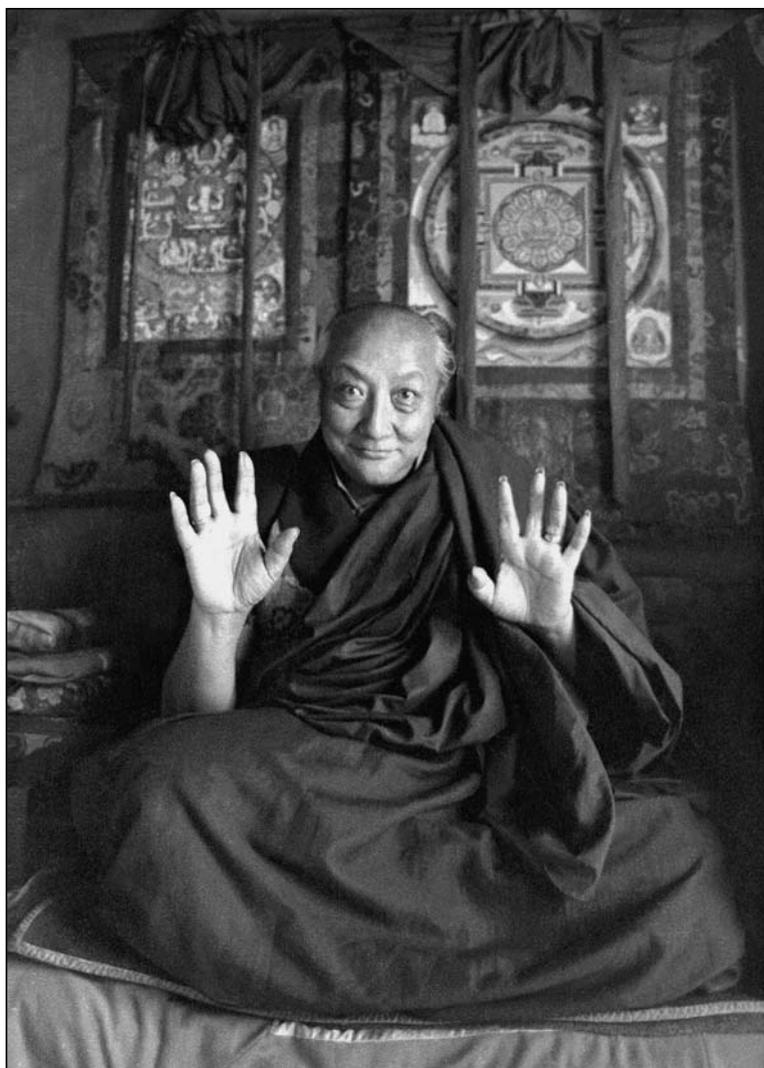




САМАДХИ



ДИЛГО КХЬЕНЦЕ

СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ

Том 1

Путешествие к просветлению
Просветлённая храбрость
Сердце сострадания

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ

Редактор серии «Самадхи»
Александр А. Нариньяни

Перевод с английского
Антон Мускина



Москва
2023

THE COLLECTED WORKS OF DILGO KHYENTSE
VOLUME ONE: Journey to Enlightenment • Enlightened
Courage • The Heart of Compassion

*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 Литературным 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

Дилго Кхьенце
Д46 Собрание сочинений. Том 1. Путешествие к просветлению. Просвет-
лённая храбрость. Сердце сострадания. 2-е изд. / Дилго Кхьенце; [пер.
с англ. А. Мускина]. — М.: Ганга, 2023. — 704 с.; (ил.). — (Самадхи).

ISBN 978-5-907432-27-7 (рус.)
ISBN 978-1-59030-592-8 (англ.)

Первый том трёхтомного собрания сочинений одного из величай-
ших мастеров тибетского буддизма нашего времени — Дилго Кхьен-
це Ринпоче — начинается вдохновляющей историей жизни автора,
записанной с его собственных слов и проиллюстрированной фото-
графиями. 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.

*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», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

В память о Дилго Кхьенце	10
Предисловие	16
О собрании сочинений	19
Благодарности	27

ПУТЕШЕСТВИЕ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Биография Дилго Кхьенце Ринпоче

Вступительное слово автора	33
Вступление	35
Глава 1. Ранние годы	40
Глава 2. Встреча с духовными учителями	57
Глава 3. Серьезный подход к духовной практике ...	78
Глава 4. Цикл трансформации	106
Глава 5. Кхьенце Ринпоче, океан деяний	127
Глава 6. Возвращение в Тибет	141
Глава 7. Перемены и преемственность. Духовное наследие	152
Глава 8. Полный круг	161

ПРОСВЕТЛЁННАЯ ХРАБРОСТЬ

Объяснение комментария Тхогме Сангпо к практике семи пунктов тренировки ума

Вступительное слово	173	
Вступление	177	
Часть 1. Семь пунктов тренировки ума		
Учение традиции Атиши Дипамкары, составленное Чекавой Еше Дордже	181	
Часть 2. Объяснение комментария Тхогме Сангпо		187
Вступление	188	
Глава 1. Предварительные практики — основа бодхичитты		194
Драгоценное человеческое перерождение	194	
Непостоянство	196	
Изъяны сансары	198	
Глава 2. Бодхичитта		200
Абсолютная бодхичитта	202	
Относительная бодхичитта	212	
Относительная бодхичитта в постмедитативном состоянии	224	
Глава 3. Привнесение трудных жизненных обстоятельств на путь просветления		227
Бодхичитта устремления, связанная с относительной истиной	229	
Бодхичитта устремления, связанная с абсолютной истиной	242	
Бодхичитта действия	247	

Глава 4. Практика как образ жизни	253
Пять видов силы	253
Наставления по процессу умирания	259
Глава 5. Знаки овладения практикой тренировки ума	264
Глава 6. Обеты, соответствующие практике тренировки ума	269
Глава 7. Наставления по практике тренировки ума	279
Заключение	303
Часть 3. Нектар ума	
Молитва о семи пунктах тренировки ума, составленная Джамьянгом Кхьенце Вангпо	307
Этап первый. Добродетель в начале	308
Этап второй. Добродетель в середине	309
Этап третий. Добродетель в конце	311

СЕРДЦЕ СОСТРАДАНИЯ

Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы
Комментарий к коренному тексту Нгулчу Тхогме

Вступление переводчика	316
О Нгулчу Тхогме	319
Коренной текст	346
Структура текста	359
Комментарий	363
Вступление	363
Выражение почтения	370
Часть первая. Подготовка	379

Часть вторая. Основные учения, проясняющие путь	426
Заключительные строфы	585
Заключительное наставление	595
Приложение 1. Дополнительные комментарии по теме «Духовный учитель»	598
А. Истинные и ложные учителя	598
Б. Практика гуру-йоги	602
Приложение 2. Дополнительные комментарии по теме «Страстное желание»	607
Опасность мяса, алкоголя и секса	607
Приложение 3. Дополнительные комментарии по теме «Запредельная концентрация»	611
А. Пребывание в покое и проникающее видение	611
Б. Концентрация	618
Приложение 4. Дополнительные комментарии по теме «Запредельная мудрость»	621
Приложение 5. Молитва, посвящённая практике тренировки ума	625
Библиография	637
1. Тексты, цитируемые в наставлениях	637
2. Справочные материалы	642
3. Выборочная библиография на английском языке	648
Глоссарий	650
Примечания	676
Об организациях «Фонд Дилго Кхьенце» и «Шечен»	702

*Посвящается процветанию благой активности
Дилго Кхъенце Янгси Ринпоче,
Ургъена Тензина Джигме Лхундруба*



THE DALAI LAMA

В ПАМЯТЬ О ДИЛГО КХЬЕНЦЕ

Дилго 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 драгоценными 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 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 разнообразные 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, он 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 он обладал. 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 приносили 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 также 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 моим 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-м 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 знал его 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 поблаго-

дарить всех тех, кто принимал участие в работе над этим трёхтомным изданием — издателей, переводчиков и редакторов, которые сделали возможным осуществление этого проекта.

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive characters that appear to be the Tibetan name of the 14th Dalai Lama.

Его Святейшество
ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДАЛАЙ-ЛАМА
15 июля 2008 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

2010 год примечателен тем, что знаменует собой 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 расширение 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 для того, 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 нyingма, 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 собрание из двадцати пяти томов. Он также участвовал во многих крупных проектах по сохранению и распространению тибетской буддийской традиции и культуры.

Сложно подобрать слова для того, чтобы описать все качества этого человека, и когда я пытаюсь это сделать,

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 становилось причиной их трансформации. После его смерти это влияние не только не исчезло, но стало только 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, 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 несколькими учёными 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 появля-

* 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.*

лось 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 — 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 то время, что 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 дополнением 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 настав-

ление 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 «Совершенный 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 аналитического исследования» 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. Он написал в своей автобиографии 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 — «объединение 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 «Сто строф наставлений». Эти тексты представляют собой глубокие прямые наставления о том, как практиковать Дхарму на уровне сутры и тантры, и направлены на широкий круг техник медитации — 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». Этот текст является кратким объяснением 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 некоторые 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 — воплощение его мудрости и сострадания и самый короткий путь познакомиться с ним поближе так, будто это происходит на самом деле.

МАТЬЕ РИКАР
Монастырь Шечен
Непал
Июль 2008 г.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мне 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 «Безукоризненный 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 Гетином 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 действенности 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.

ПУТЕШЕСТВИЕ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Биография Дилго Кхьенце Ринпоче,
составленная Матье Рикаром

༥ ལྷ་མ་མ་བཟུང་རྟལ་ཏུ་གསོལ་བ་ཐོབ།།
རང་སེམས་མ་ཡིངས་རང་ངོ་རང་གིས་སྟོས།།
འཚིབ་མ་བཟུང་ཚོས་ལ་བསྐྱལ་མ་ཐོབ།།
སེམས་ཅན་མ་བཟུང་སླིང་ཇེ་བསྐྱོ་སྐྱོན་གྱིས།།

*Не забывай своего учителя,
Всегда обращай к нему с молитвой.*

*Не позволяй мыслям отвлекать тебя,
Наблюдай природу ума.*

*Помни о смерти,
Усердно практикуй Дхарму.*

*Не оставляй живых существ,
С состраданием посвящая им свои заслуги.*

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА

Эта краткая биография Дилго Кхьенце Ринпоче была составлена в начале 90-х годов прошлого столетия на основе его автобиографии, интервью с его супругой и учениками, а также аудиозаписей его рассказов о своей жизни в Тибете. Эти материалы, а также серия фотографий, легли в основу книги, которая получила название «Путешествие к просветлению. Жизнь и мир Кхьенце Ринпоче, духовного учителя из Тибета» [Journey to Enlightenment: The Life and World of Khyentse Rinpoche, Spiritual Teacher from Tibet. New York: Aperture, 1996]. Печатная версия этой книги вышла под названием «Дух Тибета».

В данной редакции мы дополнили оригинальный текст выдержками и историями из книги «Сияющая луна», которая является переводом полной автобиографии Ринпоче¹.

Все части текста были либо переведены с тибетского, либо записаны и отредактированы специалистами Переводческой группы «Падмакара» — интернациональной группы переводчиков, которые изучали и практиковали

буддизм несколько десятилетий под руководством известных тибетских мастеров. Лидерами этой группы являются Пема Вангъял Ринпоче и Джигме Кхьенце Ринпоче. В переводе этого конкретного текста участвовали Джон Канти, Ани Джинпа Палмо, Дэниел Стаффлер, а также я сам. Мы хотели бы выразить глубокую признательность Эрику Пеме Кунсангу, который любезно позволил нам включить в эту книгу выдержки из своего перевода двух историй о жизни Кхьенце Ринпоче, услышанных им от Тулку Оргьена Тобгьяла.

МАТЬЕ РИКАР
Монастырь Шечен
Непал
Июль 2008 г.

ВСТУПЛЕНИЕ

В Тибете буддийская культура развивалась более тысячи лет и всегда являлась основой тибетского общества. Монахи и монахини составляли приблизительно четверть населения, что само по себе было беспрецедентным явлением в мировой истории человеческой цивилизации. Духовная практика считалась основной целью жизни, и миряне — мужчины и женщины, кочевники, сельские жители и торговцы — считали, что их повседневные дела, хоть и представляют немалую важность, но всё же вторичны по отношению к их духовным устремлениям.

Такая всеобщая преданность духовной практике, без сомнения, развилась благодаря прагматизму, с которым буддисты стремятся к своей главной цели — совершенствоваться как человеческое существо, разбираясь с сущностью страдания и счастья. Интерес к духовному развитию также подогревался красотой, необъятностью и природной чистотой тибетского ландшафта, который наиболее подходил для созерцательного образа жизни. Но, самое главное, традиция тибетского буддизма явила свету мастеров — как

мужчин, так и женщин, — чей наглядный пример совершенства стал нескончаемым источником вдохновения для всего общества.

Обычно духовный путь тех, кто разочаровался в ценностях материального мира, начинается с поисков учителя и дальнейшего обретения уверенности в его качествах. Затем ученики усердно изучают его наставления и выполняют практику медитации в монастырях, горных уединённых жилищах или, как в случае семейных мирян, в собственных домах, когда выдаётся свободное время в соответствии с традиционным укладом тибетской жизни. Некоторые практикующие в результате тоже становятся квалифицированными мастерами и обретают способность приносить пользу другим. Если разобраться, то научиться методам, позволяющим быть максимально полезным другим, — это главная цель любого практикующего буддиста.

Таким образом, можно сказать, что буддийский путь напрямую связан с альтруизмом. На уровне культуры это выражается в заботе о других и выражается как ненасилие по отношению к другим людям, животным и окружающей среде. Тибетцы избегают войн, охоты, рыбалки и всячески защищают природные ресурсы своей страны, не позволяя себе чрезмерное их использование.

Каждый, кто отправляется в путешествие в Страну снегов или встречает тибетских беженцев за пределами Тибета, обычно бывает поражён чертами их характера — уникальным сплавом жизнерадостности, силы воли и глубоко укоренившейся уверенности в действенности буддийской доктрины.

В конце пятидесятих годов прошлого столетия эта тысячелетняя идиллия была грубо нарушена вторжением войск коммунистического Китая. В шестидесятых годах началась «культурная революция», и в последующие двадцать лет около миллиона тибетцев — одна шестая часть всего населения — погибли в результате гонений и голода. Было уничтожено более шести тысяч монастырей и храмов. Священные тексты были сожжены или утоплены в водоёмах. Драгоценные бронзовые статуи были переплавлены в ружья и пушки. Это был геноцид тибетцев как нации и истребление их культуры.

Около ста тысяч тибетцев под руководством своего лидера Четырнадцатого Далай-ламы переправились в качестве беженцев в Индию и другие соседние государства, где изо всех сил пытались сохранить ощущение национальной свободы и фундаментальные ценности своей культуры. Множество великих мастеров четырёх основных школ тибетского буддизма продолжали давать учения и основали новые монастыри в местах вынужденного изгнания.

