гуру Човангом (1212–1270), Сангье Лингпой (1340–1396), Чолингом и другими.

В детстве у Джигме Лингпы постоянно случались чистые видения, в которых он встречал святых прошлого. В возрасте шести лет его отдали в монастырь Палри Риво, Славная Гора, и там он получил имя Пема Кхьенце Осэр. В возрасте тринадцати лет он встретил своего коренного учителя Ригдзина Тхеччога Дордже, который даровал ему сущностные наставления, приводящие к созреванию. Во второй половине жизни у Джигме Лингпы тоже довольно часто случались чистые видения. Он получил наставления традиций кама и терма от множества учителей. Не прилагая особых усилий к формальному образованию, в силу своей внутренней реализации он сумел усвоить буддийскую Дхарму во всей полноте. В возрасте двадцати восьми лет он завершил трёхлетний ретрит в местечке Тигле Ньягчиг, «единая сущность», рядом с монастырём Палри. Его основной практикой в этом ретрите была садхана «Дролтхиг шитро», составленная Дродулом Лингпой, и он заметил множество знаков, указывавших на то, что практика принесла плоды. Когда он медитировал на Хаягриве, лошадиная голова заржала

и перед ним появился Гуру Ринпоче. Гуру Ринпоче дал ему имя Пема Вангчен. За этими видениями последовали другие, в которых Джигме Лингпа обнаружил терма «Лонгчен ньингтиг». Он выполнил ещё один трёхлетний ретрит в Пещере цветов в Чимпу, над монастырём Самье. После этого, в соответствии с предсказанием Целе Нацога Рангдрола (1608–?), он отправился в Церинг Джонг, где неподалёку от гробницы царя Сонгцена Гампо, что в Чонгье, основал ретритный центр Пема Осел Тегчог Чолинг, куда стали стекаться множество учеников со всего Тибета и из соседних стран. Его основными учениками были Джигме Тинлей Осэр, Джигме Гьялвей Ньюгу, Джигме Кундрол, Джигме Гоча и другие. Позже они распространили его учения до самых границ Китая, Бутана и Индии. Силой сострадания и молитв Джигме Лингпы цикл «Лонгчен ньингтиг» стал — и остаётся по сей день — одной из самых распространённых систем практики тибетского буддизма. Другие сокровища-терма, обнаруженные Джигме Лингпой, а также его собственные сочинения составляют сборник из девяти томов. Особое место среди них занимает текст «Йонтен Ринпоче Дзо», в котором в краткой форме излагается самая суть буддийского пути. В возрасте семидесяти лет, реализовав все свои устремления приносить благо живым существам и учению Будды, Джигме Лингпа покинул этот мир, отправившись в чистую землю Лотосовый свет, явив в момент ухода множество особых знаков. Его прямыми воплощениями считаются Джамьянг Кхьенце Вангпо (1820–1892) — проявление тела, Патрул Ринпоче Оргьен Джигме Чокьи Вангпо (1808–1887) — проявление речи и До Кхьенце Еше Дордже (1800–?) — проявление ума. Позже проявились пять главных эманаций одновременно Джамьянга Кхьенце Вангпо и До Кхьенце, среди которых были два выдающихся мастера, осуществивших неисчислимы активности на благо существ и Дхармы, — Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро (1893–1959) и Дилго Кхьенце Ринпоче.

- 29 Ургьен (тиб. *O rgyan*) — Второй Будда, Гуру Пема Джунгне (тиб. *Pad-ma 'Buung-gnas*; санскр. Падмакара или Падмасамбхава). «Лотосорождённый гуру», который, согласно предсказанию Владыки Будды Шакьямуни, проявился из сердечного центра Будды Амиабхи и волшебным образом родился в бутоне лотоса в форме восьмилетнего мальчика. Он учил всем девяти колесницам, включая объяснения разных тантр, которые сам Владыка Будда даровал очень редко и только на внешнем уровне.
- 30 Еще Цогьял (тиб. *Ye shes mtsho rgyal*) — принцесса Кхарчена, проявление Джецун Дролмы. Она стала самой близкой ученицей Гуру Ринпоче и его духовной супругой. Она записала множество учений Гуру Ринпоче, которые были сокрыты им как сокровища-терма.
- 31 Палри Тегчог Линг (тиб. *dPal ri theg mchog gling*) — монастырь, основанный Тертоном Шерабом Осэром (1517–?) в Чонгье, в долине Ярлунг (на юго-востоке от монастыря Самье в Центральном Тибете).
- 32 Сто мирных и гневных божеств (тиб. *Zhi-khro dam-pa rigs rgya*) символизируют аспект чистоты обычных внутренних и внешних феноменов и их восприятия. Например, пять скандх (форма, ощущения и т. д.) представлены как божества пяти семейств в мужской форме, а пять элементов (земля, вода и т. д.) — как божества пяти семейств в женской форме.
- 33 Джампел Шеньен (санскр. Манджушримитра) — держатель линии передачи дзогчен, или ати-йоги, берущей своё начало от изначального будды Самантабхадры и передающейся через Ваджрасаттву, Гараба Дордже (первого человеческого существа, ставшего гуру этой традиции) и Джампела Шеньена. В соответствии с предсказанием, сделанным Манджушри в чистом видении, Джампел Шеньен встретил своего гуру Гараба Дордже и служил ему на протяжении семидесяти пяти лет. Когда Гараб Дордже достиг тела света и растаял в воздухе на глазах у Джампела Шеньена, тот в отчаянии воззвал к нему, и тогда из пространства проявилась рука

- Гараба Дордже и передала шкатулку, в которой содержались существенные наставления «Три строки, раскрывающие самую суть» (тиб. Tsigs gsum gnad rdegs). Джампел Шеньен стал учителем Шри Сингхи, который в свою очередь стал учителем Гуру Падмасамбхавы и Вималамитры.
- 34 Нгари Панчен Пема Вангьял (тиб. mNga ris pan chen pad ma dbang rgyal, 1487–1542) — один из пяти тертонов — эманаций царя Трисонга Децена. Он был одним из авторов знаменитого текста «Домсум намнге» (тиб. sDom gsum gnam nges), в котором объясняются обеты прати-мокши, бодхисаттвы и самайи тайной мантры и то, как они соотносятся между собой.
- 35 Дордже Дроло (тиб. rDo rje gro lod): Гуру Падмасамбхава в разных обстоятельствах проявлялся в восьми разных формах (Гуру цен гье). Дордже Дроло — гневная форма Гуру Ринпоче, которая обычно изображается верхом на тигрице. В этой форме Гуру Ринпоче проявлялся, когда было необходимо подчинить вредоносные силы, а также в момент сокрытия духовных сокровищ в Паро Тагцанге и других местах.
- 36 Дамчен Дордже Легпа (тиб. Dam can rdo rje legs pa) — один из трёх основных защитников традиции ньингма. Другие два — Мамо Экаджати и Рахула.
- 37 Йидам (тиб. yi dam) — один из трёх корней (Гуру, Йидам, Дакини) — личное божество, является основой обретения достижений. Йидам как объект медитации может быть в форме мирного или гневного божества, в окружении мандалы своей свиты или один. Символизм конкретного йидама объясняется в наставлениях к соответствующим практикам. Строфа, произнесённая Дамченом Дордже Легпой, — это цитата из молитвы «Сампа лхундруб», или «Молитвы спонтанного осуществления всех желаний», которая является частью терма Ригдзина Годема.
- 38 Славная медноцветная гора, или Славная гора цвета меди (тиб. Zangs mdog dpal ri), — чистая земля Гуру Падмасамбхавы, расположенная на субконтиненте Нгаяб на юго-западе.