Вслед за смертью Мао Цзэдуна для тибетцев наступили более благоприятные времена. В 1981 году, после двадцати пяти лет изоляции от родины, тибетские беженцы начали получать новости от своих родственников, оставшихся в Тибете. Некоторые монастыри были отстроены заново, и теперь в них имели право проживать монахи. Их число было строго ограничено, но теперь они могли получать буддийское образование и хранить обеты. Эта ситуация, конечно, была далека от истинной свободы, но в любом

случае подобные изменения были к лучшему. Таким образом установилась связь между традиционными учителями, живущими в Тибете, и молодым поколением тибетцев, которые, как это ни удивительно, проявляли живой интерес к обучению и монастырской жизни. В какой-то момент китайцы осознали, что гонения и преследования мало что изменили в отношении тибетцев к своей культуре. Тогда режим обратился к иным методам воздействия. Вместо того чтобы пытаться изменить самих тибетцев, власти Китая решили наводнить Тибет китайскими переселенцами. План заключался в том, чтобы сделать тибетцев национальным меньшинством на их исторической родине. Если эта ситуация не изменится в ближайшее время, то переселение сделает то, что не смогли сделать гонения и преследования, и тогда мир может потерять эту уникальную нацию и её культуру.

Центром тибетского мира является лама, или духовный учитель. В 1985 году один из величайших тибетских учителей нашего времени Дилго Кхьенце Ринпоче после тридцати лет изгнания посетил Тибет. Огромные толпы народа, собравшегося для того, чтобы встретить его, можно, без сомнения, рассматривать как ясный знак того, что в Тибете всё ещё сохраняются предпосылки для возрождения. В то же время это не будет обычное возвращение к прошлому. Вынужденное изгнание стало причиной того, что многие тибетские учителя начали вдохновлять и обучать людей из других стран, которые смогли разглядеть тот огромный потенциал, который заложен в тибетской культуре.

Дилго Кхьенце Ринпоче является архетипом духовного учителя — того, чей внутренний путь принёс ему глубочайшие знания и даровал способность становиться источником любящей доброты, сострадания и мудрости для каждого, кому довелось с ним встретиться.

МАТЬЕ РИКАР
Монастырь Шечен
Непал
Июль 1996 г.

Глава 1

РАННИЕ ГОДЫ

Кхьенце Ринпоче родился в 1910 году и стал четвёртым ребёнком в семье Дилго, которая вела свою родословную от великого царя Тибета, жившего в IX веке, — Трисонга Децена. Семья Ринпоче проживала в долине Денкхог, в Кхаме — самом восточном из четырёх основных регионов Тибета. Кхам состоял из множества малых королевств, самым большим и влиятельным из которых было королевство Деге. Дед Кхьенце Ринпоче, Таши Церинг, а позже и его отец были министрами царя Деге. В автобиографии Ринпоче пишет:

Один из моих предков погиб в бою, сражаясь в армии царя Деге. В качестве компенсации за его смерть семья Дилго была награждена обширным наделом земли в долине Денкхог. Во времена моего прапрадедушки наша семья обычно каждую весну посылала в долину пару работников, чтобы те обработали поля и проследили, что происходит в округе. Сделав свою работу, пара возвращалась в Деге для зимовки. Они очень любили одного из детей семьи Дилго — моего

дедушку. Следует сказать, что дедушка никогда не был «самым любимым» ребёнком в семье. По правде говоря, его почти никто не замечал, и потому эта пара со временем взяла на себя заботу о нём. Он практически стал их сыном, сохранив, впрочем, имя своей реальной семьи.

В какой-то момент было решено, что эта пара работников должна переселиться в долину Денкхог насовсем. Они собирались скрыть своё отбытие от Таши Церинга, пытаюсь уберечь его от печали расставания, но мальчик обо всём узнал. Когда они уезжали, он собрался в дорогу и настоял на том, чтобы ехать с ними. В конце концов семья отпустила его в жить долину.

Со временем он стал в Деге очень влиятельным человеком, министром местного правительства, и был очень популярен в народе благодаря своей честности, уму и образованности. Его жена считалась образцовой практикующей Дхарму и была известна тем, что повторила мантру Будды Сострадания Ченрези огромное количество раз. Это были мои дедушка и бабушка, а мой отец, соответственно, был их сыном.

Основными ламами в нашей семье считались Джамьянг Кхьенце Вангпо и Джамгон Конгтрул. В молодости мой отец увлекался охотой, даже несмотря на то что дед постоянно говорил ему, что Джамьянг Кхьенце Вангпо не одобряет подобные занятия. Однажды вся наша семья отправилась посетить монастырь Дзонгсар, чтобы повидать Джамьянга Кхьенце Вангпо. Лама позвал моего отца в свою комнату и спросил:

— Ты же не убиваешь животных?

— Убиваю, — волнуясь, ответил отец, — но совсем немного. (В Тибете никто не врёт ламе о таких вещах.)

— Но Дилго довольно зажиточная семья, и охотиться нет никакой необходимости, — сказал Джамьянг Кхьенце. — Тебе следует сегодня же взять обет никогда больше не охотиться.

Он взял священное изображение Будды и коснулся им головы отца, который чувствовал себя от стыда как на раскалённых углях.

Когда отец вернулся домой, дед спросил его:

— Что тебе сказал Ринпоче?

Но отец был слишком расстроен, чтобы рассказывать о произошедшем.

— Ринпоче ведь сказал тебе, что охотиться не следует? — настаивал дед.

— Сказал, — ответил отец.

В действительности дед не говорил Джамьянгу Кхьенце Вангпо о том, что отец ходит на охоту, и если тот и узнал об этом, то лишь в силу своей особой способности всеведения. С того самого времени отец больше никогда не ходил на охоту.

Моя мать была дочерью другого министра правительства Деге. Она всегда была очень мягкой женщиной, в то время как у отца был более жёсткий нрав.

Наше поместье было огромным, под стать окружающему ландшафту, и насчитывало более сотни комнат, включая несколько богато убранных храмов. В западном крыле главного здания находился основной храм, но как бы громко в нём ни играли на ритуальных инструментах, их звуки не достигали восточного крыла, где были покои родителей. Когда мне было семь лет, я, бывало, заворачивался в красную накидку, чтобы быть похожим на монаха, и просил

одеться подобным образом наших работников. Нас набиралось восемь человек, и вместе мы проводили ритуальные церемонии. Когда многочисленные посетители, приходившие, чтобы встретиться с отцом, видели это, то обычно спрашивали, из какого мы монастыря, и это меня всегда страшно веселило.

Летом, закончив свои утренние занятия, я обычно отправлялся в горы и ставил палатку на каком-нибудь живописном лугу, полном полевых цветов. Я мог просидеть там целый день, играя на берегу ручья. Я возвращался домой за полдень, чтобы вернуться к занятиям.

Моя семья владела стадами общей численностью около десяти тысяч голов. Бóльшая часть поголовья была отдана в аренду кочевникам, которые взамен делились с нами своей прибылью. Наши поля давали работу множеству людей — пару месяцев поздней весной, после того как сойдёт снег, и ещё пару месяцев осенью, когда приходила пора собирать урожай.

Когда отцу минуло пятьдесят, наш дом в долине Денкхог был разрушен землетрясением, в результате чего погибла моя бабушка, дедушка и старший брат.

Вскоре после того, как в семье появился третий ребёнок, у ламы, жившего в нашем поместье, было несколько благоприятных видений. Одно видение было о том, что в нашем доме, который был переполнен людьми, раздавались звуки знаменитых кимвалов, хранящихся в монастыре Бенчен. Лама интерпретировал это видение как знак того, что третий ребёнок, родившийся в нашей семье, является реинкарнацией Сангье Ньенпы, великого учителя из монастыря Бенчен. Однако мой отец пришёл в ярость от этого

объяснения, поскольку не хотел отдавать сына в монастырь. Он сказал ламе, что если бы тот не был таким близким другом семьи и не прожил с нами под одной крышей столько лет, то получил бы сотню ударов кнутом за подобные «откровения». Но всё кончилось тем, что отец вынудил ламу дать слово, что тот не будет распространяться о своих видениях. Однако позже уже сам Кармапа официально заявил, что ребёнок был перерождением Сангье Ньенпы, и, хоть и неохотно, отец был вынужден подчиниться и отправить своего сына в монастырь Бенчен. Он был очень обеспокоен тем, что и другие его сыновья могут быть признаны реинкарнациями известных учителей.

Когда моя мать была беременна мной — четвёртым ребёнком в семье, наша семья навещала Мипама Ринпоче, великого учителя, жившего в уединении в часе езды от нашего поместья. Мипам Ринпоче сразу же поинтересовался, не беременна ли моя мать. Родители подтвердили его предположение и попросили Ринпоче определить, кто должен родиться — мальчик или девочка. «У вас будет сын, — сказал Ринпоче, — и очень важно, чтобы вы дали мне знать о его рождении безотлагательно».

Я родился в доме семьи Дилго у подножья горы в особый день третьего месяца года Железной Собаки (1910), во время благодарственного пиршественного подношения в честь учений по Калачакра-тантре, которые давал Мипам Ринпоче. Это был очень благоприятный день, выпавший на понедельник, третий день месяца. Всеведущий Мипам Ринпоче послал письмо моим родителям, в котором попросил назвать меня Таши Палджор и дать мне съесть растворённый в жидкости *мендруб* Манджушри сразу же после



Долина Денкхог, Восточный Тибет. Место рождения Дилго
Кхьенце. *Фото Матье Рикара*

рождения, даже перед тем, как я попробую молоко матери. Сразу же после того, как я родился на свет, на моём языке нарисовали слог ДХИ тем самым священным мендрубом, который прислал Ринпоче. С тех самых пор до самой своей смерти Мипам Ринпоче давал мне мендруб Манджушри и другие священные субстанции ежедневно.

Вскоре после того, как я родился, родители отвезли меня к Мипаму Ринпоче, который провёл для меня ритуал очищения и даровал благословения долгой жизни. Он сказал, что подобные церемонии проводились в Индии для каждого новорождённого. Он также подарил мне жёлтую шёлковую ленту и сосуд с нектаром. Я родился с длинными волосами, и отец, решив, что такие волосы могут повредить мне глаза, спросил Мипама Ринпоче, можно ли их остричь. Ринпоче ответил:

— Не стриги ему волосы. Существует китайский обычай заплетать ребёнку волосы в пять прядей, чтобы он был похож на Манджушри. Так следует поступить и тебе.

По просьбе матери он написал своей рукой на листке бумаги моё имя — Таши Палджор (Благая Слава). С тех пор мать хранила этот листок в своей книге молитв. Существует индийский обычай отмечать рождение ребёнка пиршеством, поэтому Мипам Ринпоче угостил всех членов нашей семьи сладким картофелем и маслом. Через какое-то время мы снова приехали навестить Ринпоче. Он даровал мне посвящение Манджушри и сказал:

— Я буду заботиться о тебе на протяжении всех твоих последующих жизней.

Я знаю, что это его благословение было главным событием всей моей жизни. Каждый раз, когда я сам изучаю Дхарму или учу ей других, я ощущаю, что если я и достиг некоторого понимания Дхармы, то лишь благодаря доброте Мипама Ринпоче, который являлся воплощением самого Манджушри.

Когда мне исполнился год, нас навестил великий лама Лотер Вангпо, который был главным учеником Джамьянга Кхьенце Вангпо среди адептов школы сакья. В то время в наших краях бушевала эпидемия, и моя семья, опасаясь, что я могу заболеть, отправила нас с матерью в горы, где мы поселились в палатке одной из семей кочевников, арендующих наш скот. Но когда приехал Лотер Вангпо, мать отвела меня обратно вниз, чтобы повидать его.

Ринпоче даровал мне своё благословение, прочитал несколько молитв-призываний и сказал матери:

— Этот ребёнок не похож на других. Я хочу взглянуть на линии на его ладонях.

Он с трудом приподнялся (поскольку был довольно грузным человеком) и подвёл меня к входу в храм. Внимательно рассмотрев мои руки при дневном свете, он сказал:

— Это и правда особый ребёнок.

Мы вернулись в его комнату, и он подарил мне бусину из чёток Джамьянга Кхьенце, которые носил на шее в маленьком мешочке из красной парчи. Он также сделал охранный браслет из шёлка и попросил своего помощника принести особый белый хадак, на котором были вышиты слова благих пожеланий. Его помощник был довольно бережливым человеком, и, видимо, поэтому принёс обычный хадак. Лотер Ринпоче рассердился и послал его искать тот особый хадак. Тогда помощник принёс другой хадак, который оказался при ближайшем рассмотрении старым и засаленным. Тогда Ринпоче рассердился ещё сильнее и отправил помощника купить новый особый хадак.

Моя мать была очень скромной женщиной и поэтому всё это время повторяла:

— Да не нужно так беспокоиться! Этот хадак вполне хорош для нас.

Но Лотер Вангпо настаивал:

— Нет, тут нужен особый хадак. Когда я был в монастыре Дзонгсар, Кхьенце Чокьи Лодро попросил меня найти реинкарнацию Кхьенце Тулку. И ваш сын как раз является перерождением моего учителя Джамьянга Кхьенце Вангпо. На протяжении последних трёх дней я видел сны и видения о Джамьянге Кхьенце Вангпо, и когда я сегодня увидел вашего мальчика, у меня не осталось сомнений.

Если дело было достаточно важным, отец всегда советовался с Мипамом Ринпоче, и в этот раз ответ был таким:

«Сейчас слишком рано объявлять о том, что этот мальчик является реинкарнацией Кхьенце, поскольку это может привести к возникновению препятствий».

Таким образом, в тот год отец решил не отдавать меня ни Лотеру Вангпо, ни монастырю Дзонгсар.

Когда мне было два года, Мипам Ринпоче умер, и на его похороны прибыл учитель, которого звали Шечен Гьялцаб Ринпоче. Пока он оставался у нас, я часто навещал его. Он сказал моему отцу, что позже тот должен привезти меня в монастырь Шечен, поскольку там я смогу приносить максимальную пользу учению Будды и всем живым существам. Тогда отец спросил его, по каким признакам он всё это определил. На это Шечен Гьялцаб Ринпоче, который обычно не распространялся на такие темы, ответил, что в ночь перед нашей встречей у него был сон, что изображение защитницы долгой жизни Церингмы в нашем храме обернулось самой богиней и она попросила его позаботиться о ребёнке, который послужит сохранению и распространению учения Будды. Мой отец был очень прямым человеком и ответил, что если про «сохранение учения и пользу для существ» — это всё правда, то он, конечно же, отправит меня в монастырь Шечен, но если речь идёт лишь о том, чтобы я занял трон и погряз в политических играх официального духовенства, то ни о каком монастыре и речи быть не может. Однако Ринпоче уверил его, что всё, что он говорит, истинная правда, и отец согласился отправить меня в монастырь. Однако на тот момент я был ещё слишком мал, чтобы ехать туда безотлагательно.

Перед самой смертью Мипам Ринпоче сказал Ламе Осэлу, своему давнишнему другу и помощнику:

— Когда я умру, ты почувствуешь сильную боль, но это будет ненадолго.

Когда Мипам Ринпоче умер, Ламе Осэлу было так плохо, что он чуть не сошёл с ума. Он ничего не ел и только метался по своей комнате. Прошло сто дней со дня смерти Ринпоче, и у Ламы Осэла было видение, в котором Мипам Ринпоче летел в небе. На нём была шапка пандита, и он записывал какой-то текст. Заканчивая очередную страницу, он каждый раз бросал её Ламе Осэлу. Он писал буквы не чёрными чернилами, а сверкающим, как бриллиант, золотистым светом. Лама Осэл посмотрел на одну из этих страниц и смог прочесть несколько слов: «Осэл... Джалу... Дордже... Струющийся свет... радужное тело... неразрушимый...». Затем Мипам Ринпоче указал рукой на небо и повторил три раза: «Осэл Джалу Дордже!». С тех пор Лама Осэл больше не испытывал боль из-за кончины учителя.

Прошло совсем немного времени после ухода Мипама Ринпоче, когда я встретил другого великого мастера — Кунсанга Дечена Дордже. Он сказал:

— Мы с этим мальчиком были знакомы и раньше.

Затем он спросил меня:

— Ты ведь меня помнишь?

— Ты помнишь этого человека? — повторил его вопрос отец.

— Да, я помню, — ответил я и почувствовал, что мне из-за этого даже немного страшно.

Кунсанг Дечен Дордже сказал:

— Наша связь продолжается уже в течение множества жизней. Я хочу сделать мальчику особый подарок.

У него была коллекция редких чаш. Золото и серебро как таковые его не интересовали, но свою коллекцию чаш он очень ценил. Он сказал своей жене:

— Принеси ящик с чашами.

Так я стал обладателем редкой и драгоценной чаши, которую вдобавок к этому до краёв наполнили сладким изюмом.

Отец рассказал Кунсангу Дечену Дордже, что мы отправляемся в паломничество в Лхасу, и попросил его благословить нас и оберегать во время путешествия.

— Я буду молиться за вас, — пообещал Кунсанг Дечен Дордже. — Обычно я начисто забываю имена тех, за кого пообещал помолиться, и тогда я вынужден просить жену напомнить их мне, но имя этого мальчика я никогда не забуду.

Итак, мы отправились в Лхасу. Когда мы добрались до города, то встретились там с другим известным ламой, Таглунгом Матрулом. Он сказал моему отцу:

— Тебе следует уделять этому ребёнку особое внимание, поскольку очевидно, что он является реинкарнацией какого-то ламы.

Отец ничего не ответил, но когда мы вернулись домой, он заявил:

— Похоже, ламы не позволят мне оставить сына дома, но я по-прежнему не хочу, чтобы он сам становился ламой. У нас большая семья, огромные владения и земли, которые требуют управления. Поэтому мой сын должен оставаться мирянином, хозяином всего этого.

Когда мы вернулись в Кхам, мой отец, старший брат, которого звали Шедруб, и я встретились с великим учителем

Адзомом Другпой. Это был очень необычный человек. Он носил белую шёлковую рубаху и красную парчовую накидку, а на его шее висело ожерелье из агатов. У него были длинные чёрные волосы с лёгкой проседью, которые были собраны в пучок на верхушке головы и перевязаны лентой. Он спросил меня, не я ли тот сын, которому будет доверено управление всем имением Дилго:

— Ведь ты одет как мирянин, а твои волосы собраны в пучок, как обычно делают мужчины в Деге.

Затем он рассмеялся и продолжил:

— Так или иначе, но этот мальчик действительно будет нести ответственность за имение семьи. Однако существует серьёзное препятствие. Вы хотите, чтобы я объяснил вам, как его избежать?

Отец, конечно же, согласился.

Адзом Другпа задумался на мгновение и сказал:

— Всё-таки будет лучше, если он станет монахом.

На это отец ответил, что такой вариант развития событий маловероятен. Тогда Адзом Другпа пообещал, что в таком случае попробует устранить препятствие. В комнату принесли стрелу долгой жизни, и взрослые измерили её длину. Адзом Другпа прочитал молитву-призывание долгой жизни, и они снова измерили длину стрелы. Выяснилось, что стрела стала на пядь короче.

— Это указывает на то, о чём я говорил, — сказал Адзом Другпа, — это то самое препятствие.

Однако произошедшее не особенно впечатлило отца. Адзом Другпа прочитал молитву-призывание ещё три раза, после чего стрелу снова измерили, но на этот раз она стала даже длиннее, чем была изначально.

— Я не совсем обычный человек, — сказал Адзом Другпа, — и если вам интересно моё мнение, то я повторю ещё раз: мальчику всё же лучше стать монахом.

Но отец лишь упорно молчал. На протяжении следующих семи дней Адзом Другпа давал мне благословение долгой жизни. В последний день он сказал:

— Мне удалось устранить препятствие.

Вскоре мы вернулись домой, и на этом разговоры о моём монашестве прекратились.

По дороге в Денкхог мы встретили Дзогчена Ринпоче, который организовывал большой пикник перед главным входом монастыря Дзогчен. Он также высказал мнение, что у меня будут препятствия и для их устранения нам следует как можно чаще даровать жизнь животным. У нашей семьи было много животных, и когда мы вернулись домой, по распоряжению отца несколько тысяч овец, яков и коз избежали забоя.

В тот самый год я обварился супом. Самым сложным временем года для нашей семьи было лето, поскольку мы работали на земле, и у всех было множество дел. В этот период мы нанимали много помощников. В нашем имении всегда было полно работы, и поэтому нам требовались работники. Для этих работников на кухне в огромном котле готовили суп. Однажды вечером мы с братом играли недалеко от очага, перекидывая туда-сюда угольки. Один из этих угольков угодил мне прямо в голову. Я потерял равновесие и приложился к котлу с супом. Кипяток плеснул мне на ногу. Я носил чубу из овчины, и она буквально приварилась к моей коже, что вызвало сильный ожог. Моя левая нога покрылась волдырями и ужасно болела.

Нижняя часть моего тела так сильно обварилась, что мне пришлось провести в постели несколько месяцев. Я тяжело переносил эту болезнь, несмотря на то что родные заказывали для меня множество ритуалов долгой жизни. Однако в каком-то смысле это была настоящая удача, поскольку отец, обеспокоенный случившимся, попросил нескольких лам погадать о моём будущем, и они, не сговариваясь, все сказали, что мне лучше стать монахом. Шечен Гьялцаб сказал, что мне не прожить долгую жизнь, если моё намерение стать монахом не будет осуществлено.

Отец был в отчаянии. Он спросил меня:

— Какую церемонию, на твой взгляд, нужно провести, чтобы тебе стало полегче? Есть какой-то способ сохранить твою жизнь? Если такой способ есть, мы обязательно сделаем всё необходимое.

Больше всего на свете я хотел стать монахом и сказал отцу:

— Лучшее средство в этой ситуации — носить монашеские одежды.

Отец тут же распорядился сшить одежды. Когда их положили на мою кровать, я почувствовал настоящую радость. Я также хранил под подушкой ритуальные колокольчик и дамару.

На следующий день я спросил Ламу Осэла побрить мне голову. Говорят, в тот день некоторые из наших домашних работников были расстроены до слёз, поскольку «последний из братьев Дилго собирается взять монашеские обеты, а это означает, что у семьи не будет наследников». Но сам я был очень счастлив, так счастлив, что даже почувствовал

себя лучше, здоровье моё пошло на поправку, и мне больше не грозил риск летального исхода. Мне было тогда десять лет.

Не случись этого происшествия, я не смог бы обучаться у Шечена Гьялцаба и остальных своих учителей. Когда я стал монахом, отец спросил, где я должен проживать. Многие ламы настаивали на том, чтобы меня возвели на трон, но отец изъявил желание, чтобы я проживал дома. Он сказал, что поскольку я был тулку, то, пошли он меня в один из монастырей — Шечен или Дзогчен, я лишь буду тратить своё время впустую, живя на подношения. Поэтому, после того как я стал монахом, я так и остался жить в доме своей семьи.

Когда мне исполнилось тринадцать лет, я написал стихотворение:

Къема! Къеху!

Любимые родители, что подарили мне жизнь,
наполненную
Свободами и благоприятными возможностями,
Вы заботились обо мне с любовью —
С самого детства и по сей день.

Именно вы познакомили меня с истинным учителем,
И благодаря вашей доброте я вступил на путь
освобождения.

Услышав историю жизни своего совершенного
учителя, я размышлял о ней, а затем сделал
объектом медитации.

Я решил, что постепенно оставлю позади все заботы
обычной жизни

И отправлюсь бродить по пустым, безлюдным
долинам.

Отец и мать, оставайтесь же в своём красивом
комфортном доме,
А я, ваш сын, мечтаю лишь о свободной пещере
в горах.

Благодарю вас за удобную добротную одежду,
которую вы мне дарили,
Но теперь я в ней не нуждаюсь, поскольку мне больше
по душе накидка из бесцветного войлока.

Я оставляю вам все свои ценности;
Чаша для подаяний, посох и накидка практикующего
Дхарму — вот всё, что мне нужно.

Я отказываюсь от удобств и имущества без всякого
сожаления,
Текст с драгоценными наставлениями —
вот единственное моё сокровище.

Я уйду из этого сада распустившихся цветов
И направляюсь в дикие места, где видны
лишь крутые утёсы.

Мне не нужны слуги, которые лишь подливают масла
в огонь гнева и привязанности;
Птицы и дикие звери — вот компания,
которая мне по душе.

Когда я находился в присутствии своего всеблагого
учителя,
Во время посвящения тайной сердечной сущности
Я поклялся отказаться от всех дел обычной жизни
И посвятить себя целиком практике Дхармы.
В моём сердце эта клятва остаётся ясной и отчётливой,
словно она высечена в камне.
И теперь мне ничего не остаётся,
кроме как отправиться в горы
для уединённого ретрита.

Несмотря на то что теперь ваш сын будет пребывать
один в горных ущельях,
Ваши улыбающиеся лица будут всегда оставаться
перед моим внутренним взором,
Вашу доброту ко мне я никогда не забуду.
И если осилю твердыню реализации,
То этим отплачу за вашу доброту ко мне,
не сомневайтесь!

Глава 2

ВСТРЕЧА С ДУХОВНЫМИ УЧИТЕЛЯМИ

Джамьянг Кхьенце Вангпо (1820–1892), мастер, который был предшественником Кхьенце Ринпоче, провёл тринадцать лет, беспрестанно путешествуя по всему Тибету, получая бесконечные передачи и посвящения различных традиций, школ и линий передачи тибетского буддизма, многие из которых к тому моменту были на грани исчезновения. Он передвигался пешком, и всё его имущество составлял изношенный заплечный мешок. Поговаривают, что за время своих путешествий он сносил три пары сапог. Собрав все эти драгоценные учения, Джамьянг Кхьенце Вангпо и другой великий мастер, Джамгон Конгтрул, старательно отредактировали и систематизировали собранный материал, а затем издали его в виде собрания из пяти томов. Однако их замысел заключался не только в том, чтобы издать тексты: они также намеревались доверить «живые» линии передачи будущим поколениям практикующих, поскольку без личной передачи

знания от учителя ученику тексты остаются лишь символами учения, не более того. Сохраняя и распространяя подобным образом множество учений, Джамьянг Кхьенце Вангпо положил начало ренессансу буддизма в Тибете — возрождению, которое позже стало источником вдохновения для многих живших в то время мастеров. В возрасте сорока лет Джамьянг Кхьенце Вангпо решил уйти в ретрит до конца жизни. С тех пор он никогда не покидал своего уединённого жилища до самой смерти в возрасте 73 лет.

На северо-востоке от Деге находится Шечен — один из шести основных монастырей школы ньингма. Именно в этом монастыре близкий ученик Джамьянга Кхьенце Вангпо — Шечен Гьялцаб Ринпоче (1871–1926) распознал Дилго Кхьенце Ринпоче как одну из пяти реинкарнаций великого ламы и возвёл его на трон. Мальчику в то время было двенадцать лет. Кхьенце Ринпоче рассказывает в автобиографии о тех особых годах своей жизни, которые он провёл рядом со своими учителями:

После того как я стал послушником в возрасте десяти лет, в долину Денкхог прибыл проездом по дороге в Кьерку, где он руководил строительством буддийского монашеского университета, великий учёный по имени Кхенпо Шенга. Он принял меня за реинкарнацию своего учителя Онпо Тенги, который также являлся коренным учителем моего собственного отца. Он сказал, что мне следует поступить в его университет, где он сможет обучать меня Дхарме. Так я попал в Кьерку и получил от Кхенпо Шенги подробные объяснения по тексту «Вступая на путь бодхисаттвы» и наставления по философии мадхьямаки (Срединного пути).

По утрам я получал у Кхенпо Шенги учения, а затем занимался самостоятельно. Днём я сдавал небольшой экзамен, отвечая на вопросы, которые он задавал по пройденному утром материалу, и повторял очередной отрывок текста, который нужно было выучить наизусть. Иногда по вечерам мы уходили за пределы территории университета, чтобы немного развлечься и поиграть. Однажды лама показал мне, что если кидать маленькие камешки в большой камень, который находился у входа в его дом, то копошащиеся рядом мыши-полёвки в страхе разбегаются в разные стороны. У него самого очень ловко это получалось. Я думаю, он постоянно развлекал меня подобным образом, чтобы мне не наскучили наши занятия.

Когда я впервые приступил к изучению текста «Вступая на путь бодхисаттвы», Кхенпо Шенга трижды за день посылал одного из своих учеников, чтобы тот проверил моё понимание. На следующий день, когда я сдал экзамен, он был очень доволен. Он сказал, что когда Патрул Ринпоче изучал этот текст, даже он не мог выучить больше одного четверостишия за раз, поэтому мы будем изучать не более одной страницы за день. Посвящая свои ежедневные лекции комментированию этого текста, он сделал так, что мне пришлось прочитать его в общей сложности около сотни раз. Днём мне обычно разрешалось часок поиграть. Сейчас я уже точно не могу сказать, было ли это благодаря этому дневному отдыху, но я никогда не ощущал скуки от занятий.

В год Обезьяны (1920) я вернулся в Джекундо. Кхенпо Шенга давал собранию из почти трёхсот монахов учения по тексту «Вступление на срединный путь», и я получил их вместе со всеми. Каждый день я сдавал экзамен лично,

но несколько раз мне пришлось отвечать на вопросы публично, в присутствии множества других учеников Кхенпо Шенги. Я помню, что все очень удивлялись тому, как я отвечал, поскольку мой наставник, Карма Цултрим, также давал мне подробные пояснения по тексту. Вдобавок к этому я самостоятельно изучал личные заметки моего брата Шедруба, который также изучал этот текст. Я очень благодарен им за помощь, поскольку моих собственных способностей никогда бы не хватило для глубокого понимания этих подробных и сложных учений.