- 39 Джарунг Хашор (тиб. *Vya rung bka' shor*) — знаменитая ступа, построенная в Непале домохозяйкой и её четырьмя сыновьями с целью хранить в ней святые реликвии Будды Кашьяпы (см. «Легенда великой ступы»). Четыре её сына по окончании работ силой своих молитв в будущем были рождены как Гуру Падмасамбхава, настоятель Шантаракшита, царь Трисонг Децен и Ба Ми Тришер (министр, практиковавший буддизм).
- 40 Дакини (тиб. *mkha 'gro*) — женский аспект, символизирующий мудрость пустотности. Дословно это слово можно перевести как «шествующая в небесах», и обозначает оно движение в пространстве мудрости.
- 41 Царь Трисонг Децен (тиб. *Khri srong ldeu btsan*, 790–844) — великий дхармараджа, пригласивший из Индии настоятеля Шантаракшиту и Гуру Падмасамбхаву, чтобы те возвели монастырь Самье и установили в Тибете буддизм. Затем он пригласил сто восемь индийских пандитов во главе с Вималамитрой, чтобы те перевели буддийские тексты на тибетский язык, сотрудничая с тибетскими пандитами, которых возглавлял Вайрочана. В составе группы из первых двадцати пяти учеников Гуру Ринпоче он получил в Самье Чимпу первое посвящение, которое тот даровал в Тибете. Позже он много раз перерождался как великий святой и тертон, например, как Ригдзин Джигме Лингпа и Джамьянг Кхьенце Вангпо.
- 42 Самантабhadра (тиб. *Kun tu bzang po*) — изначальный будда, который, проявившись из первоосновы, стал буддой, распознав само это проявление как игру потенциала своей собственной природы. Таким образом он стал буддой, не совершая накопления заслуг и мудрости, то есть не вследствие причин и условий.
- 43 Рахула (тиб. *gZa'*) — см. прим. 36.
- 44 Великий Сострадательный (тиб. *Thugs rje chen po*) — собирательное имя Ченрези (тиб. *sPyan ras gzigs*; санскр. *Avalokiteshvara*), Будды Сострадания.
- 45 Самье (тиб. *bSam yas*) — первый монастырь, построенный в Тибете Гуру Падмасамбхавой, где на тибетский

- язык были переведены классические буддийские тексты и где Гуру Ринпоче даровал множество глубоких учений и посвящений.
- 46 Кункхьен Лонгчен Рабджам (тиб. Kun mkhyen klongchen rab 'byams, 1308–1363) — наиболее известный учёный и святой школы ньингма, который первым составил письменные комментарии к семнадцати тантрам дзогчен (тиб. rDzogs chen rgyud bcu bdun), известных как «Семь сокровищ» (тиб. mDzod bdun), в которых также содержится подробное объяснение всех девяти колесниц. У Лонгчена Рабджама часто случались видения, в которых он встречался с Гуру Ринпоче и Кхандро Еше Цогьял. Он достиг уровня реализации изначального будды Самантабхадры.
- 47 Вималамитра (тиб. Dri me she nyen; Dri med bshes bsnyen) — великий индийский пандита, проявление Манджушри — Будды Мудрости, ученик Шри Сингхи и Джнянасутры. По прибытии в Тибет продемонстрировал множество чудес, а также организовал проезд индийских пандитов, которые приняли участие в переводе классических буддийских текстов. Его цикл учений дзогчен «Вима ньингтиг» был передан Ньянгвеном Тингдзином Зангпо (тиб. Nyang wen ting 'dzin bzang po).
- 48 Драти Ригпей Дордже, «йогин безумной мудрости из Конгпо» (тиб. bKra ti rig pa'i rdo rje) — проявление Гелонга Намкхая Ньингпо (тиб. Nam mkha'i snying po), одного из первых двадцати пяти учеников Гуру Ринпоче. Был близким учеником Джигме Лингпы. Известен как инициатор просьбы к Джигме Лингпе составить молитву устремления «Основа, путь, плод» традиции дзогчен.
- 49 Дзогчен, или Великое совершенство (тиб. rDzogs pa chen po), — девятая колесница, колесница окончательного смысла. Эта практика связана с изначальной чистотой всех феноменов и спонтанном присутствием в живых существах качеств будды. Она называется «Великое совершенство», поскольку это изначальное совершенство

- присуще всем без исключения феноменам. Существует три основные линии дзогчен: Кхандро ньингтиг (тиб. mKha 'gro snying thig), основанная Гуру Ринпоче, Вима ньингтиг (тиб. Vi ma snying thig), основанная Вималамитрой, и Вайро ньингтиг (тиб. Bai ro snying thig), основанная Вайрочаной.
- 50 Каналы — система каналов тонкого уровня (тиб. *rtsa*), через которые по телу циркулируют различные виды энергии (тиб. *rlung*), переносящие белые и красные сущностные капли (тиб. *thig le*). Когда ум пребывает в заблуждении, эти три аспекта тонкого тела связаны с тремя ядами — страстным желанием, ненавистью и неведением. Когда ум пребывает в состоянии мудрости, они связаны с тремя каями (см. прим. 54).
- 51 Семичастная поза Вайрочаны (тиб. rNam snang chos bdu): 1) ноги перекрещены в позе ваджрасаны, правая покоится на левой; 2) руки сложены, большой палец упирается в основание безымянного, запястья покоятся на бёдрах, ближе к животу, локти неподвижны (существует два варианта — руки могут лежать ладонями вверх, правая на левой, на бёдрах, локти по бокам корпуса, или обе руки покоятся в расслабленном состоянии ладонями вниз на коленях); 3) плечи должны быть приподняты вверх и немного вперёд; 4) позвоночник должен быть прямой, «подобно столбцу золотых монет»; 5) подбородок должен быть слегка прижат к горлу; 6) кончик языка должен касаться верхнего нёба за передними зубами; 7) взгляд должен быть неотрывно сфокусирован на точке в пространстве на расстоянии двенадцати пальцев от кончика носа, моргать нельзя.
- 52 Вода, обладающая восемью качествами (тиб. *chu yan lag bgyad ldan*): студёная, сладкая, прозрачная, мягкая, чистая, здоровая, не отягощает желудок и не раздражает горло.
- 53 Восемь сознаний: 1) неясное и аморфное сознание основы, которое уже омрачено неведением, но не обусловлено

- понятиями «добродетель» и «недобродетель»; 2–6) сознание, связанное с пятью органами чувств; 7) ментальное сознание, или интеллектуальное осмысление сигналов от органов чувств; 8) усложнённое мышление, по умолчанию загрязнённое тревожащими эмоциями (санскр. *клеша*). Первые шесть сознаний не участвуют в формировании кармы, её создают последние два.
- 54 Каи — различные аспекты состояния будды. Существует разделение на две, три, четыре или пять кай. Две кай — дхармакая, «абсолютное тело», и рупакая, «тело формы». Три кай — дхармакая, «абсолютное тело», самбхогакая, «тело божественной радости», и нирманакая, «проявленное тело». Четыре кай — к трём каям добавляется свабхавикакая, «сущностное тело». Пять кай — к трём каям добавляется авикараваджракая, «неизменное ваджрное тело» и абхисамбодхикая, «тело совершенного просветления».
- 55 Школы и линии передачи: первые восемь известны как «Восемь колесниц линии достижения», а девятая, гелуг, также известна как кадампа сарпа, или «новая кадам». Подробности обо всех этих школах и линиях можно найти в сборнике «Дамнгаг дзо» (тиб. *gDams ngag mdzod*), где в восьми томах представлены основные наставления восьми линий передачи, которые собрал Джамгон Конгтрул Лодро Тае (тиб. *'Jam mgon kong sprul blo gros mtha' yas*).
- 56 Страна Благородного (санскр. Арьяварта) — Индия, которую называли так из-за того, что там жил и достиг просветления Будда Шакьямуни.
- 57 *Тиртхика* дословно означает «тот, кто обосновался на берегах реки», поскольку многие аскеты индуисты либо жили на берегах святых рек, либо приходили туда во время паломничества. Потом так стали называть всех, кто следует доктринам, отличным от буддийской.
- 58 Три свода обетов (тиб. *sdom gsum*): 1) дисциплинарные обеты монаха или мирянина, которым учил Владыка Буд-

- да, — виная; 2) обеты бодхисаттвы, сутью которых являются зарождение, сохранение и развитие устремления посвящать все свои мысли, слова и действия лишь благу других, — это означает, что мы практикуем любящую доброту, сострадание и шесть парамит, стараясь помочь всем без исключения существам достичь полного просветления; 3) самаи ваджраяны — это священная связь ученика, следующего за духовным учителем, у которого он получает посвящения. И хотя считается, что в учениях мантраяны существует сто тысяч разных самай, все они могут быть сведены к самайам тела, речи и ума гуру.
- 59 Бардо — «промежуточное состояние». В общем смысле — состояние или промежуток времени между смертью и следующим рождением. Однако обычно говорят о шести бардо — бардо рождения и жизни, бардо медитативной концентрации, бардо сновидения, бардо момента смерти, бардо абсолютной природы, бардо поиска нового рождения.
- 60 Шраваки и пратьекабудды — «слушатели» и «те, кто стал буддами самостоятельно» — составляют сангху колесницы хинаяны.
- 61 Три сферы — небо, земля и под землёй.
- 62 Здесь, как и везде, коренная строфа дополнена комментарием Дилго Кхьенце Ринпоче.
- 63 Пять будда-семейств: дхармакая, естественное состояние, проявляется как пять мудростей и как пять будда-семейств самбхогакаи («божественная радость») — будда, ваджра, ратна, падма, карма. Самбхогакаю способны воспринимать лишь просветлённые будды и частично бодхисаттвы, пребывающие на десяти бхуми (землях, или уровнях).
- 64 Двенадцать ветвей учений Будды: 1) *доде* (тиб. *mdo sde*) — учения в виде свода сутр, в которых передаётся краткий (*mdo*) смысл, состоящий из соответствующих разделов (*sde*); 2) *янгnye* — учения в развёрнутой форме в прозе, которые позже были переданы (тиб. *bsnyad*) в форме

песен (тиб. *dbyangs*); 3) *лунгтен* (тиб. *lung bstan*) — учения, в которых содержатся предсказания будущего; 4) *цигче* (тиб. *tshigs bcad*) — учения, которые изначально были записаны в стихотворной форме; 5) *чеду джодпа* (тиб. *chad du brjod pa*) — учения, которые распространялись (*brjod pa*) специально (*chad du*) ради сохранения доктрины, хотя никто не обращался с просьбой их даровать; 6) *ленгжи* (тиб. *gleng gzhi*) — подробные учения, которые были дарованы на основании (*gzhi*) наставления (*gleng*), которое становилось нормой поведения и следовало за определённым неподобающим поступком одного из членов общины; 7) *тогджо* (тиб. *rtogs brjod*) — учения, в которых Будда рассказывает забавные истории о поступках других людей; 8) *де табу джунгва* (тиб. *de lta bu byung ba*) учения «вот так произошло однажды», которые состоят из историй о прошлом; 9) *кьераб* (тиб. *skye rabs*) — учения, связанные с серией (*rabs*) прошлых перерождений (*skye*) Владыки Будды и разных бодхисаттв; 10) *шинту гьена* (тиб. *shin tu rgyas pa*) — глубокие учения в наиболее развёрнутой форме; 11) *меджунг* (тиб. *rmad byung*) — «чудесные», «особые» учения, которые прежде были неизвестны; 12) *тенла бабпа* (тиб. *gtan la dbab pa*) учения, в которых смысл винаи и сутр подробно раскрывается с помощью классификации (*rab dbye*) скандх, элементов, субъектов и объектов восприятия и других дхарм сансары; в них также содержится описание (*rnam bzhag*) этапов, путей, самадхи и других дхарм пути и перечисление (*rnam grangs*) кай, мудростей и других дхарм плода.

65 Пять кай, см. прим. 54.

66 Кама (тиб. *bKa' ma*) — «длинная» устная линия, которая непрерывно передавалась непосредственно от Гуру Ринпоче. В ней содержатся основные практики, посвящения, наставления и комментарии традиции ньингма. Эти учения впервые были собраны в свод Минлингом Терченом Гьюрме Дордже (также известным как Ригдзин Тер-

даг Лингпа, тиб. Rig-'dzin gter bdag gling pa, 1646–1714), великим тертоном и основателем монастыря Миндроллинг (тиб. sMin grol gling) и передаются по сей день. Эта линия называется «длинной» по сравнению с «короткой» прямой линией терма.

- 67 См. прим. 55.
- 68 Трегчо и тогал (тиб. khregs chod / thod rgal) — Практики «прорыв сквозь» и «прямое видение», связанные с изначальной чистотой *кадаг* (*ka dag*) и спонтанным осуществлением *лхундруб* (*lhun drup*).
- 69 «Еше лама» (тиб. Ye shes bla ma) — учения из цикла «Лонгчен ньингтиг», в которых содержатся наставления по практикам трегчо и тогал.
- 70 Четыре активности (тиб. las bzhi) — умиротворяющая, обогащающая, подчиняющая, оберегающая (тиб. zhi rgyas dbang drag).

### «Сердечное сокровище просветлённых»

- 71 Сансара (тиб. 'khor ba) — бесконечный цикл рождений, смертей и новых рождений, пронизанный страданием, в рамках которого наша нынешняя жизнь — лишь короткое мгновение.
- 72 Живое существо (тиб. sems can) — дословно «тот, кто обладает умом».
- 73 Дхарма (*chos*) — термин имеет множество значений. В данном контексте он обозначает разнообразные учения, дарованные Буддой Шакьямуни и другими просветлёнными существами. Учения Дхармы предназначены для того, чтобы показать существам, что следует совершать, а от чего отказаться, чтобы они смогли освободиться из сансары и достичь состояния совершенного будды.
- 74 Будда-земля — проявление мудрости будды. Существует несколько уровней будда-земель, связанных с тремя каями. Некоторые земли могут воспринимать лишь будды, другие видны также бодхисаттвам, а некоторые, например Сукхавати, могут увидеть и обычные существа,

- которым посчастливилось там переродиться. Подобное перерождение возможно при условии, если постоянно сохраняешь в уме памятование о четырёх факторах — качествах самой будда-земли, желании там переродиться, устремлении привести всех живых существ к состоянию великого блаженства и необходимости накопления заслуги и мудрости.
- 75 Ченрези (санскр. Авалокитешвара) — будда сострадания, основное божество-йидам, практика которого описывается в этом тексте.
- 76 *Три изъяна сосуда:* 1) перевёрнутый сосуд — неспособность усваивать учения; из такого сосуда разом выльется всё, что туда ни налей; 2) дырявый сосуд — неспособность запомнить учения; из такого сосуда постепенно вытекает вся жидкость; 3) сосуд, в котором содержится яд, — во время учения ум наполнен неблагими мыслями; в такой сосуд какую жидкость ни налей, она становится отравленной. *Шесть загрязнений:* 1) слушая учения, ощущать гордыню, полагая, что настолько же осведомлён в Дхарме, как и учитель; 2) слушая учения, не ощущать никакой веры, ища в учителе и его учении изъяны; 3) не испытывать к учениям никакого интереса, полагая, что нет никакой разницы, получать эти учения или нет; 4) отвлекаться на то, что происходит вокруг, либо погружаться в размышления; 5) испытывать раздражение, считая, что учение затянулось или что оно проходит в дискомфортных условиях; 6) впасть в уныние, полагая, что не сможешь практиковать учения и никогда не добьёшься реализации. *Пять ошибочных способов запоминания учений:* 1) помнить слова учения, но не помнить их смысл; 2) помнить смысл учения, но не помнить его слова; 3) помнить слова и их смысл, но не понимать сути; 4) помнить слова и их смысл, но в неправильном порядке; 5) помнить искажённый смысл.
77. Шесть парамит — шесть видов запредельной активности, которые позволяют покинуть сансару: запредельные