Мой брат Шедруб сказал мне: «Ученики Патрула Ринпоче сначала добивались ясного понимания коренного текста, используя построчный комментарий. Если начать сразу же с изучения подробного объяснения текста, то понимание, которого мы достигнем, будет поверхностным. Поэтому мы заучиваем строфы, чтобы понять общий смысл, а комментарии разбираем, чтобы повысить эффективность своих занятий. В наше время существует очень много построчных комментариев, в которых теряется общий смысл, и потому их изучение не приводит к глубокому пониманию». Таким образом он дал мне очень важные наставления о том, как новичку следует подходить к изучению текстов, и это объяснение мне позже очень помогло.

Прошло некоторое время, и Кхенпо Шенга уехал в Деге, к Пещере Радужного Света, где он стал вести жизнь в строгом ретрите подобно Миларепе. Я последовал за ним и оставался рядом в течение пяти месяцев, получая учения, включая комментарии к тексту Патрула Ринпоче «Слова моего всеблагого учителя». В один из дней Кхенпо Шенга сказал мне:

— Взгляни на природу ума и скажи мне, что ты видишь.

Недалеко от нашей палатки, под утёсом скалы раскинулся чудесный луг. Я сидел там и медитировал, и в какой-то момент меня озарило, что природа ума является пустой и ясной. Я рассказал об этом Кхенпо Шенга, и они вместе со знаменитым отшельником Кунгой Палденом были очень обрадованы моим ответом. Они расценили это снизошедшее на меня откровение как знак того, что я выполнял практику в предыдущих жизнях. Но сам я считал, что пришёл к такому заключению в результате концептуального анализа, который освоил, когда изучал философию мадхьямаки, и сильно сомневался, что получил прямой опыт переживания окончательной природы ума.

Спустя некоторое время после моего возвращения домой мой старший брат Шедруб сказал мне, что изучение Дхармы — дело важное, но одного теоретического знания недостаточно. Он посоветовал мне искать учителя, обладающего наивысшей реализацией. С его точки зрения, наиболее реализованным учителем из всех живущих был Шечен Гьялцаб Ринпоче. Другой мой брат, Сангье Ньенпа Ринпоче, только что закончил трёхлетний ретрит и тоже собирался встретиться с Шеченом Гьялцабом Ринпоче. Таким образом мы — трое братьев, отец и ещё десять человек из наших мест — отправились в монастырь Шечен.

Когда мы прибыли, помощник Шечена Гьялцаба Ринпоче приветствовал нас двумя церемониальными хадаками — один он поднёс мне, другой Сангье Ньенпа Ринпоче. Он передал нам слова Шечена Гьялцаба Ринпоче о том, что нам двоим лучше подождать со встречей до наиболее благоприятного дня, поскольку это будет наша самая первая встреча в монастыре Шечен. Шедруб же, который уже встречался

с ламой в этом монастыре, было разрешено увидеться с ним в любое время, какое ему будет удобно.

Мы прождали три дня, прежде чем получили аудиенцию. Мне наше ожидание показалось очень долгим, ведь это была моя первая встреча с учителем. Я уже истомился ожиданием, когда нас наконец позвали в ретритный дом Ринпоче. Вместо монашеских одежд на нём была надета жёлтая жилетка, отороченная мехом. Он редко покидал ретрит, и поэтому его волосы, завивающиеся в локоны, были настолько длинными, что ниспадали на плечи. Мы расселись, и нас угостили сладким рисом, приправленным шафраном. Шечен Гьялцаб Ринпоче расспрашивал об учителях, которых встречал Сангье Ньенпа Ринпоче, и тех учениях, которые он от них получал. Этот разговор длился более трёх часов.

Ретритный дом Шечена Гьялцаб Ринпоче был построен на площадке, расположенной на уступе склона горы, в сорока пяти минутах ходьбы от монастыря Шечен. В это удивительное место вела довольно крутая тропа, которая становилась очень мокрой во время сезона дождей. Из окна этого дома можно было увидеть монастырь и реку, текущую вниз по долине и окружённую со всех сторон горами, с вершин которых практически круглый год не сходил снег. Ниже дома, на склоне, среди зарослей можжевельника находилась поляна, которая была идеальным местом для того, чтобы посидеть в медитации в солнечный день. Ещё ниже можно было обнаружить маленькую пещеру, которая называлась Пещера Сияния Великого Блаженства, — в ней Шечен Гьялцаб Ринпоче провёл в ретрите долгие месяцы. Выше по склону были и другие пещеры. В одной из них на поверхности каменных стен спонтанно проступили

священные изображения. На полпути в монастырь располагался главный ретритный центр, где в это время около двадцати монахов находились в традиционном ретрите, который длится три года, три месяца и три дня.

Шечен Гьялцаб Ринпоче был, бесспорно, одним из самых знающих и реализованных учителей того времени. Однажды он ушёл в трёхлетний ретрит, но, ко всеобщему удивлению, неожиданно вышел из него, объяснив это тем, что уже достиг тех целей, которые в этом ретрите для себя поставил. На следующее утро его помощник заметил на каменной ступеньке его ретритного дома отпечаток ступни. Позже эта ступенька была аккуратно извлечена его учениками как реликвия и хранилась в тайном месте, чтобы уберечь её от уничтожения в ходе «культурной революции». Эту ступеньку с отпечатком ступни Ринпоче можно увидеть в монастыре Шечен и в наши дни.

В монастыре в то время проживали в общей сложности около двухсот монахов. Настоятелем был Шечен Рабдзам Ринпоче — другой мой коренной учитель, и именно он давал монахам наставления по практике и даровал посвящения. Он часто посещал и другие монастыри, куда его приглашали, чтобы дать учение, поэтому ему приходилось много путешествовать по Центральному Тибету.

В монастыре Шечен проживал ещё один великий учитель — Шечен Конгтрул Ринпоче. Он жил с другой стороны горной реки от ретритного дома Шечена Гьялцаба, также на горном выступе, где образовалась ровная площадка — красивое место, где на лугах летом цвели жёлтые цветы, а в пихтовом лесу можно было собирать вкусных грибов. Шечен Конгтрул Ринпоче был великим практикующим



Шечен Гьялцаб
Пема Намгьял.
Фото Матье Рикара



Шестой Шечен
Рабджам Ринпоче.
*Фото
неизвестного автора*



Кхенце Чокьи Лдро.
Фото
неизвестного автора



Шечен Конгтрул.
Фото
неизвестного автора

и, так же как и Шечен Гьялцаб, не проявлял ни малейшего интереса к управлению монастырём. Это была ответственность Шечена Рабджама Ринпоче.

Однажды нас позвали в дом к Шечену Гьялцабу. Когда мы пришли, он сказал нам, что на следующий день он начнёт давать учения, и самым первым посвящением, которое он даст, будет посвящение Ваджрасаттвы из традиции монастыря Миндроллинг. В последующие месяцы он давал нам очень важные учения школы ньингма, устную передачу полного собрания сочинений Мипама Ринпоче и собрания работ великого мастера ньингма Лонгчена Рабджама «Четырёхчастная сердечная сущность». По окончании учений я частенько заходил повидать Шечена Гьялцаба. Он любил детей, и ему нравилось играть и веселиться со мной. Он был мягким и заботливым человеком, и на протяжении всей его жизни едва ли кто-то видел его в гневе. Во время длительных учений он обязательно делал перерывы — играл во что-нибудь с молодыми ламами или рассказывал им интересные истории.

Если говорить откровенно, мой учитель Шечен Гьялцаб обладал всеми качествами великого мастера, о которых говорится в сутрах и тантрах. Его главным качеством был глубокий опыт высшего воззрения Великого совершенства. Впоследствии, когда я сам стал изучать эту доктрину, размышлять о ней и якобы ей учить, я чувствовал: мне удивительно повезло, что я получил передачу этого бесценного учения, подобного драгоценности, исполняющей желания, от своего великого учителя, совершенного будды, поскольку благодаря этому моё человеческое пере рождение не прошло впустую. Подобные мысли усиливали мою преданность учителю и устремление добиться реали-

зации. Даже сейчас, когда я вроде бы сам учу людей аспектам этой доктрины, я всегда визуализирую в уме образ своего учителя и прошу его дать своё благословение, чтобы наставления и объяснения принесли пользу.

Когда он давал посвящения, я часто испытывал ощущение восторга от выражения его лица и света глаз в тот момент, когда он указывал рукой в мою сторону, проводя прямое ознакомление с природой ума. Я чувствовал, что, хотя в силу своей несовершенной преданности я и вижу учителя в форме обычного человека, всё происходящее ничем не отличается от того, как Гуру Падмасамбхава давал посвящения своим двадцати пяти ученикам. Моя уверенность становилась твёрже и твёрже, и когда он снова бросал на меня свой взгляд, и, указывая рукой в мою сторону, спрашивал: «Какова природа ума?» — я думал про себя: «Мой учитель действительно великий йогин, который знает абсолютную реальность!». Так я мало-помалу стал понимать, как следует выполнять медитацию.

Я получил посвящение в монахи от Шечена Гьялцаба лишь во время своего следующего визита в монастырь Шечен. Я уже давал монашеские обеты Кхенпо Шенге, но Шечену Гьялцабу Ринпоче я сказал, что хочу получить их снова лично от него. Он ответил, что повторное принятие обетов вполне допустимо, что это сродни тому, как ступу покрывают несколькими слоями золота.

Когда Дзонгсар Кхьенце Чокьи Лодро впервые заговорил обо мне с Шеченом Гьялцабом Ринпоче, то первым делом сказал следующее: «Я встречал этого мальчугана и прежде, и у меня есть сильное ощущение, что он является реинкарнацией Джамьянга Кхьенце Вангпо. Будь добр, присматривай

за ним получше, а я со своей стороны тоже приложу все усилия, чтобы быть ему полезным. В частности, я прошу тебя дать ему устную передачу текста „Сокровищница наставлений“». Впоследствии Шечен Гьялцаб Ринпоче так и сделал. Это было учение, предназначенное лишь для серьёзных практикующих, как объяснил мне Ринпоче, и поэтому он сам выбрал только тех учеников, кто был готов получить подобное посвящение. Он составил список из двадцати лиц и повесил около двери знак, обозначающий границу ретритного помещения. Текст «Сокровищница наставлений» содержит учения всех восьми основных школ тибетского буддизма. Когда Шечен Гьялцаб Ринпоче давал учения, то делал это не особенно громким голосом, но речь его звучала очень ясно, и я прекрасно понимал всё, что он говорил. Я до сих пор помню это — даже сейчас, когда я стал стариком. Я искренне считал его своим коренным учителем, поскольку именно он ознакомил меня с природой ума.

У Кхьенце Чокьи Лодро был экземпляр текста, и мы учились по этой книге вместе. В какой-то момент Шечен Гьялцаб Ринпоче немного приболел, и, пока он поправлялся, Кхьенце Чокьи Лодро дал нам устную передачу некоторых учений. Всё время лечения Шечен Гьялцаб Ринпоче оставался в своей комнате, одно из окон которой, по счастью, выходило во внутреннее помещение небольшой алтарной комнаты, где мы как раз и собирались. Таким образом он мог принимать участие во всём, что там происходило. Я сидел прямо около окна, и мне было доверено вносить правки в его экземпляр текста. Это была очень волнительная и благоприятная возможность — видеть его каждый день и работать вместе с ним над текстом. Кхьенце Чокьи Лодро попро-

сил меня написать какие-нибудь стихотворения. Несмотря на то что я был ещё весьма молод, у меня неплохо получалось складывать стихи, и Шечен Гьялцаб Ринпоче был очень доволен, сказав, что в будущем я стану хорошим писателем.

Учения длились три месяца. В самом конце, в последние два дня, мы проводили благодарственные церемонии, включая большое пиршественное подношение, во время которого роль *умдзе* взял на себя сам Шечен Гьялцаб Ринпоче, что было уникальным событием.

Завершая цикл учений, Шечен Гьялцаб Ринпоче возвёл меня на трон как перерождение ума Джамьянга Кхьенце Вангпо. У Джамьянга Кхьенце Вангпо было пять перерождений, пять тулку, которые считались манифестациями его тела, речи, ума, качеств и активности. Кхьенце Чокьи Лодро являлся перерождением его активности.

В утро дня, когда должна была состояться интронизация, я отправился по тропе к ретритному дому. Внутри дома был возведён большой трон. Шечен Конгтрул, который в то время был ещё довольно молод, держал в руках связку благовоний, а Шечен Гьялцаб Ринпоче специально нарядился в свои самые торжественные одеяния. Они велели мне взобраться на трон. На церемонии присутствовали лишь несколько человек. Они распевали молитвы, в которых говорилось о пяти совершенных обстоятельствах — совершенных времени, месте, учителе, учении и учениках. Шечен Гьялцаб Ринпоче, который проводил церемонию, дал мне священные объекты, символизирующие тело, речь, ум, качества и активность будд. В качестве символа тела он дал мне статую Будды Шакьямуни, которая принадлежала Мипаму Ринпоче и Джамьянгу Кхьенце Вангпо.

В качестве символа речи он дал мне собрание текстов этих двух выдающихся мастеров. В качестве символа ума он дал мне *ваджру* и колокольчик, которые использовал Мипам Ринпоче. В качестве символа качеств он дал мне все ритуальные предметы, необходимые для того, чтобы даровать посвящения. И наконец, в качестве символа активности он дал мне печать Мипама Ринпоче. Затем он вручил мне документ, в котором говорилось следующее:

Сегодня я распознал мальчика из семьи Дилго как реинкарнацию Джамьянга Кхьенце Вангпо. Я даю ему имя Гьюрме Тегчог Тенпей Гьялцен — Стяг Победы Наивысшей Колесницы. Я доверяю ему учения великих мастеров прошлого, и теперь в момент смерти мне не о чём будет сожалеть.

Когда я восседал на троне, мне в голову пришла мысль о том, что поскольку я признан реинкарнацией Джамьянга Кхьенце Вангпо, то должен бы помнить свои предыдущие жизни. Размышляя подобным образом, я вдруг ясно вспомнил какую-то горную пещеру, перед входом в которую росло молодое дерево с густой листвой. В небе можно было отчётливо видеть солнце и луну. Всё это предстало передо мной как наяву, но я никому не стал об этом рассказывать. Позже я был в Непале и посетил местность Янглешо. Там я обнаружил место, которое мне привиделось в тот день.

Я провёл с Шеченом Гьялцабом Ринпоче около пяти лет в монастыре Шечен, правда, я жил не в самом монастыре, а в ретритном центре, что был расположен немного поодаль, на холме.

По окончании этого срока я вернулся домой и жил в уединении в пещере, носящей название Боям Сампутри. Зимой, не прерывая ретрита, я попросил сведущего Кхенпо Тубгу навестить меня и дать подробное учение по тексту «Тантра тайной сущности», который входит в цикл под названием «Магическая сеть». Он прошёл по тексту три раза подряд, и я выучил наизусть и сам коренной текст, и трёхсотстраничный комментарий Лонгченпы.