- щедрость, дисциплина, терпение, усердие, концентрация, мудрость. Они являются запредельными, потому что находятся за пределами привязанности, лежащей в основе обычных щедрости, дисциплины и т. д.
- 78 Шантидева — один из восьмидесяти четырёх махасиддхов. Великий пандита, автор трактата «Вступление на путь бодхисаттвы» (тиб. *Byang-chub sems dra'i spyod pa la 'jugpa*), считающегося наиболее сущностным текстом традиции махаяны, описывающим путь сострадания, по которому следуют бодхисаттвы.
- 79 Трипитака (тиб. *sde snod gsum*) — дословно «Три корзины»: виная (тиб. *'dul ba*) — собрание наставлений Владыки Будды по дисциплине для монахов и мирян; сутры (тиб. *mdo sde*) — сборник учений Владыки Будды; абхидхарма (тиб. *mngon chos*) — описание формирования, структуры и процессов вмещающей вселенной и существ, которые в ней обитают, а также классификация этапов пути к просветлению.
- 80 Шастра (тиб. *bstan bcos*): из девяти классов нижеперечисленных буддийских текстов, известных как шастры (тиб. *bstan bcos dgu*), только первый, шестой и девятый являются достоверными, остальные же следует игнорировать: 1) шастры надлежащих тем (тиб. *don dang ldan pa'i bstan bcos*); 2) шастры ненадлежащих тем (тиб. *don log pa'i bstan bcos*); 3) шастры бессмысленных тем (тиб. *don med pa'i bstan bcos*); 4) шастры, составленные автором ради обретения славы (тиб. *thos pa lhur lenpa'i bstan bcos*); 5) шастры, составленные, чтобы спровоцировать споры (тиб. *rtsos pa lhur len pa'i bstan bcos*); 6) шастры, составленные, чтобы вдохновлять на духовную практику (тиб. *sgrub pa lhur lenpa'i bstan bcos*); 7) шастры, вводящие в заблуждение (тиб. *ngan gyo'i bstan bcos*); 8) шастры, составленные без устремления любящей доброты (тиб. *brtse ba dang bral ba'i bstan bcos*); 9) шастры, свободные от страдания низших уделов сансары (тиб. *ngan song dang ngan 'gro'i sdug bsgal 'bying par byed pa'i bstan bcos*).

- 81 Хинаяна — Малая колесница, подходит тем, кто практикует Дхарму прежде всего ради того, чтобы освободиться из сансары самому. Великая колесница, или махаяна, подходит тем, кто устремлён к достижению совершенного просветления ради блага всех живых существ.
- 82 Сутраяна — раздел учений Дхармы, представленный в виде сутр — устных учений Будды Шакьямуни. Существуют как сутры хинаяны, так и сутры махаяны. Мантраяна — раздел учений Дхармы в виде тантр, переданных Буддой Шакьямуни, а также другими буддами. Учения мантраяны были переданы не только на уровне нирманакаи, но также и на более тонком уровне самбхогакаи и высшем уровне дхармакаи. Мантраяну, колесницу мантр, также называют ваджраяна («Алмазная колесница»).
- 83 Четыре благородные истины: 1) истина страдания, которое следует постичь; 2) истина причины страдания, которую следует устранить; 3) истина пути, ведущего к прекращению страдания, по которому необходимо пройти; 4) истина прекращения страдания, которого необходимо добиться.
- 84 Времена упадка (тиб. *snyigs dus*, санскр. *кали-юга*) — «век тени», «тёмный век», когда от совершенных качеств золотого века, ушедшего в прошлое, осталась лишь бледная тень. В частности, тёмные века связаны с пятью видами деградации, или упадка (тиб. *snyigs ma lnga*): сокращение срока жизни, загрязнение окружающей среды, существа укрепляются в ложных воззрениях, способности существ слабеют, в уме существ всё чаще возникают тревожащие эмоции. Дальнейшие объяснения смотри в комментарии Дилго Кхьенце Ринпоче к строфе 5.
- 85 Чандракирти (тиб. *Zla ba'grags pa*) — один из основных учеников Нагарджуны, родился в Индии, в семье брахманов. Выдающийся учёный, который также достиг высочайшей реализации и прославился своей способностью совершать чудесные деяния. Он мог накормить сангху, доя нарисованную корову, или предотвратить нападение

врагов, заставив высеченного из камня льва устрашающе зарычать, как живой. Он был учителем в университете Наланды, где на протяжении семи лет участвовал в дебатах с Чандрагомином, заручившимся поддержкой самого Авалокитешвары. Эти знаменитые слова Чандракирти являются цитатой из начальных строф, восхваляющих сострадание, из текста «Мадхьямакаватара» (тиб. *Dbu ma la 'jug pa*).

86 Шравака — дословно «слушатель». Тот, кто слушает учения Будды и практикует их. Пратьекабудда — дословно «будда сам по себе», или «пробуждающийся в одиночку», — тот, кто в нынешней жизни продвигается по пути без опоры на духовного учителя. Эти два типа практикующих, а также архаты («победившие врагов») считаются теми, кто одолел неприятеля — тревожащие эмоции. Это сангха Малой колесницы, или хинаяны. Их устремление ограничено желанием достичь освобождения из сансары исключительно для самих себя, в то время как бодхисаттвы стремятся освободить из сансары всех живых существ. Именно благодаря этому возвышенному альтруистическому устремлению бодхисаттвы обретают способность продвигаться по десяти бхуми («высшие уровни») колесницы махаяны и достичь совершенного состояния будды, которое является окончательным уровнем.

87 Три мира сансары — мир желания, мир формы и мир без формы. Это три основных состояния, определяющих существование в сансаре, которое классифицируют как шесть уделов, или сфер бытия:

1. Мир желания состоит из удела обитателей адов, удела претов (голодных духов), удела животных, удела асуров (полубогов), удела богов. Все существа в этих уделах подвержены сильным тревожащим эмоциям.
2. В мире форм обитают небожители, чей уклад жизни определяется их прошлыми благими действиями и практикой медитации, которую они в этих жизнях выполняли.

3. В мире без форм обитают небожители, не обладающие, в отличие от существ мира форм, телом, которое можно определить как «форму». В этом мире — четыре уровня, которые соотносятся с четырьмя уровнями медитативной концентрации самадхи. Несмотря на то что срок жизни существ в двух высших мирах по человеческим стандартам чрезвычайно долог, а ум их не омрачён тревожащими эмоциями, как это происходит в мире желаний, они тем не менее остаются в неведении, поскольку не избавились от ошибочной веры в независимо существующее реальное «я». Хоть они и сумели временно подавить тревожащие эмоции грубого уровня, они так и не смогли реализовать отсутствие независимого реального существования собственного «я» и благодаря этому устранить импульсы тонкого уровня, которые вызывают подобные эмоциональные состояния. Из-за этого существа миров форм и без форм будут снова вынуждены переродиться в низших уделах и испытывать там страдание. Лишь когда тревожащие эмоции будут полностью устранены реализацией пустотности, они смогут распознать истинную природу ума и достичь освобождения из сансары.