Изучая во всех подробностях текст «Магическая сеть», я обрёл определённое понимание сути посвящений в ваджраяне, разобрался со всеми категориями самай, а также со стадиями развития и завершения практики Великого совершенства. Устные же объяснения прояснили для меня множество трудных моментов, и это было похоже на то, как будто приоткрылась дверь, ведущая к моей осознанности. Позже, когда я рассказывал об этом реализованному мастеру Кхьенце Чокьи Лодро, он сказал: «Текст „Сокровищница драгоценных качеств“ несёт очень мощное благословение. Изучая этот текст, всеведущий Мипам Ринпоче открыл врата мудрости, и это было подобно тому, как в начале дня восходит солнце».

Я послал владыке мандалы Шечену Гьялцабу Ринпоче письмо в стихах, в котором описал свой опыт изучения текстов «Магическая сеть», «Тантра Гухьягарбхи» и «Сокровищница драгоценных качеств» и прогресс, которого смог добиться. В ответном послании я обнаружил рисунок восьми благоприятных символов и письмо, в котором говорилось: «Благородный, я очень рад, что ты так увлекаешься изучением и практикой Дхармы». Это было последнее, что я от него слышал.

Все мастера, которым я следовал, были известны своими непревзойдёнными качествами, описываемыми в учениях Будды, и все они полностью отказались от забот обычной жизни. Благодаря их доброте я также научился не проявлять к повседневной социальной жизни особого интереса. Мои родители были также очень добры ко мне и обеспечивали меня всем необходимым для того, чтобы мне не нужно было заниматься ничем, кроме изучения и практики Дхармы под руководством подлинных мастеров. Таким образом, у меня не было нужды вовлекаться в построение религиозной «карьеры» — стремиться к высокому административному положению в монастыре. Шедруб, который помогал мне с занятиями, дал мне такой совет:

— Тебе следует вести себя так же, как ведут себя наши учителя, и постоянно совершенствовать свои качества, непрерывно изучая Дхарму, размышляя о ней и выполняя надлежащую практику медитации. Я возьму на себя заботу обо всех повседневных делах, и тебе останется лишь хранить молчание, как будто бы ты глухонемой.

Благодаря такой его доброте мне были не нужны никакие подношения, даже пока я был юношей, и поэтому я целиком и полностью посвятил себя изучению, размышлению и практике медитации, дав клятву не тратить впустую ни одного часа своей жизни. День за днём мой брат выполнял роль наставника, вдохновляя меня писать стихи, молитвы призывания, песни и другие сочинения, объясняя, что подобная тренировка позволит мне улучшить свои навыки составления текстов. И я постоянно что-то писал — иногда у меня получалось что-то стоящее, а иногда и полная ерунда. Когда мне было трудно что-то вспомнить, я обычно об-

ращался к собранию поэм и наставлений Патрула Ринпоче и других великих реализованных мастеров и таким образом оттачивал свои навыки писательства, что, несомненно, делало тексты, которые я составлял, более ясными и содержательными, хотя почерк мой так и остался ужасным.

Некоторое время спустя я решил посетить местечко Кьянгма Ритро, где жил Кхенпо Тубга. Там не было какого-то монастыря, да и вообще каких-либо построек, только палаточный лагерь. Мне было восемнадцать лет, и я тогда жил в Гакоге. В один из дней я получил письмо от отца, в котором говорилось, что Гьялцаб Ринпоче — Владыка, Входящий Во Все Семейства Будд, ушёл из жизни на семнадцатый день пятого месяца года Железного Тигра (1926). Ему было всего лишь пятьдесят шесть лет. Эта новость настолько меня расстроила, что мне казалось, будто моё сердце просто рвётся на части. Когда я закончил в тот вечер ритуал подношения *дхармапалам* и дошёл до молитвы о долголетию драгоценного учителя, то вдруг подумал, что теперь это не имеет смысла. Но в то же время я не мог просто так перестать её читать. В результате я прочёл эту молитву как призывание, и, пока я читал, из моих глаз лились слёзы. В тот день я лёг спать в очень грустном настроении. Чтобы как-то утешить меня, Шедруб сказал: «Не стоит оплакивать уход учителя так, как это делают обычные люди, просто объединяй свой ум с его умом! Вы оба тулку, и так ты сможешь получить от него благословение передачи от ума к уму даже после его смерти!».

На следующее утро я сел в прохладной тени на лугу за домом, чтобы немного позаниматься. Я выполнял, как мне казалось, практику созерцания природы ума, но каждый раз,

когда я начинал думать о своём учителе, в моём уме возникало ощущение настоящего горя. В какой-то момент я не удержался и расплакался, а позже написал грустную песню:

Как жаль, мой всезнающий учитель!
Я следовал тебе — совершенному будде,
Но так и не обрёл совершенного понимания наставлений.
Почему же ты оставляешь меня, как оставляют сирот
родители?

Мои омрачённые дурной кармой глаза уже не увидят
Твоё подобное луне лицо, твои глаза, в которых
светится улыбка,
Твои глаза, что всегда смотрели на меня с добротой
и любовью.

Твой мелодичный, чистый голос, глубокий
и вдохновляющий,
Подобен мощному потоку нектара Дхармы,
Но моим ушам больше не услышать его ясное звучание,
А тогда что остаётся твоему сыну, кроме как звать
о помощи и поддержке!

Твои добрые руки благословляли мою голову
Сосудом, наполненным священной *амритой* и нектаром.
Понимая, что больше не испробуешь этот вкус,
Как может кто-то удержать вздох печали?

Когда ты смотрел на меня своими сияющими глазами,
Светящаяся мощь твоей реализации озаряла всё вокруг.

Когда теперь выпадет шанс увидеться снова?
Что мне остаётся делать, кроме как призывать тебя,
утешаясь надеждой!

Когда в моей памяти возникает образ
Убежища Чакрасамвары, расположенного
В ретритном центре непревзойдённого белого лотоса,
Я ощущаю восторг.
Почему же ты оставил это место?

Благородное собрание сведущих
и добродетельных практиков медитации, достигших
реализации,
Пребывающих в гармонии подобно детям
одних и тех же родителей, —
Собрание видьядхар, действующих в соответствии
с Дхармой, —
Разлетелось, как птицы перед наступлением темноты.

Все посвящения и наставления были одно чудесней
другого;
Владыка Дхармы, ты и твои духовные сыновья
обладали всем, чего только можно желать.
Почему же теперь ты закрываешь врата,
Как закрывают врата города, когда войско проиграло
сражение?

В то время как кхенпо, тулку и монахи —
юные и пожилые —
Из монастыря Донгаг Тенньи Даргъелинг

Восславляют твою доброту,
Как мог ты отправиться в незримые земли?

С кем же теперь будут обсуждать свои медитативные
переживания
Все те расслабленные и беззаботные йогины,
что пребывают
На высокой вершине божественной лотосовой горы,
В горных пещерах и деревянных хижинах?

Несмотря на то что миряне — как мужчины,
так и женщины — заняты ведением хозяйства,
Они в то же время связаны золотой нитью самайи,
Украшенной драгоценным камнем веры.
Кто теперь поможет им во время жизни, смерти
и в бардо?

В прошлом я всё раздумывал, правда ли то, что
Ты живёшь на знаменитой Медноцветной горе,
А сейчас, стоит мне тебя вспомнить,
Сердце наполняется печалью, а глаза слезами.

Мастер, пребывающий в чистых землях десяти
направлений,
Ты наслаждаешься свежестью необусловленного
блаженства,
Так взгляни на своего оставшегося в одиночестве
ученика глазами мудрости,
Пусть твоя добрая, любящая рука коснётся моей
макушки.

Твой ученик, обитающий в этой нечистой земле,
Только и делает, что представляет в уме, как ты
 пробываешь
Среди будд и бодхисаттв.
Любимый отец, мне не вынести этой разлуки!

Ты растворился в изначальном внутреннем
 пространстве,
Но даже будучи там, несравненный защитник,
 пожалуйста,
Брось прямо сейчас крюк истинного непредвзятого
 сострадания
И заberi меня, чтобы я мог радоваться тому,
 что нахожусь рядом с тобой.

В один из перерывов между занятиями я устроил пикник; взобравшись на вершину высокой скалы, я здорово устал и присел, чтобы перевести дух. Я не прилагал каких-то особых усилий для того, чтобы наблюдать за умом, но в какой-то момент у меня вдруг спонтанно возникло переживание пустотного осознания, подобного пространству, в котором нет центра и периферии. Прежде у меня никогда не было подобных медитативных переживаний, и я сидел там до тех пор, пока оно полностью не закончилось.

Вернувшись в Денкхог, следующие тринадцать лет я провёл в уединённом ретрите в горах.

Глава 3

СЕРЬЁЗНЫЙ ПОДХОД К ДУХОВНОЙ ПРАКТИКЕ

Шечен Гьялцаб Ринпоче дал молодому Кхьенце Ринпоче множество учений и ознакомил его с природой ума. Кхьенце Ринпоче пообещал своему горячо любимому учителю, что он в свою очередь будет с такой же щедростью давать наставления всем, кто обратится к нему за помощью. Кхьенце Ринпоче решил, что выполнение подобного обещания требует серьёзной подготовки — ведь ему было всего пятнадцать лет, когда ушёл Шечен Гьялцаб Ринпоче, — и следующие тринадцать лет он провёл в ретрите, ни с кем не разговаривая. Он медитировал на любви, сострадании и стремлении привести всех живых существ к освобождению и просветлению, проводя всё своё время в ретрите в отдалённых хижинах и пещерах в диких покрытых лесом предгорьях неподалёку от места его рождения — долины Денкхог. Сам он так рассказывает о годах, проведённых в уединении:

Я начинал практику очень рано, до рассвета, и практиковал до полудня, а во второй половине дня начинал снова и практиковал до поздней ночи. В середине дня я изучал тексты, а некоторые из них читал вслух, разучивая наизусть. Семь лет я жил в пещере Убежище На Утёсе и три года — в Белой роще, а также по несколько месяцев в различных пещерах и хижинах, окружённых глухим лесом и снежными вершинами.

Недалеко от пещеры Падампы располагался небольшой дом, где мой брат Шедруб и двое его помощников готовили еду. В моей пещере не было двери, и случалось так, что к подножью утёса, на котором она была расположена, приходили медвежата и тщательно всё там обнюхивали. Однако им никак не удавалось взобраться по лестнице, ведущей к входу в пещеру. В лесу обитали лисы и множество птиц. Водились поблизости и леопарды, которые в конце концов загрызли маленькую собачку, которая со мной жила. Местную кукушку я использовал как будильник. Как только я слышал, что она начала куковать (это случалось обычно в три часа утра), я тут же вставал с кровати и начинал сессию медитации. В пять часов я сам себе заваривал чай, что позволяло мне ни с кем не видеться вплоть до самого обеда. Вечером я подкладывал в костёр немного дров, и угли оставались горячими до следующего утра, чтобы я снова мог заварить себе чай. Мне удавалось следить за костром и пользоваться чайником, не вставая с места, просто немного подавшись вперёд. У меня была большая библиотека текстов. Пещера, где я жил, была достаточно вместительной — я мог свободно выпрямиться в полный рост, не задевая головой потолок, — но в ней было сыровато.



Дилго Кхьенце в двадцать лет. Фото неизвестного автора



Убежище На Утёсе, где Дилго Кхъенце Ринпоче провёл в строгом ретрите шесть лет. *Фото Матъе Рикара*



Пещера Дилго Кхъенце Ринпоче у подножия горы Бхала.
Фото Матъе Рикара

Как и в большинстве подобных пещер, летом в ней было прохладно, а зимой — немного теплее, чем снаружи.

Я семь лет жил в Убежище На Утёсе, не прерывая ретрита. Время от времени меня приходили навестить родители. Я ушёл в ретрит, когда мне было шестнадцать. Всё своё время я проводил, сидя в специальном квадратном деревянном коробе, лишь иногда выпрямляя ноги. Мой старший брат Шедруб был моим ретритным учителем и часто говорил мне, что если я не буду выходить наружу походить и размяться, то у меня могут начаться проблемы с телом. Однако у меня не было ни малейшего желания выходить из пещеры. Шедруб жил в хижине неподалёку и тоже выполнял ретрит, правда, не такой строгий, как у меня. У него был помощник, который время от времени отправлялся за провизией в наше поместье, находившееся в трёх часах езды на лошади. Когда в 1985 году я вернулся в Кхам, помощник был ещё жив, и мне даже довелось с ним повидаться.

В пещеру постоянно залетали птицы. Я обычно отрезал немного масла, клал на палец и вытягивал руку, и тогда они садились прямо на руку и клевали масло. Ещё у меня жили две мыши, и я кормил их ячменной мукой. Они были почти ручные и часто запрыгивали мне на колени. Подношения [торма], которые я выставлял снаружи пещеры, уносили вороны.

Я не ел мяса пять или шесть лет. На протяжении трёх лет я не произнёс ни единого слова. Днём, после обеда, я обычно немного отдыхал или читал какие-нибудь книги и никогда не позволял себе безделья. Мой брат Шедруб всегда поощрял моё писательское творчество и часто просил сочинить какие-нибудь молитвы, песни реализации или

стихи. Он был уверен, что мне необходимо развивать литературные навыки. Мне было несложно писать, поэтому к концу ретрита у меня было сочинений на тысячу страниц, однако позже, когда мы были вынуждены бежать из Тибета, всё это было утеряно.

В этой пещере была очень подходящая атмосфера для практики, и ничто не отвлекало меня от медитации. Я перестал стричь волосы, и они выросли очень длинными. Когда я выполнял практику «внутреннего жара» [туммо], то ощущал в теле настоящий жар, который сохранялся день и ночь, год за годом, поэтому, несмотря на холодный климат, я носил лишь белую накидку и монашескую юбку из тонкой ткани. Подстилкой мне служила шкура медведя. Снаружи пещеры всё застывало от мороза, но внутри было довольно тепло.

Позже я переехал в Белую рощу. Там я соорудил себе небольшую деревянную хижину с маленьким окошком. Довольно часто я мог наблюдать стаи волков, пробежавших мимо моей хижины. Иногда какой-нибудь из них останавливался, чтобы почесать бок об угол хижины. В лесу водилось множество оленей, а также гималайские голубые овцы. Время от времени мне доводилось увидеть даже леопарда. Раз в месяц меня навещала мать, и мы обычно разговаривали около часа.

Со временем я стал гораздо лучше понимать глубокие учения сутры и тантры, а мои стихи и другие сочинения стали более осмысленными. Я оставался в уединении в горах и много медитировал. Я не думал ни о пропитании, ни об имуществе и скрывался в уединённых местах, как раненый олень. Я пытался подражать образу жизни знаменитого

йогина Миларепы. Желание стать таким, как он, было настолько сильным, что я даже написал об этом песню:

Ты довёл до совершенства качества трёх кай,
Но, несмотря на это, проявился в низших мирах как
великий отшельник,
Чтобы освобождать там живых существ.
Владыка Пема Виджая, в глубине сердца я знаю,
насколько мне не хватает твоего присутствия!