- 88 Ваджрасана — буквально «ваджрный трон». Сейчас это Бодхгая, штат Бихар, Индия.
- 89 Паринирвана — уход из жизни Будды, который тот осуществил с целью даровать существам учение на будущее, в частности учение о непостоянстве. Согласно мантраяне, несмотря на то что будда или просветлённый мастер растворяет своё брэнное тело, его ум сливается воедино с всеобъемлющей дхармакаей, поэтому его благословение становится ещё действеннее.
- 90 Джамьянг Кхьенце Вангпо (тиб. 'Jam dbyangs mkhyen brtse'i dbang po, 1820–1892) — мастер, считавшийся перевоплощением речи Ригдзина Джигме Лингпы, современник Патрула Ринпоче. Один из величайших ма-

- стеров своего времени. Он на протяжении тринадцати лет путешествовал по Тибету, получая множество драгоценных учений, линии передачи которых, на тот момент непрерывные, были близки к исчезновению. Он также восстановил множество уже исчезнувших линий, получив их передачу от великих мастеров прошлого в сновидениях. Джамьянг Кхьенце Вангпо собрал все эти линии передачи и, объединив их с другими драгоценными учениями, составил знаменитый сборник «Пять великих сокровищниц». Впоследствии появилось пять его главных эманаций, среди которых были Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро (1893–1959) и Дилго Кхьенце Ринпоче. Эти мастера также осуществляли совершенную и всеобъемлющую активность на благо учений и живых существ.
- 91 Оргьен Джигме Чокьи Вангпо (тиб. O rgyan 'jigs med chos kyi dbang po, 1808–1887) — имя Патрула Ринпоче. Шантидева — великий бодхисаттва, о котором упоминалось ранее (см. прим. 78). Шаварипа — великий сиддха Индии, который проявился в форме охотника. Спонтанное Освобождение От Страдания (тиб. sdug bsngal rang grol) — одно из имён Ченрези.
- 92 «Слова моего всеблагого учителя» (тиб. Kun bzang bla ma'i shal lung) — знаменитая работа, в которой Патрул Ринпоче с типичной для него прямоотой, используя многочисленные увлекательные истории, объясняет суть практики Дхармы в целом и предварительных практик традиции ньингма в частности.
- 93 Кальпа — длительный промежуток времени, сопоставимый с жизненным циклом вселенной, включая её образование, существование и исчезновение, а также следующий за этим перерыв.
- 94 Устремление к просветлению (санскр. *бодхичитта*) — на относительном уровне это твёрдая решимость достичь совершенного состояния будды, чтобы освободить всех живых существ от страдания сансары. На абсолютном уровне это пустотность, нераздельная с состраданием, свободная от любых концептуальных обозначений.

- 95 Век пяти упадков (см. прим. 84).
- 96 Десять неблагих действий — три действия тела (убийство, присвоение того, что не было отдано добровольно, неподобающее сексуальное поведение), четыре действия речи (ложь, праздные разговоры, клевета и грубые слова), три действия ума (пожелание вреда другим, зависть, ложные воззрения). Десять благих деяний — это деяния, прямо противоположные десяти неблагим.
- 97 Урожай, не требующий возделывания, и щедрая дойная корова — неиссякаемые источники пропитания для живых существ золотого века на начальном этапе деградации, когда существа уже нуждаются в твёрдой пище, но пока от них не требуется прилагать усилия, чтобы её получить. В практике подношения мандалы урожай, не требующий возделывания, ассоциируется с северным континентом, а щедрая дойная корова — с западным.
- 98 Обеты пратимокши — восемь сводов обетов для монахов и мирян в соответствии с винаей, которые ведут к освобождению от перерождения в низших уделах и позволяют вступить на путь, ведущий к освобождению.
- 99 Трава куша — род густой травы. Когда Будда достиг просветления под деревом бодхи, он сидел на подушке, сделанной из травы куша, поэтому она является священным символом и часто используется в буддийских ритуалах.
- 100 Пять ветвей знания, или пять наук (тиб. *rigs pa'i gnas lnga*), — языкознание (тиб. *sgra*), логика (тиб. *tshad ma*), ремёсла (тиб. *bzo ba*), медицина (тиб. *gso ba*), философия (тиб. *nang gi rig pa*).
- 101 Самая (тиб. *dam tshig*) — обеты и принципы мантраяны, которые формируют важнейший фактор этой традиции — связь между учеником и гуру, другими учениками и практикой.
- 102 Гуру Ринпоче — великий мастер Падмасамбхава. Он и пандита Вималамитра — два великих мастера традиции ваджраяна из Индии, которых в VIII веке царь Трисонг Децен пригласил в Тибет для распространения

- там учений Будды. Их обширные знания и необычайная духовная сила, возникшая благодаря освоению методов тантраяны, оказались незаменимы для преодоления препятствий, с которыми столкнулось распространение буддизма в Стране снегов и которые не смогли преодолеть адепты традиции махаяны уровня сутры.
- 103 Пять сверхспособностей (тиб. *mngon shes lnga*): 1) способность демонстрировать чудеса (тиб. *rdzu 'phrul gyi mngon par shes pa*); 2) божественное зрение (тиб. *lha'i mig gi mngon par shes pa*); 3) божественный слух (тиб. *lha'i rna ba'i mngon par shes pa*); 4) знание мыслей других людей (тиб. *gzhan gyi sems shes pa*); 5) память о прошлых жизнях (тиб. *sngon gyi gnas rjes su dran pa*).
- 104 Цепь взаимозависимых событий (санскр. *pratityasamutpada*; тиб. *rten 'brel*) — последовательность взаимозависимых звеньев «причина — следствие» (начиная с неведения и далее), в силу которых возникают относительные феномены.
- 105 Восемь мирских забот, по определению Нагарджуны, — это: приобретение и потеря; удовольствие и боль; похвала и порицание; слава и забвение.
- 106 Мантра — дословно «то, что защищает ум». Существует несколько разновидностей мантр. Главные классы мантр следующие: мантры осознания, дхарани и тайные мантры, которые соотносятся с триадой «метод, мудрость, недвойственная природа».
- 107 См. прим. 64.
- 108 «Карандавьюха-сутра» (тиб. *mDo sde za ma tog bkod pa*) — текст, посвящённый Ченрези. Это одна из самых первых сутр, принесённых в Тибет. Считается, что она чудесным образом проявилась на крыше дворца царя Лха Тхотхори Ньенцена, двадцать восьмого царя династии Чогьял, в 433 н.э.
- 109 Четыре каи (тиб. *sku bzhi*): нирманакая, «проявленное тело»; самбхогакая, «тело божественной радости»; дхармакая, «абсолютное тело»; свабхавикакая, «сущностное

- тело» (единство предыдущих трёх кай). Пять мудростей (тиб. *ye shes lnga*): описание того, как пять ядов трансформируются в пять мудростей, можно найти в строфах 50–54 коренного текста.
- 110 Яма, Ямараджа — Владыка смерти. Персонификация закона причины и следствия, который определяет, к чему приведут существ совершённые ими действия.
- 111 Пять неблагих деяний, влекущих незамедлительное воздаяние (тиб. *mtshams med lnga*): убить своего отца, убить свою мать, убить архата; спровоцировать раскол в сангхе; намеренно пролить кровь татхагаты. Термин «незамедлительное воздаяние» означает, что в результате подобных деяний человек сразу после смерти попадает в ады, минуя промежуточное состояние бардо. Десять неблагих деяний — см. прим. 96. Обеты трёх колесниц (тиб. *sdom gsum*): обеты пратимокши традиции хинаяны (см. прим. 98), или обеты прибежища; обеты бодхисаттвы традиции махаяны; обеты-самайи традиции ваджраяны (см. прим. 101).
- 112 «Святая Дхарма применения памятования» (санскр. *Saddharmanusmrityupashthana*; тиб. *Dam pa'i chos dran pa nye bar gzhas pa*) — сутра, в которой очень подробно объясняется закон кармы. В самой сутре о её названии говорится следующее: «Установить различия — какие действия, слова или мысли являются благими, а какие нет — и постоянно применять внимательность для памятования об этих различиях».
- 113 Бодхисаттва Такту-нгу — санскр. Садапрудита.
- 114 Четыре омрачения (тиб. *sgrib pa bzhi*) — омрачение тела, омрачение речи, омрачение ума, омрачения тонкого уровня тела, речи и ума.
- 115 Мандала (тиб. *skyil 'khor*): обычно термином «мандала» обозначают божество-йидама, его свиту и местность, где они пребывают. Всё это визуализируют как собрание фигур и остальных соответствующих элементов, которые имеют символическое значение, расположенных по кру-