Мысль о том, что это благословенное человеческое
тело, служащее драгоценной опорой,
Будет захвачено своим извечным врагом —
Владыкой смерти,
Наполняет мой ум тревогой и страданием,
И я чувствую себя как птенец, вывалившийся
из гнезда на землю.

Непросто измерить, насколько глубока пропасть
низших миров,
А счастье, свойственное высшим мирам,
Похоже на радугу в небе, которая со временем исчезает.
Нельзя позволять разрастаться густым облакам
неблагих поступков.

Благодатные места обитания завораживают нас,
Но они не в состоянии оградить нас от страха
перед Владыкой смерти!
Мы можем наслаждаться восхитительным вкусом еды
и питья,

Но позже они могут стать причиной того, что нам
придётся пить раскалённую медь!

Как бы я ни потакал этому телу, ублажая его
комфортной одеждой,
В любой момент оно вдруг может начать пахнуть,
как гниющий труп.
Сейчас красивое молодое тело доставляет столько
радости моему сердцу,
Но когда глаза сгниют и останется лишь череп,
что проку будет от него?

Сверкающие драгоценности кажутся такими
желанными,
Но они не помогут задобрить Владыку смерти, с лица
которого никогда не сходит зловещая гримаса.
Даже если слава обо мне разлетится по всей земле,
Это не поможет мне в тот момент, когда ум
покинет тело!

Властью и могуществом можно напугать кого угодно,
Но они не защитят меня, когда придётся двинуться
в путь в одиночестве.
Высокое положение в обществе и статус могут
произвести впечатление на кого угодно,
Но они не помогут мне избежать суда
Владыки смерти!

Когда вокруг много людей, это становится причиной
возникновения привязанности и неприязни,

Но к тому моменту, когда я отправлюсь в бардо,
я останусь совсем один.

Чтобы держаться подальше от дел и забот обычной
жизни,

Я буду пребывать в уединённых горных убежищах!

Когда ведёшь жизнь в уединении, подобно раненому
олению,

Единственным желанием сердца становится
наблюдать то, что происходит в уме.

Все сиддхи прошлого точно так же жили в горах,

Завоёвывая царство медитативного опыта
и реализации.

Я воскрешаю в памяти историю жизни Миларепы:

Когда я голоден, то ем пищу самадхи,

А когда замёрз, ношу одеяние мистического
внутреннего жара.

Вместе с птицами и дикими животными

Я отправляюсь в укрытые туманом горы.

Когда живёшь в нерукотворной пещере,

В сердце остаётся лишь одно желание — оставаться
здесь, где по соседству лишь дикие птицы,

Использовать для пропитания лишь растения,
не требующие ухода,

А для питья — лишь холодную воду горных
источников.

Оставаясь в прохладной тени пышных крон деревьев,
Я пребываю в расслабленном и беззаботном
состоянии ума,
Моё здоровье укрепляется свежим горным ветром,
А все мои действия естественным образом
совершаются в соответствии с Дхармой!

На вершине высокой горы, в необъятном просторе
небес
Растёт сила реализации осознания внутренней
пустотности.
Когда лучи улыбающихся солнца и луны коснутся
моего сердца,
Я вступлю во внутреннее пространство шести
светильников осознания.

Когда образуются облака и туман,
Гремит гром и танцем света сверкают молнии,
Когда ревущий ветер закручивает в смерч чёрные
облака —
Все эти звуки и образы напоминают
пугающий опыт бардо.

В мирной долине, по которой неспешно несёт свои
воды река,
Мои соседи, дикие бараны, играют, взбираясь с камня
на камень,
Чёрные дрозды оттачивают свой полёт с весёлой песней,
А белые грифы лениво описывают круги в небе.

За исключением матерей-дакини, собирающихся
 поблизости,
Никто не заходит в здешние места,
 особенно дурные люди.
Широкая гладь голубого озера, полного водой
 до самого края,
Напоминает о четырёх способах пребывания
 во внутреннем осознании.

В компании маленьких лебедей,
Которые поют красивые песни и расправляют крылья,
Я всегда вспоминаю о практике любящей доброты.
В своих владениях, в этой пустынной долине,
Полагаясь на чистую студёную воду,
 текущую со снежных вершин,
Я устремлён в царство медитативных переживаний
 и реализации!

Я решил для себя, что с этого момента и впредь
 мне не нужно ничего —
Никакие бесчисленные радости и горести обычной
 жизни.
Всё, что довелось мне пережить в прошлом, —
 не более чем рисунки на воде.

Взгляни же на это тело:
Оно лишь накапливает привычные склонности,
 уводящие в глубины сансары, —
Есть ли от него вообще хоть какой-то толк?

Когда вовлекаешься в надежду или страх,
размышляя о том, хватит ли средств на будущее,
Жизнь утекает, ведь в ней происходит лишь то,
что порождает новую карму.

В тот самый момент, когда извечный враг Яма
накинул на шею верёвку,
Когда выпускаешь последний вздох, то задумаешься
поневоле —

А был ли в подобных деяниях хоть какой-то смысл?

Я молод и наивен,

Но в моём сердце живы благословения моего
духовного отца —

Владыки Дхармы Ламы Гьялцаба,

И потому я полон решимости спастись бегством
От дел обычной жизни, которые лишь приумножают
заблуждения.

Это желание спастись бегством, вытесняющее
все другие желания, сдержать невозможно,
И поэтому я изложил на бумаге то, что слетело
с языка.

Пусть устремления обычного человека
непостоянны —

Благослови меня освободиться от бедствий
и препятствий.

Основа всей Дхармы — отречение от мирского
ради поиска просветления —

Пусть будет необратимой, как будто высеченной
в камне.

Да стану я точь-в-точь как защитник Пема Виджая,
Мастер недеяния, йогин небесной шири!

В течение следующих нескольких лет Дилго Кхьенце Ринпоче оставался в ретрите, продолжая время от времени получать учения и передачи:

Все мои учителя постоянно повторяли, что я «должен гармонично совмещать изучение, размышление и медитацию, а затем сохранять и распространять буддийскую доктрину, оказывая поддержку собственным ученикам — даровать посвящения и учения тем, кто обладает верой». Таким образом, я несколько раз давал учения по текстам «Слова моего всеблагого учителя» и «Гуру изначальной мудрости» тем преданным ученикам, кто об этом просил.

Позже, когда я спросил Кхьенце Чокьи Лодро о том, как следует давать учения и даровать такие великие посвящения и передачи, как «Сутра, иллюзия и ум», «Учение восьми садхан» или «Воплощение реализации», он ответил:

— Тебе, продолжателю дела всезнающего Джигме Лингпы, следует передавать учения, приводящие к созреванию и освобождению, как можно большему числу существ, что будет для них подобно тому, как будто они перенеслись в наивысшие земли Будды.

Его наставления всегда были поэтичны. Я вырослел, и часто бывало так, что мне не удавалось удерживать под контролем даже свой собственный ум, и тогда я думал, что лишь выгляжу как учитель и просто-напросто обманываю

тех людей, кто получает у меня учения. В такие моменты я всегда начинал сомневаться, правильно ли я понял наставления Кхьенце Чокьи Лодро.

* * *

В 1932 году, когда между Китаем и Тибетом произошёл конфликт, Ринпоче вернулся домой, и в ту же зиму ушёл из жизни его отец. В то время вся его семья — Сангье Ньенпа, другие его братья и сёстры, а также мать — совершали добродетельные деяния, посвящая всю заслугу от них благу отца.

Позже, в год Деревянной Собаки (1934), у Ринпоче случился приступ колик, и он тяжело заболел. Кхьенце Чокьи Лодро и множество других лам были убеждены, что ему пора найти себе духовную супругу. Ринпоче был *тертоном* — открывателем «духовных сокровищ» *терма* (тексты, которые Гуру Падмасамбхава сокрыл, с тем чтобы в будущем они были обнаружены теми, кому это предназначено). У любого тертона должна быть духовная супруга, и Ринпоче женился на Лхамо, обычной девушке из семьи простых фермеров. С этого момента он пошёл на поправку, его здоровье стало укрепляться. У него стали случаться глубокие откровения, и в результате он открыл несколько духовных сокровищ ума. Его супруга Кхандро Лхамо вспоминает о тех временах так:

Я жила в доме своей матери. Однажды она отправила меня на работу в поле. По дороге я встретила группу лам, которые попросили меня пойти с ними. Я ответила, что у меня нет времени, поскольку мать послала меня работать.

Однако они продолжали меня упрасивать, объяснив, что мы пойдём навестить Кхьенце Ринпоче, который находился в ретрите и был нездоров. Сейчас в Тибете почти не осталось деревьев, поскольку всё вырубил китайцы, но в те времена в этой местности были довольно густые леса. И вот дорога к ретритному дому Ринпоче лежала как раз через лес, мне было страшно идти, поскольку мне казалось, что на нас могут напасть дикие звери.

Ретритный дом Ринпоче представлял собой небольшую деревянную хижину. Его брат Апо Шедруб жил неподалёку, в другой маленькой хижине. Там была третья хижина, в которой я и остановилась. Кухня была чуть выше, на холме, и располагалась в небольшой пещере. Вместе с двумя ретритными помощниками нас было пять человек.

Ринпоче был серьёзно болен, и его лицо было серым от изнеможения. Его состояние вызывало у меня тревогу, и я очень боялась, что он умрёт. Но вскоре после того, как я поселилась рядом, его здоровье заметно улучшилось. Через некоторое время он уже начал ходить, и в какой-то момент пригласил меня поесть вместе с ним.

В тот раз, когда я впервые навестила Ринпоче, Кхьенце Чокьи Лодро и другие ламы сказали ему, что ему следует жениться, чтобы продлить себе жизнь, потому что иначе он попросту умрёт. В каких-то текстах было найдено предсказание о том, что он должен жениться именно на мне, что это позволит ему осуществлять активность по распространению Дхармы. Я помню одно из них:

Молодому йогину родом из клана селения Сакар,
У которого на лбу проявился слог «А»,

Следует жениться на деве, рождённой в год
Деревянного Тигра,
Поскольку это продлит дни его жизни.

Сам Ринпоче не выказывал к женитьбе ни малейшего интереса. Он сказал, что его не беспокоил тот факт, что он может умереть, и женится он лишь потому, что так ему велел учитель. Позже я в шутку устроила разнос Апо Шедруббу и другим ламам за то, что сразу не сказали, что я должна стать супругой Ринпоче. Я могла бы хоть как-то подготовиться, нарядиться во что-нибудь красивое, а не предстать перед ним в замызганной рабочей одежде, которая была на мне, когда я их встретила. Они тогда рассмеялись и признались, что специально ничего мне не сказали, опасаясь, что я начну раздумывать о подобных вещах и не захочу идти.

Ретритный дом Ринпоче был совсем простеньким. Стены были обмазаны глиной, а сам он сидел в деревянном коробе. Ему всё время были нужны какие-нибудь тексты, и я постоянно носила их туда-сюда. Книг было слишком много, и они не влезали в его комнату, поэтому часть из них приходилось хранить в другом месте. Только что приобретённые тексты были завёрнуты в белую материю, но Ринпоче так интенсивно работал с ними, что материя очень быстро становилась коричневой. Внутри дома было так мало места и так много книг, что некуда было поставить даже алтарь, который по этой причине располагался на небольшой внешней веранде. Позже я посадила вокруг веранды цветы, которые очень понравились Ринпоче.

Ниже, у реки, на поверхности камня один из ретритных помощников обнаружил следы ступней Ринпоче, когда

ходил туда купить молока, йогурта и масла у кочевников. Никто не сомневался, что это его следы, поскольку до того, как он начал ретрит, никаких следов там не было. Пема Шепа видел следы Ринпоче и позже, когда отправился в паломничество вместе с Кхьенце Чокьи Лодро. Я не знала, как делать новую обувь, и поэтому мне приходилось постоянно ставить заплатки на старые ботинки Ринпоче. На отпечатках в камне были чётко видны следы от этих заплат. Гока тоже видел это и говорил об этом Ринпоче, но тот лишь говорил, что не имеет к этим отпечаткам никакого отношения.

Ночью, когда я отошла по нужде в лес, мне в какой-то момент показалось, что у основания большого дерева, растущего перед самым домом Ринпоче, пылает огонь. Я спросила об этом Апо Шедруба, но он ничего не ответил. Иногда мне казалось, что повсюду зажглись маленькие огни, а в другое время создавалось впечатление, что огонь горит внутри дома. В конце концов я спросила об этих огнях самого Ринпоче. Он ответил, что этот огонь указывает на присутствие защитника Рахулы, и предостерег меня, велел не приближаться к ним.

Ночью Ринпоче никогда не ложился — он спал, оставаясь в позе для медитации в своём деревянном коробе. После ужина он обычно начинал сессию медитации и ни с кем не разговаривал до обеда следующего дня. Днём, когда подходило время обеда, брат Ринпоче заходил за мной, мы собирались вместе, чтобы поесть и немного поговорить. Сразу же после обеда Ринпоче начинал следующую сессию медитации и ни с кем не общался до самого вечера.

Во время трёхлетнего ретрита в Белой роще Ринпоче получил устную передачу Трипитаки, или «Трёх корзин

учения», — буддийского канона, состоящего из ста трёх томов. Это произошло после рождения нашей первой дочери — Чиме. Комната Ринпоче была так мала, что ламе, дающему передачу, было негде присесть, поэтому для него было организовано место на веранде, окружённой цветами, а читал он Ринпоче текст через окно. Мать Ринпоче, его брат Шедруб и я также получили устную передачу этого текста, но, поскольку сам Ринпоче был в формальном ретрите, никаких других людей не было. Во время устной передачи Ринпоче продолжал выполнять сессии медитации.

Даже после окончания ретрита Ринпоче оставался в родовом поместье не более одной-двух недель и затем возвращался обратно в свой ретритный дом.

Один из племянников Ринпоче часто ходил на охоту и владел настолько хорошо пристреленным ружьём, что практически никогда не промахивался. Однажды, когда Ринпоче был в доме семьи своего племянника, мать парня сказала:

— Это ружьё убивает слишком много животных, сделай с ним что-нибудь.

Ринпоче взял ружьё, приложил ствол ко рту и изо всех сил дунул в него. Позже выяснилось, что ружьё больше вообще не стреляет. Впоследствии каждый раз, когда Ринпоче звали навестить кого-нибудь из богатых фермеров, те предусмотрительно прятали все ружья подальше.