- гу в определённом порядке. Тибетский термин можно дословно перевести как «центр и периферия». На внешнем уровне — это божество-йидам в центре мандалы и окружающая его свита. На внутреннем уровне — это неизменная природа всех без исключения феноменов.
- 116 Пять совокупностей, или пять скандх (тиб. *phung ro nga*) — пять психофизических совокупностей, или процессов, которые составляют любое живое существо: 1) скандха формы — то, как объект предстаёт в восприятии в первый момент; 2) скандха ощущения — качественная оценка объекта как хорошего, плохого или нейтрального; 3) скандха восприятия — количественная оценка полученного ощущения; 4) скандха обуславливающих факторов — импульсы заполучить объект, оцениваемый как хороший, и отвергнуть объект, оцениваемый как плохой; 5) скандха сознания — то, что осознаёт другие скандхи и испытывает страдание. См. также строфы 55–59.
- 117 Десять направлений: четыре основных направления, или стороны света, четыре промежуточных, а также зенит и надир.
- 118 Карма Чагме Рага Асья (1613–1678) — великий мудрец и тертон школ ньингма и кагью. Его работы, в особенности наставления по практике в уединённом ретрите (тиб. *ri chos*), были и остаются поныне основным источником вдохновения для многих практикующих.
- 119 Обычные и высшее достижения (тиб. *thun mong dang mchog gi dngos grub*): обычные достижения, или сиддхи, — это долгая жизнь, хорошее здоровье, благосостояние и тому подобное, а также способности совершать разнообразные чудесные деяния; высшее достижение — это достижение просветления, совершенная реализация истинной природы ума.
- 120 Эта цитата из «Сутры Праджняпарамиты» является кратким изложением сути трёх поворотов колеса Дхармы, совершённых Буддой:

1. «Ум» (санскр. *chitta*; тиб. *sems*) — это загрязнённый заблуждением аспект осознания. Во время первого поворота колеса Дхармы Будда учил четырём истинам: существование в сансаре сопряжено со страданием; причиной страдания является эго, обусловленное тревожащими эмоциями; противоядием от страдания является буддийский путь; плодом этого пути является прекращение страдания.
2. Утверждение «ума не существует» указывает на пустотную природу ума. Это учение второго поворота колеса Дхармы, в рамках которого Будда объяснил, что все феномены, включая ум, не обладают реальным независимым существованием.
3. Утверждение «ум проявляется как светоносность» указывает на аспект светоносности, или аспект осознания ума. Это учение третьего поворота колеса Дхармы, в рамках которого Владыка Будда объяснил, что пустотная природа не является полным отсутствием чего бы то ни было и что она наделена качеством мудрости природы будды.

Первый поворот колеса Дхармы связан с относительной реальностью закона причины и следствия, или взаимозависимого возникновения феноменов — как ментальных, так и физических. Второй поворот колеса Дхармы связан частично с абсолютной истиной и частично с относительной, а третий — только с абсолютной.

- 121 Десять способностей (*dbang bcu*): 1) способность управлять жизнью (*tshe la dbang ba*); 2) способность управлять умом (*sems la dbang ba*); 3) способность управлять материей (*yo byad la dbang ba*); 4) способность управлять кармой (*las la dbang ba*); 5) способность управлять перерождением (*skye ba la dbang ba*); 6) способность управлять намерением (*mos pa la dbang ba*); 7) способность управлять устремлением (*smon lam la dbang ba*); 8) способность к сверхъестественным деяниям (*rdzu 'phrul la*

- dbang ba*); 9) способность мудрости (*ye shes la dbang ba*); 10) способность Дхармы (*chos la dbang ba*). Эти десять способностей — не то же самое, что десять сил (*stobs bcu*).
- 122 Обладать небесной (тиб. *nam-mkha' mdzod*) драгоценностью означает способность материализовать объекты, как будто извлекая их из пространства, ради принесения блага живым существам. Это одна из десяти способностей — способность управлять материей (см. прим. 121). Такая способность управлять элементами появляется у великих реализованных йогоинов.
- 123 Однажды в царстве Магадха разразился голод, который длился двенадцать лет. Сараха попросил Нагарджуна обеспечить провизией монахов университета Наланда, которые также страдали от голода. Нагарджуна решил научиться превращать железо в золото. Он взял два листа сандалового дерева и, начитывая соответствующие мантры, наделил их силой переносить его в то место, куда он пожелает. Держа в руке один из листьев, а другой спрятав в сандалию, он перенёсся через океан на остров, где жил великий алхимик. Нагарджуна попросил алхимика научить его превращать железо в золото. Алхимик сразу понял, что Нагарджуна пересёк океан при помощи тайной магии и, надеясь вызнать суть этого метода, сказал: «Давай устроим обмен — поменяемся либо своим имуществом, либо магией. Выбирай, чем именно». Нагарджуна ответил: «Тогда давай обменяемся магией. Вот моя!» — и с этими словами отдал алхимику лист сандалового дерева, который держал в руке. Алхимик решил, что Нагарджуна теперь не сможет покинуть остров, и показал тому, как материализовать золото. Однако когда Нагарджуна понял суть тайного метода алхимика, он вернулся домой в Индию, использовав лист, который хранил в сандали. Добравшись до Наланды, он превратил целую гору железа в золото и купил на это золото провизию для монахов, обеспечив таким образом сангху всем необходимым на долгое время.

- 124 Торма (тиб. *gtor ma*) — символическая фигура, выполненная из теста, глины или драгоценных субстанций. В зависимости от контекста может рассматриваться как подношение, мандала божеств, оружие для устранения препятствий или как объект, наделённый силой, от которого можно получить благословение.
- 125 Ступа (тиб. *mchod rten*) — геометрически выверенная постройка, символизирующая ум будды, или, другими словами, дхармакаю. Пропорции ступы соответствуют пропорциям тела Будды. Внутри закладываются разнообразные реликвии (останки великих мастеров), мандалы, тексты с мантрами и молитвами, а также ца-ца.
- 126 Четыре йоги махамудры (тиб. *phyag chen gyi rnal 'byor bzhi*): 1) йога однонаправленности (тиб. *rtse gcig*; санскр. *экагра*); 2) йога простоты (тиб. *spros bral*; санскр. *нишпранча*); 3) йога единого вкуса (тиб. *ro snyom*; санскр. *расасама*); 4) йога немедитации (тиб. *sgom med*; санскр. *абхаванам*). Подробное объяснение четырёх йог можно найти в тексте Дагпо Таши Намгьяла «Сущность ума и медитация».
- 127 Успокоение ума, или «шаматха» (тиб. *zhi gnas*). Особое прозрение, или «випашьяна» (тиб. *lhag mthong*), — иногда переводят как «обширное видение» или «широкая перспектива».
- 128 Пять путей (тиб. *lam lnga*): на пути накопления (*tshogs lam*) и пути присоединения (*sbyor lam*) практикующие способны лишь концептуально понять идею абсолютной истины. Лишь когда они достигают десятого бхуми, вступая таким образом на путь видения (*mthong lam*), у них появляется прямое переживание абсолютной истины, пустотной природы феноменов. Затем они углубляют это воззрение, продвигаясь по пути медитации (*sgom lam*) вплоть до завершения одиннадцатой бхуми, и вступают на путь необучения более (*mi slob-pa'i lam*), другими словами, достигают совершенного просветления, или уровня будды.