У Ринпоче был родственник по имени Апо Джамце — у него был огромный мастиф, который имел привычку охотиться на овец и козлов, принадлежавших бедным крестьянам из соседних селений. Никто из них не осмеливался наказывать собаку, поскольку её хозяин был членом могущественного клана Дилго. Однажды Ринпоче был приглашён на чай

в дом семьи Апо Джамце. Тётушка Ринпоче, которая была хозяйкой в этом доме, пожаловалась на собаку и попросила его как-нибудь помочь в решении этой проблемы. Во время этого разговора у Ринпоче в руках был шарик цампы. Он подул на него и бросил собаке. Собака съела цампу и впоследствии больше никогда на убивала домашних животных, что стало большой радостью для соседских крестьян.

Кхьенце Ринпоче получал учения у одного известного мастера по имени Друнгнам Гьятрул, который провёл всю свою жизнь в местечке Нгома Нангсум, живя в пещере, расположенной на горе, по форме напоминавшей ваджру. Он практически никогда не спал. Пять или шесть сотен его учеников жили в близлежащих пещерах и практиковали повторение мантры Гуру Падмасамбхавы. Его пещера находилась на полпути к вершине, и множество людей совершали обход этой горы — *кору*. Людей было так много, что со временем они протоптали в земле колею глубиной по пояс. Мы жили недалеко от подножия горы в палатке, а Кхьенце Ринпоче проводил целые дни в пещере Гьятрула Ринпоче, получая от него учения. Весь тот месяц, что мы там провели, никто, кроме нас двоих, к нему не заходил.

Наша дочь была очень необычным ребёнком. Я родила её в палатке, в лесу неподалёку от Утёса Уединения. Она появилась на свет на закате, когда уже практически наступили сумерки, однако в момент её рождения всё вокруг вдруг снова озарилось ярким светом — как будто дело было днём. Я до сих пор иногда задумываюсь о том, что это был за свет. Ночью пошёл дождь, а свет был виден вплоть до глубокой ночи. Когда об этом рассказали Ринпоче, он, как показа-

лось, не обратил на рассказ о подобном чуде никакого внимания. У нашей девочки был особый характер. Она была очень доброй, искренне интересовалась учением Будды и очень любила практиковать. Все ретритные помощники её очень любили. Она умерла в Индии вскоре после того, как мы вынуждены были спастись бегством из Тибета.

* * *

После завершения ретрита, в возрасте двадцати восьми лет, Кхьенце Ринпоче провёл несколько лет с Дзонгсаром Кхьенце Чокьи Лодро (1896–1959), который, как и он сам, был реинкарнацией первого Кхьенце. Ринпоче считал Чокьи Лодро своим вторым коренным учителем и испытывал к нему огромное уважение. Получив от него посвящение из цикла «Собрание обнаруженных сокровищ», Кхьенце Ринпоче сказал своему учителю, что желает провести остаток жизни в уединённом ретрите. Но Кхьенце Чокьи Лодро был непреклонен. «Твой ум един с моим умом, — ответил он. — Для тебя пришло время даровать все те драгоценные учения и устные передачи, которые ты получил, другим».

Итак, с того времени Кхьенце Ринпоче прикладывал все возможные усилия для того, чтобы приносить пользу другим живым существам, делая это с той неиссякаемой энергией, которая была характерна для линии перерождения Кхьенце. Сам он так рассказывает о времени, проведённом с Дзонгсаром:

Когда я впервые приехал, Кхьенце Чокьи Лодро рассказал мне, что в прошлую ночь ему снилось, что он встретил

первого Кхьенце — Джамьянга Кхьенце Вангпо. По его мнению, моё прибытие на следующий день после подобного сна являлось очень хорошим знаком.

Мой первый визит длился не более двух месяцев. Постепенно я начал приезжать к Ринпоче каждое лето, возвращаясь на зиму обратно в Денкхог или странствуя по Тибету, чтобы встретить других учителей и получить у них учения.

Для меня приезд к Дзонгсару всегда был выдающимся событием, и я каждый раз с нетерпением ждал встречи. Я всегда останавливался в доме Ринпоче. Обычно мы ели вместе, и потому у нас была возможность поговорить. Когда люди приходили к нему на аудиенцию, я уходил в другую комнату и практиковал там то тех пор, пока он снова не освободится, чтобы мы могли продолжать нашу беседу. Несмотря на то что довольно много монахов из монастыря Ринпоче не особенно увлекались изучением и практикой Дхармы, воспринимая свои монашеские обязанности как рутину, те из них, кто обучался в монастырском колледже, относились к своей учёбе очень серьёзно и всегда были рады лишней раз побыть в присутствии Ринпоче, который, в свою очередь, получал удовольствие от общения с ними. Но я слышал, как они жалуются друг другу, что, когда приезжаю я, у Ринпоче не остаётся времени на общение с ними.

Когда я уезжал, он обычно провожал меня до двери своего дома. Он отпускал меня с неохотой, и часто я даже замечал, что у него на глазах наворачиваются слёзы.

Кхьенце Чокьи Лодро, так же как и я, был тертоном, и однажды он сказал мне:

— Тебе следует открыть много терма, поскольку они приносят существам большую пользу. Прошлой ночью я видел

сон. В небе плыли облака в форме восьми благоприятных символов, и среди них были видны будды и бодхисаттвы. Из этих облаков лился дождь нектара, приносящего благо всем живым существам. Тебе следует открыть терма и распространять содержащиеся в них учения.

Затем он попросил меня даровать ему посвящения из открытого мной терма, и я с радостью согласился.

Я попросил Ринпоче дать мне совет по поводу того, стоит ли мне уйти в ретрит до конца жизни. Он ответил:

— В этом нет никакой необходимости. Я подумаю о том, как тебе лучше организовать свою жизнь.

* * *

Кхьенце Чокьи Лодро попросил Кхьенце Ринпоче направиться в провинцию Амдо и передавать учения «Сокровищница заново открытых учений». Вот как вспоминает это путешествие супруга Ринпоче:

Ринпоче направлялся в монастырь Реконг, находящийся неподалёку от озера Коконор* в провинции Амдо. В один морозный день встретившиеся на пути кочевники пригласили его в свою палатку и поднесли ему и его спутникам довольно много необходимой в пути провизии — масла, сушёного мяса и сладкого сыра. Ринпоче попросил одного из своих помощников внимательно следить за лошадьми, чего раньше никогда не делал. Когда подошло время уезжать,

* Более устоявшееся в русском языке название этого озера — Кукуно́р. — *Прим. ред.*



Дилго Кхьенце Ринпоче в Реконге.
Фото неизвестного автора



Дилго Кхьенце Ринпоче в окружении йогоинов из Реконга, Амдо.
1950-е годы. Фото неизвестного автора

с криками вбежал помощник, и выяснилось, что все лошади пропали. Он рассказал, что отошёл буквально на минуту, и, видимо, за это время лошадей кто-то украл. К счастью, у этих кочевников было множество яков, и они подарили несколько из них Ринпоче, благодаря чему он смог добраться до Реконга; правда, ушло на это около месяца.

В монастыре Реконг Ринпоче даровал посвящения из цикла «Сокровищница заново открытых учений». Это событие длилось около четырёх месяцев, и в нём участвовали тысяча девятьсот йогоинов. Когда семья, у которой остановился Ринпоче, узнала о случае с кражей лошадей, то все они очень расстроились. Но Ринпоче уверил их, что путь был вполне комфортным, что он успешно добрался до места и поэтому теперь уже не стоит ни о чём сожалеть. Однако некоторые из йогоинов, о которых шла молва, что они обладают особыми способностями, сразу же заявили, что просто так этого не оставят. Через две недели после того, как Ринпоче начал давать посвящения, в Реконг прибыли те люди, что украли лошадей, и стали умолять Ринпоче забрать их обратно. Он же в свою очередь ответил, что в данный момент ему не нужны лошади и они могут оставить их себе. Однако

похитители и слушать ничего не хотели, поскольку после кражи лошадей с ними стали происходить неприятности за неприятностью — все их коровы стали давать вместо молока кровь, на одного из детей напали стервятники (чего никогда не случалось прежде), а множество членов клана заболели тяжёлыми болезнями. В конце концов они просто оставили лошадей у стен монастыря и убрались восвояси.

Ринпоче оставался в монастыре Реконг в течение года и давал учения на склоне красивого холма, где в XIX веке жил выдающийся йогин Шабкар Цогдрук Рангдрол. В одном месте из земли поднимался большой камень, за которым росло дерево. Шабкар Цогдрук Рангдрол любил сидеть на этом камне и петь свои знаменитые песни реализации. Местные жители организовали всё так, что место Ринпоче располагалось на этом камне, и, когда он начинал петь спонтанные песни реализации, в небе появлялись радуги или начинали падать крупные снежинки, напоминавшие бутоны цветов. Люди говорили друг другу, что «похоже, Кхьенце Ринпоче является перерождением Шабкара».

У Ринпоче был помощник, мастер ритуалов по имени Ачог, которому он частенько давал нагоняй. Как-то раз ночью Ачог попросту сбежал, оставив в качестве подношения отрез сукна и записку, в которой говорилось, что он не способен эффективно выполнять свои обязанности помощника Ринпоче и поэтому решил уйти. Примерно через месяц пешего путешествия он достиг лагеря кочевников в Гологе. Некая женщина, жившая со своей дочерью в одной из палаток, сделанных из чёрной шерсти яка, попросила его провести для них определённый ритуал, предложив взамен кров и пропитание. На улице стоял настоящий мороз,

и ему некуда было идти, поэтому он в конце концов согласился. Однако чуть позже он серьёзно заболел.

Как-то раз женщина увидела, что к палатке приближается высокого роста всадник на большом коне, выглядевший как лама. Она зашла в палатку и тут же рассказала об этом Ачогу. Тот вышел посмотреть, что происходит, и сразу же узнал в незнакомце Кхьенце Ринпоче. Ринпоче и сопровождавший его помощник зашли в палатку и осведомились у Ачога, всё ли у него в порядке. Ачога был так поражён этим неожиданным визитом, что начал плакать. Ринпоче стал его успокаивать, повторяя, что для слёз нет никаких причин и что Ачогу лучше вернуться вместе с ними назад. Хозяйка палатки угостила Ринпоче и его спутника горячим чаем с молоком и йогуртом. На расспросы Ачога о том, как они его нашли, помощник Ринпоче ответил, что никто не мог им точно сказать, где искать, что на протяжении всего пути по заснеженным долинам и перевалам никто ни разу не упомянул этот лагерь кочевников. На этом его рассказ и закончился, поскольку к ним подошёл Ринпоче и сказал, что пора трогаться в путь. Таким образом, Ачога вернулся домой, а тибетцы только ещё больше укрепились во мнении, что Кхьенце Ринпоче обладает способностью к ясновидению.

* * *

По пути трое путешественников останавливались во многих святых местах и монастырях, которые обычно посещают паломники. Кхьенце Ринпоче так описывает одно из таких мест, где ему довелось обнаружить одно из своих основных терма — цикл «Сердечная сущность долголетия

Падмы», который включает практику всех этапов духовного пути:

Остановившись по пути в монастыре Ладро, мы отправились в Гьямгьял, на гору Кристального Лотоса — святое место ваджрного семейства будд, считавшееся одним из двадцати пяти самых значимых святых мест Докхама. Там мы посетили озеро, носящее название Детское Молоко, которое располагалось немного не доходя до ледника Доти Ганкар. Там я провёл ритуал умиротворения местных божеств и несколько дней проводил пиршественное подношение Амитаюсу, пребывающему в дхармакае, из цикла «Сердечная практика, устраняющая все препятствия». Впоследствии я даже составил путеводитель по этому святому месту. В то время к озеру приходило множество паломников. Вода в озере была чистого голубого цвета, и когда поднимался ветер и образовывались волны, на поверхности чётко проступал рисунок мандалы мирных божеств. В воде можно было разглядеть врата, ведущие в мандалу, и разнообразные благоприятные символы. Я также посетил Чёрное озеро в Гьяме, где тоже провёл эти ритуалы. В ту ночь я видел сон, в котором читал текст «Девять божеств безграничной жизни», написанный рукой Джамьянга Кхьенце Вангпо. Так я обнаружил и записал *терма ума* «Сердечная сущность долголетия Падмы».

Супруга Ринпоче Кхандро Лхамо описывает это путешествие следующим образом:

Раньше на территории монастыря Карма, который являлся резиденцией восьми кармап, находился священный храм

защитников Дхармы (*дхармапал*), в котором хранилось изображение защитников Палден Лхамо и Бернагчена в союзе. Когда была открыта дверь в комнату, где хранилось изображение, Кхьенце Ринпоче увидел Махакалу так ясно, как будто бы тот принял физическую форму в обычной реальности, и сразу же после этого в руке его оказался жёлтый свиток. Свидетели этой сцены потом рассказывали, что видели, как свиток выпал в руку Ринпоче из рукава Палден Лхамо. Свиток содержал текст дакини цикла *Килая* традиции Ньяга Джняна Кумары. Этот цикл также стал одним из основных терма, открытых Ринпоче. В другой раз Ринпоче направлялся к горе Кристального Лотоса, и там у него было видение Гуру Падмасамбхавы в форме Ами-таюса — Будды Вечной Жизни. Так он открыл терма ума «Сердечная сущность долголетия Падмы». Позже подобным же образом Ринпоче открыл ещё множество других терма.

Глава 4

ЦИКЛ ТРАНСФОРМАЦИИ

*Прекрасная страна подобна иллюзии
в сновидении,
И поэтому привязываться к ней
бессмысленно.
Покуда не одолеешь внутреннюю
армию негативных эмоций,
Борьба с внешними врагами никогда
не закончится.*

В конце 1950-х годов на Тибет напала Китайская Народная Республика. Это явилось закономерным результатом ползучей экспансии, которая в конце концов перешла в горячую фазу военного вторжения. Наиболее напряжённая ситуация была на востоке, в провинции Кхам. Когда официальные представители китайского правительства прибыли в Денкхог и попытались узнать местонахождение Кхьенце Ринпоче, его жена послала ему тайное сообщение с предупреждением не приходить домой. Она просила его уехать из Кхампагара, где он давал учения и посвящения вместе с Кхамтрулом Ринпоче, в Лхасу. Сама же она тайно покинула дом и миновала многочисленные

китайские патрули, чтобы присоединиться к своему мужу. Они вместе отправились в Лхасу, не взяв с собой никакого имущества, в том числе ценную библиотеку Ринпоче — собрание редких текстов и его собственных сочинений. Им предстояло путешествие по всему Тибету. Когда они добрались до места, следующие шесть месяцев Ринпоче провёл в храме Лхасы перед статуей Джово Шакьямуни, выполняя практику ста тысяч подношений вселенской мандалы. В то время в Лхасе свирепствовала эпидемия, и он провёл множество церемоний и прочитал множество молитв на благо больных и умирающих, не обращая внимания на беспокойство членов своей семьи, что он может сам заразиться, если останется там. Во время этой эпидемии умерли его мать и старший брат Шедруб.