- 129 Изначальный непрерывный ум (тиб. *gnug ma*).
- 130 См. прим. 120.
- 131 Пиршественное подношение цог (тиб. *tshogs*; санскр. *ganachakra*) — регулярный ритуал в рамках практики садханы традиции мантраяны, выполняемый группой практикующих или в одиночку. Ритуал подразумевает, что во время визуализации мандалы божеств практикующие совершают подношение еды и питья, трансформируя всё это в чистые субстанции самайи. Подношение предназначено божествам мандалы, символизирующей гуру, а затем практикующие вкушают субстанции, очищая тем самым нарушенные самайи и укрепляя чистое видение.
- 132 Восьмая бхуми — одна из десяти бхуми (санскр., тиб. *sa bcu*), соответствующая вступлению бодхисаттвы на последний этап пути медитации (см. прим. 129).
- 133 Джецун Драгпа Гьялцен (тиб. *rJe btsun grags pa rgyal mtshan*, 1147–1216) — сын Джецуна Кунги Ньингпо, один из патриархов школы сакья.
- 134 Пять миров сансары: в данном контексте более привычная классификация существования в сансаре, подразумевающая разделение на шесть миров, изменена таким образом, что миров становится пять, поскольку мир богов объединяется с миром полубогов.
- 135 Пять аспектов Ченрези — Царь Пространства (*Nam mkha'i rgyal po*), Безупречный Аркан (*Don yod zhags pa*), Опустошающий Сансару (*'Khor ba dong sprugs*), Великий Сострадательный, Усмиряющий Существ (*'Gro 'dul thugs rje chen po*), Океан Победоносных (*rGyal ba rgya mtsho*) — соотносятся с пятью скандхами, символизируя их истинную природу.
- 136 Просветлённые качества будды: бесчисленные качества и способности полностью просветлённого будды распределены Майтреей и Асангой в тексте «Абхисамайяламкара» (тиб. *mNgon rtogs rgyan*) по двадцати одной категории: тридцать семь дхарм, ведущих к просветлению;

- четыре безмерных качества; восемь освобождений; девять постепенных медитаций; восемь особых видов восприятия; отсутствие тревожащих эмоций; знание молитв; пять видов ясновидения; четыре вида совершенной различающей мудрости; четыре вида совершенной чистоты; четыре силы; десять способностей; четыре вида бесстрашия; три отсутствия притязаний; три вида памятования; совершенная память; полное устранение привычных склонностей; великое сострадание к живым существам; восемнадцать отличительных качеств; три вида всеведения. В классификации, которую можно обнаружить в другом тексте этого цикла — «Уттарагантре» (тиб. rGyud bla ma), добавлены ещё четыре категории: десять сил, четыре вида бесстрашия, восемнадцать отличительных признаков состояния будды; тридцать два главных признака состояния будды.
- 137 Бхуми — «уровень», см. прим. 128 и 132.
- 138 Самадхи (тиб. *ting nge 'dzin*) — медитативная концентрация, дословно «поддерживать то, что является глубоким и абсолютным». Включает практики шаматхи и випашьяны, см. прим. 127.
- 139 Драгкар Цегьял (тиб. *Brag dkar rtse rgyal*) — пещера у вершины Победы Белой Скалы. Находится в верхней части долины между Миньягом и Тао, близ Гьяпхаг Гона — монастыря, основанного великим сиддхой Гьяпхагом Кили Кунсангом (rGya 'phag ki li kun bzang). Дацедо в наши дни обычно пишется как Татсиендо или Тарседо, на китайском языке название этого города звучит как Кангдинг.
- 140 Кхенпо Шенга (тиб. *mKhan po gzhan phan chos kyi snang ba*, 1871–1927).

### «Наставление из ста строф»

- 141 Учение «Успокоение страдания» (*zhi byed*) были впервые дарованы в Тибете Падампой Сангье (*Pa dam pa sangs rgyas*). Они основаны на тексте «Праджняпарамита». С этими учениями связана практика чод (*gcod*), которую в Ти-

бете даровала великая йогини Мачиг Лабдрон (Ma gcig lab sgron, 1055–1153). Термин «чод» означает «отсечь». Целью этой практики является отсечение веры в реальное независимое существование эго и внешних феноменов, а также других форм привязанности. Одним из аспектов этой практики является визуализация подношения собственного тела четырём видам гостей (*mgron po bzhi*): 1) Три драгоценности; 2) будды и бодхисаттвы, достойные доверия и уважения; 3) все живые существа, заслуживающие сострадания; 4) духи и вредоносные силы, которые являются нашими кармическими кредиторами. Эта практика связана с восемью традициями (тиб. *sgrub brgyud shing rta brgyad*) — ньянгам, кадам, сакья, кагью, шангпа, шидже и чод, калачакра (или джордрук), оргьен ньенгью.

142 Этот пример взят из быта тибетских кочевников, которые хранят масло в мешках из овечьей шкуры. В масле иногда остаются волоски овечьей шерсти. Когда их вынимают, масло к ним не прилипает, а в самом масле от них остаётся след в виде пустоты.

143 Слова истины — это краткое и сущностное выражение фундаментальных принципов буддизма. Например:

Не совершая ни единого неблагого действия,  
 Неустанно практикуй добродетель,  
 Установи полный контроль за своим умом —  
 Вот учение Будды.

Все феномены преходящи;  
 Страстное желание ведёт к страданию;  
 Все феномены лишены реального существования;  
 Лишь нирвана пребывает за пределами страдания.

144 Водяные торма (*chu gtor*) и подношения дыма (*gsur*) подносятся четырём гостям (см. прим. 141). Водяные торма делают из чистой воды, смешивая её с молоком и мукой. Подношение дыма осуществляется сжиганием муки, перемешанной с «тремя белыми видами пищи» (молоко, масло и сыр) и «тремя сладкими видами пищи» (сахар,

- мёд и патока), а также различными благословлёнными субстанциями. Этим подношениям сопутствует визуализация будды сострадания Авалокитешвары в форме Кхасарпани и повторение его мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ ШРИ. Многие из аспектов Авалокитешвары в форме Кхасарпани соответствуют общепринятым аспектам божества традиции крия-тантры. С точки зрения сутр традиции махаяны Авалокитешвара считается одним из «Восьми бодхисаттв», которые были ближайшими духовными сыновьями Будды. С точки зрения традиции тантр он считается просветлённым божеством мудрости, принадлежавшим к лотосовому будда-семейству.
- 145 «Бардо» — «промежуточное состояние». Обычно этим термином обозначается период между смертью и следующим перерождением. Более точно, шесть бардо — это: 1) бардо рождения и жизни (*skyed gnas bar do*); 2) бардо медитативной концентрации (*bsam gtan bar do*); 3) бардо сновидения (*rmi lam bar do*); 4) бардо момента смерти (*'chi kha bar do*); 5) бардо абсолютной природы (*chos nyid bar do*); 6) бардо становления (*srid pa bar do*).
- 146 В соответствии с буддийской космологией, гора Меру и четыре окружающие её континента и омывающие их семь океанов покоятся на золотой основе.
- 147 Восемь мирских забот — приобретение и потеря; удовольствие и боль; похвала и порицание; слава и забвение.
- 148 Три каи, или три тела — аспекты, или «измерения» природы будды, которые классифицируются как одна, две, три, четыре или пять кай. Одна кая — это само состояние будды. Две каи — дхармакая, или «абсолютное тело», и рупакая, или «тело формы». Три каи — дхармакая, или «абсолютное тело», самбхогакая, или «тело божественной радости», и нирманакая, или «проявленное тело». Эти три каи соотносятся с умом, речью и телом будды и выражаются в форме пяти мудростей.
- 149 Человеческую жизнь можно растратить впустую, а можно использовать для продвижения по пути к просветле-



нию. Человеческое перерождение считается драгоценным лишь в том случае, если оно наделено всеми свободами и дарованиями, которые позволяют выполнять практику Дхармы.

- 150 «Век пяти ухудшений» или «пяти остатков» (тиб. *dus snyigs ma lnga ldan*). Тибетский термин — аналог санскритского «кали-юга». Это времена упадка, когда о золотом веке напоминают лишь оставшиеся после его завершения обломки. Одним из основных признаков времён упадка является ухудшение качества жизни, окружающей среды, мирских воззрений, физического и психологического состояния живых существ, их способности противостоять тревожащим эмоциям.
- 151 См. Шантидева, *Вступление на путь бодхисаттвы*.

## Об организациях «Фонд Дилго Кхьенце» и «Шечен»

«Фонд Дилго Кхьенце» (Dilgo Khyentse Fellowship) — это некоммерческая организация, деятельность которой направлена на сохранение духовного и культурного наследия Дилго Кхьенце Ринпоче. Вместе с дочерними отделениями «Шечен», основанными по всему миру, фонд способствует сохранению и распространению наследия тибетской буддийской культуры.

Под руководством Рабджама Ринпоче в отделениях «Шечен» организованы образовательные курсы по буддийской философии, медитации и изобразительному искусству, связанному с тибетской духовной традицией. Благодаря этим программам традиционное образование могут получить тысячи детей, монахов и монахинь. В сеть «Шечен» входят мужские и женские монастыри, философские колледжи и ретритные центры, расположенные в Непале, Индии, Бутане и Тибете.

Институт традиционного тибетского искусства «Шечен» (также известный как Школа художественных искусств Церинга) проводит занятия по традиционной живописи и традиционным ремёслам Восточного Тибета. В архиве «Шечен» хранятся редкие тибетские тексты, фотографии и произведе-

дения изобразительного искусства, а издательский дом «Шечен» регулярно выпускает собрания оригинальных текстов и их переводы.

Благотворительная деятельность Дилго Кхьенце Ринпоче осуществляется в рамках гуманитарных проектов, реализуемых департаментом «Каруна-Шечен», включая медицинский центр «Шечен» и разнообразные социальные программы, работающие в Непале и Индии.

Деятельность «Фонда Дилго Кхьенце» поддерживается за счёт частных пожертвований, спонсорских программ и фондов. Более подробную информацию об этой организации и её деятельности можно найти на официальном сайте [www.shechen.org](http://www.shechen.org).

# Список литературы

## Комментарий к коренному тексту

- The Excellent Path of the Bodhisattvas: A Word-by-Word Commentary on the Discourse Virtuous in the Beginning, Middle and End (Thog mtha' bar gsum dge ba'i gtam gyi 'bru 'grel rgyal sras lam bzang) (Совершенный путь бодхисаттв. Пословный комментарий к тексту «Рассуждения, благие в начале, середине и конце»). Составлен Дзогчен Кхенпо Шенпеном Нангвой (тиб. gZhan phan snang ba), который также известен под именем Кхенпо Шенга, по указанию Кхенпо Еше Гьяцо (Ye shes rgya mtsho). Состоит из тридцати одного листа, оригинальные ксилографы были изготовлены в монастыре Дзогчен.

## Сочинения Патрула Ринпоче

- The Collected Works of dPal-sprul O-rgyan 'Jigs-med Chos-kyi dBang-po (Собрание сочинений Патрула Ринпоче). Reproduced from H. H. Dudjom Rinpoche's xylographic collection by Sonam Kazi. 6 vols. Gangtok, Sikkim, 1971.
- The Collected Works of dPal-sprul O-rgyan 'Jigs-med Chos-kyi dBang-po (Собрание сочинений Патрула Ринпоче). Reproduced from a newly calligraphed set of manuscripts edited by Alla Zenkar, Thubten.
- The Heart Treasure of the Enlightened Ones: The Practice of View, Meditation, and Action: A Discourse Virtuous in the

- Beginning, Middle, and End. Vol. 6 of Collected Works, pp. 195–209. (Русскоязычное издание: Патрул Ринпоче. Сердечное сокровище просветлённых. Практика видения, медитации и действия. Рассуждение о добродетели в начале, середине и конце / пер. Сергея Селиванова. СПб.: Дзогчен Дудул Чолинг, 2001.)
- Words of My Perfect Teacher (Kun-bzang bla-ma'i shal-lung). Vol. 5 of Collected Works. Translated into French as *Le chemin de la Grande Perfection*. France: Editions Padmakara, 1987. English translation by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1998. (Русскоязычное издание: Патрул Ринпоче. Слова моего всеблагого учителя / пер. Фариды Маликовой. СПб.: Уддияна. 2004.)

## Биографии Патрула Ринпоче

- Jamyang Khyentse Wangpo ('Jams dbyangs mKhyen brtse'i dBang po). «Praise to Patrul Rinpoche» (rGyal ba'i myu gu chos kyi dbang po rjes su dran pa'i ngag gi 'phreng ba bkra shis bil ba'i ljong bzang kun tu dga' ba'i tshal) (Джамьянг Кхьенце Вангпо. Хвала Патрулу Ринпоче). Appended to vol. 6 of Collected Works, pp. 245–250.
- Khenpo Kunpal (mKhan-chen Kun-bzang dPal-Idan). The Elixir of Faith (orgyan 'jigs-med chos kyi dbang-po'i rnam-thar dad-pa'i gsos sman bdud rtsi'i bum bcud) (Кхенпо Кунпел. Эликсир веры). Vol. 2 of Collecting Writings (gsung-'bum) of mKhan-chen Kunbzang dPal-Idan, pp. 353–484. Published by H. H. Dilgo Khyentse Rinpoche, Bhutan, 1986.
- The Third Dordrup Chen, Tenpai Nyima (mDo-grub bsTan-pa'i Nyima). The Dew Drop of Amrita (mtshungs bral rgyal ba'i myu gu o-rgyan jigs med choskyi dbang po'i rtogs brjod tsam gleng ba bdud rtsi'i zil thig) (Третий Додрубчен Тенпей

Ньима. Капли росы амриты). Vol. 4 of Collected Writings, pp. 101–136. Gangtok, Sikkim: Dodrup San-gye, 1972.

- Рикар М. Просветлённый бродяга. Жизнь и учения Патрула Ринпоче. М.: Ганга, 2020.

## Тексты, процитированные в этом издании

- Jigme Lingpa ('Jigs-med gLing-pa). Heart Essence of the Vast Expanse (longchen nyingthig; Klong chen snying gi thigle) (Джигме Лингпа. Сердечная сущность обширного пространства). 4 vols. Published by Lama Ngodrup for Н. Н. Dilgo Khyentse Rinpoche. Paro, Bhutan, 1972.
- Shantideva. The Way of the Bodhisattva. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1997. (Русскоязычное издание: Шантидева. Вступая на путь бодхисаттвы / пер. Ю. Жиронкиной. СПб.: Уддияна, 1999.)
- «Саддхармасмритиупастхана-сутра», или «Сутра памятования высшей Дхармы» (санскр. Saddharmanusmrityupashthana; тиб. Dam-pa'i chos dran-pa nye bar gzhas pa).
- «Самадхираджа-сутра», или сутра «Царь самадхи» (санскр. Samadhiraja-sutra; тиб. Ting nge 'dzin gyi rgyal po'i mdo).
- «Карандавьюха-сутра», или «Сутра, приводящая в порядок корзину [учений]» (санскр. Karandavyuha-sutra; тиб. Za ma tog bkod pa'i mdo).

Дилго Кхьенце

# СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ

Том 1

*Путешествие к просветлению*

*Просветлённая храбрость • Сердце сострадания*



Первый том трёхтомного собрания сочинений одного из величайших мастеров тибетского буддизма нашего времени — Дилго Кхьенце Ринпоче — начинается вдохновляющей историей жизни автора, записанной с его собственных слов и проиллюстрированной фотографиями. Также в книгу вошли два текста, содержащие объяснения наставлений выдающегося мастера Нгулчу Тхогме Сангпо — по семи пунктам тренировки ума и по тридцати семи принципам практики бодхисаттвы. Эти учения представляют собой сердечную сущность буддийского пути. (М.: Ганга, 2021.)

Серия «Самадхи»  
Научно-популярное издание

ДИЛГО КХЬЕНЦЕ

# СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ

Том 2

Безупречный путь к просветлению  
Колесо аналитической медитации  
Драгоценность, исполняющая желания  
Сердечное сокровище просветлённых  
Наставление из ста строф

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Перевод с английского Антона Мускина  
Корректоры: Сергей Гуков, Галина Калашникова  
Оригинал-макет и вёрстка: Сергей Гуков

ООО ИД «Ганга»  
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1  
[www.ganga.ru](http://www.ganga.ru) • E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

16+

Формат 60 × 90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура Charter, Open Sans.  
Подписано в печать 23.11.2022. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 47,5. Тираж 500 экз.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»  
Филиал «Чеховский Печатный Двор»  
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1  
Сайт: [www.chpd.ru](http://www.chpd.ru) • E-mail: [sales@chpd.ru](mailto:sales@chpd.ru)  
Тел: 8-499-270-73-59