В какой-то момент до Ринпоче дошли новости, что китайцы конфисковали землю и имущество клана Дилго в Кхаме. Супруга Ринпоче рассказывает:

Однажды в Лхасе ко мне пришли представители китайского правительства и пытались выяснить, чем я занимаюсь. Я ответила, что просто проживаю в городе, и больше ничего, и угостила их фруктами. Затем они стали спрашивать, чем занимаются мои дочери, и я ответила, что они выполняют простираания в главном храме Лхасы. Тогда они стали интересоваться, скучаю ли я по родным местам и не собирается ли Ринпоче вернуться домой. Я сказала, что скучаю по дому и хотела бы вернуться как можно быстрее. Тогда они стали спрашивать, почему мы решили переехать в Центральный Тибет и был ли в Кхаме уже установлен коммунистический уклад жизни, когда мы оттуда уезжали.



Дилго Кхьенце. Индия, начало 1970-х годов.
Фото неизвестного автора



Дилго Кхьенце и Кхандро Лхамо со своими дочерями.

Фото неизвестного автора

Я ответила, что мы просто отправились в паломничество и что я понятия не имею, что такое коммунизм. Китайцы увидели сладости на столе, которые были красного и белого цвета, и спросили, является ли у нас обычаем делать сладости именно таких цветов. Когда я ответила, что чаще всего сладости делают именно таких цветов, они сказали, что коммунизм похож на белые и красные сладости. Тогда я спросила, в чём главная идея коммунизма, и они ответили, что коммунизм — это очень хорошо, так же хорошо, как сладости. Я сказала, что если коммунизм похож на сладости, то, скорее всего, он мне понравится.

К тому времени, когда произошёл этот разговор, я уже знала, что китайцы захватили всё наше имущество в Восточном Тибете, но не стала об этом распространяться. Я боялась, что они могут нас арестовать. Они велели мне

подготовиться к возвращению в Кхам, где мы получим должности в китайском руководстве, — Ринпоче будет получать зарплату тысячу юаней, а я пятьсот. Я поблагодарила их и пообещала, что мы сразу же начнём готовиться к отъезду.

Все, кто бежал в Лхасу, в конце концов были арестованы и отправлены назад в свои поселения. Некоторых вынуждали оставлять детей и возвращаться без них, и это причиняло людям сильную боль. Некоторые прыгали в воду, пытаясь бежать в надежде на свободу, но большинство такой возможности не имели, поскольку были привязаны к перевозившим их грузовикам. После этого разговора я безотлагательно отправилась к Ринпоче в Цурпху — резиденцию Кармапы, расположенную на северо-западе от Лхасы. Кармапа был ещё там, и Далай-лама тоже пока ещё не покинул Лхасу. Однако позже, во второй месяц года Свиньи (март 1959 года) Кармапа уехал из Лхасы. Точно так же поступил и Далай-лама. После этого нам не оставалось ничего другого, кроме как отправиться в изгнание.

Мы оставили лошадей пастись на лугу недалеко от Цурпху, но китайцы тут же их увели. Мне пришлось одолжить лошадь, чтобы вернуться назад в Лхасу. В Лхасе я купила двенадцать новых лошадей.

Я сразу же снова отправилась в Цурпху и добралась туда лишь к рассвету. Паво Ринпоче подарил нам ещё одного коня — очень сильного и выносливого. Весь наш багаж везли яки. Сам Ринпоче всегда шёл пешком. Ринпоче не был похож на обычных лам, он всегда держался очень скромно и пытался всем помочь. Всего в группе нас было тринадцать человек. Наш переезд длился уже полтора месяца, и ночи мы проводили в обычных палатках.

Мы были всего в двух днях езды от границы с Бутаном, когда пришло известие о том, что за нами гонится отряд китайских солдат. Нам ничего не оставалось, как бросить весь свой багаж — в основном книги и драгоценные статуи будд, что позволило нам двигаться гораздо быстрее и привлекать меньше внимания. Мы также решили, что будем передвигаться лишь ночью, укрываясь днём в безопасных местах. В то время в Бутан пыталось бежать множество тибетцев, и случалось так, что китайцы начинали по ним стрелять. Мы перебирались через перевал и настолько устали, что прямо там и заночевали. Ночью было очень холодно. Кхьенце Ринпоче сидел на каком-то камне, а Ньенпа Ринпоче на другом, я также расположилась неподалёку от них. Мы даже не стали распрягать яков, поскольку их всё равно нечем было кормить. Снег шёл уже три дня и три ночи. Нам очень хотелось горячего чая, но мы не стали разжигать огонь, опасаясь, что его заметят китайцы, поскольку бежать из этого места было некуда — по бокам были лишь каменистые осыпи.

Когда мы наконец добрались до границы, у нас практически не осталось еды, лишь немного цампы, масла и сушёного мяса. Нам пришлось ждать двенадцать дней на границе, в горах, пока бутанские пограничники ждали указаний от своего руководства. В конце концов пришло известие, что бутанские власти дали нам разрешение на въезд. Бутанцы были очень добры к нам и снабдили всех провиантом — ячменём и рисом. Я помню, что какая-то пожилая женщина ходила и всех угощала горячим супом. Дальше нам пришлось ехать по бутанским лесам, где без перерыва шёл дождь. В лесу было столько пиявок, что и люди, и лошади были всё время в крови.

Когда через некоторое время мы приехали в место под названием Вангди, один из местных жителей сказал нам, что слышал по радио, что Кхьенце Чокьи Лодро умер в Сиккиме. В конце концов мы добрались до Индии, и там я впервые увидела машины и поезда. Кхьенце Ринпоче было к тому времени уже сорок девять лет. Сразу же по прибытии Ринпоче отправился в Сикким, чтобы организовать кремацию Кхьенце Чокьи Лодро. В Калимпонге и Дарджилинге он встретил других выдающихся лам — Дуджоме Ринпоче и Кангьюра Ринпоче, и они дали друг другу учения.

* * *

По приглашению королевской семьи и, в частности, королевы-матери Аше Келсанг Чоден Вангчуг, Кхьенце Ринпоче переехал жить в Бутан. Там он получил должность учителя в школе рядом со столицей Тхимпху. Прошло совсем немного времени, и вокруг Ринпоче стали собираться ученики, привлечённые его внутренними совершенными качествами. Прошло несколько лет, и он стал одним из самых известных духовных учителей Бутана, которого уважали все — от самого короля до обычного крестьянина.

Однажды вечером, когда мы находились в Паро, он неожиданно попросил одного из своих монахов поехать в столицу, которая находилась от Паро в двух часах езды, чтобы тот передал молодому королю маленькое изображение защитницы Экаджати с приложенной к нему запиской, в которой говорилось, что тому следует весь следующий день носить её с собой. На следующее утро, когда король отправился на границу с Индией, его джип не вписался в пово-

рот на горной дороге и сорвался вниз, катясь до самого дна обрыва. За исключением короля, все, кто был в машине, погибли. Король же выпал из джипа ещё до его падения вниз и остался полностью невредимым. Подобные случаи происходили с Ринпоче постоянно, и благодаря этому у людей росла вера и преданность по отношению к нему.

Бутан расположен в горах и оставался независимым с тех пор, как в нём появился буддизм ваджраяны, который принёс туда Гуру Падмасамбхава и который распространялся усилиями таких мастеров, как живший в XVII веке тертон Пема Лингпа и влиятельный тибетский учитель Шабдрунг Нгаванг Намгьял. Развитие буддийской культуры не встречало здесь никаких препятствий, и главные ценности этой культуры стали частью менталитета местного населения. На каждом холме возвышается небольшой храм, окружённый молитвенными флажками, развевающимися на ветру. Молитвенные барабаны, установленные на ручьях и реках, крутятся день и ночь. В горах и лесах расположено множество уединённых ретритных домов, где йогины практикуют медитацию. Раз в год, во время сбора урожая, они спускаются в долины, чтобы попросить как подаяние немного еды, и всегда уносят с собой достаточное для пропитания количество риса и овощей. За этот месяц они собирают столько провизии, что им потом хватает на весь год, который они проводят в уединённом ретрите.

Всякий раз, когда Кхьенце Ринпоче приезжал в Бутан, каждое утро, задолго до рассвета, у его дома собиралась группа людей, которые ждали, когда он закончит свою утреннюю практику, чтобы войти и поднести ему еду — рисовые хлопья, жареную ячменную муку, домашние сыр

и масло. Все продукты были обычно уложены в круглые, аккуратно сплетённые корзины из разноцветной соломы. Люди просили Ринпоче помолиться за их благополучие, и он обычно благословлял их, кладя руку им на голову.

Когда Кхьенце Ринпоче путешествовал по Бутану, казалось, все в стране об этом знают. Каждые десять миль, когда он проезжал мимо какой-нибудь фермы или деревни, жители, среди которых часто были и монахи, ждали его на обочинах дороги. Они обычно разжигали большие костры и клали в них мокрые ветви можжевельника, отчего в небо поднимались густые клубы ароматного дыма. На земле растилали домотканый ковёр, а на него устанавливали деревянный стол, на котором были искусно вырезаны драконы, птицы и цветы лотоса, а на стол расставляли различные яства и чашки с чаем. Таким образом, Ринпоче и его спутники всегда могли остановиться на привал. Иногда Ринпоче давал благословения, не выходя из машины, иногда присоединялся к жителям и проводил с ними некоторое время, чтобы дать благословение долгой жизни всем собравшимся.

По прибытии в большой монастырь или поселение на встречу Кхьенце Ринпоче выходила многолюдная толпа монахов и местных жителей, среди которых были занимавшие высокие посты чиновники. Монахи обычно окружали Ринпоче и провожали в его покои. Процессия сопровождалась громкой музыкой, развевающимися парчовыми флагами и иногда даже национальными танцами. Затем, когда Ринпоче устраивался в своей комнате, к нему заходили местные чиновники и наиболее уважаемые члены местного сообщества. Мэр, главный судья, члены влиятельных семей — все они, одетые по случаю в церемониальные костю-

мы, с мечами, вдетыми в серебряные ножны, подвешенные к поясу, делали три традиционных простираения, выражая таким образом почтение Ринпоче, а затем все пили чай со сладостями. На следующий день во дворе монастыря со всей округи собирались тысячи людей, выстаивались в очередь, и Ринпоче давал им своё благословение, что порой занимало несколько часов, поскольку каждый подходил к нему лично. Когда народу было слишком много, людей рассаживали в ряды прямо в поле, и Ринпоче, которого несли между рядов в паланкине, благословлял всех рисом.

Добравшись до места назначения, Ринпоче обычно оставался там на месяц-другой, давая учения и проводя церемонии и ритуалы. Закончив учить в одном месте, Ринпоче двигался дальше. Он путешествовал на протяжении всего года, возя с собой повсюду множество тюков с текстами и необходимых ритуальных предметов. Ринпоче обычно сопровождали пять-шесть монахов в качестве его помощников, а также ламы и другие практикующие, которые каждый день получали от него учения, длившиеся не меньше часа, а то и двух, и проходившие регулярно, вне зависимости от того, где находились путешественники.

Три или четыре раза в год Кхьенце Ринпоче проводил традиционный *друбчен* (великое свершение) — особая церемония, длящаяся от восьми до четырнадцати дней и ночей подряд. Участники собираются вместе в семь часов утра и продолжают выполнять церемонию до семи часов вечера, а в ночное время делятся на три группы, которые по очереди продолжают ритуал так, чтобы он не останавливался, повторяя определённую мантру. Подобные церемонии проходят в традиционных храмах, окружённых

красивым пейзажем полей и лесов, и сопровождаются особой сакральной музыкой, танцами, символическими жестами и обрядами.

Был год, когда Кхьенце Ринпоче провёл две недели в пещере Логово Тигрицы, которая располагалась в Паро Тагцанге. Там он сделал подношение ста тысяч масляных светильников и даровал множество учений и посвящений. Пока он там находился, у него было видение Джигме Лингпы, великого мастера XVIII века. В этом видении в волосы Джигме Лингпы был вплетён текст, а сам он был одет в белые одеяния и носил красно-белую накидку. Он положил руку на голову Кхьенце Ринпоче и сказал ему:

— Ты являешься наследником моих учений «Сердечная сущность обширного пространства». Можешь поступать с ними так, как сам считаешь нужным.

Джигме Лингпа также сказал ему, что для того, чтобы в Бутане сохранялся мир и процветало учение Будды, в четырёх определённых местах нужно поставить четыре большие ступы, каждая из которых должна быть заполнена ста тысячами маленьких глиняных ступ. Он также посоветовал совершить подношения ста тысяч масляных светильников и сделать столько же пиршественных подношений в святых местах по всему Бутану, в Бумтанге Курдже и Паро Тагцанге. Позже все эти предписания были выполнены по распоряжению королевской семьи. Ринпоче сказал, что в Тагцанге необходимо восстановить ступу, содержащую остатки Палгьи Сенге — йогина, который, так же как Еше Цогьял, был вместе с Гуру Падмасамбхавой, когда тот даровал посвящение Ваджракилаи в Тагцанге, волшебным образом проявив в пространстве мандалу этого божества.



Паро Тагцанг, Бутан. Фото Матье Рикара

Кхьенце Ринпоче был одним из редких учителей, обладающих особой способностью, которых в школе ньингма называют тертонами — открывателями духовных сокровищ. Это означает, что подобные учителя могут обнаруживать учения, которые Гуру Падмасамбхава сокрыл, с тем чтобы они могли приносить пользу будущим поколениям практикующих. Когда Лотосорождённый Учитель — Гуру Падмасамбхава — давал посвящения, приводящие к созреванию и освобождению, королю Трисонгу Децену и дакини Еше Цогъял, а также остальным двадцати пяти своим основным ученикам, он доверил каждому из них особые учения и волшебным образом сокрыл их как «духовные сокровища» в различных местах — храмовых постройках, священных статуях, скалах, озёрах и даже в небесах. Он предсказал, что именно эти его ученики переродятся



Дилго Кхъенце в Паро Тагцанг, Буган, 1980.

Фото Матъе Рикара



Дилго Кхьенце проводит церемонию огненного подношения.
Бутан, 1980. Фото Маттье Рикара



Дилго Кхьенце и Его Величество Джигме Сенге Вангчуг,
король Бутана. Бутан, 1986. Фото Матъе Рикара



Дилго Кхьенце, Её Величество королева-мать Аше Келсанг Чоден
Вангчуг и Лопон Сонам Сангпо. 1991. Фото Матъе Рикара

в будущем и обнаружат сокровища в тех местах, где они были скрыты. Они будут распространять их на благо живущих в то время существ. Когда приходит назначенное время, у тертона начинаются видения или он замечает определённые знаки, указывающие, как и где найти терма, которое предназначено обнаружить именно ему. В случае с так называемыми *сокровищами ума* сами учения не имеют физического носителя, который можно обнаружить во внешнем мире: они проявляются в уме тертона, и именно таким образом открыл большинство терма Кхьенце Ринпоче.

В течение веков в Тибете жили несколько сотен тертонов. Эта линия передачи, которую обычно называют «короткая линия передачи», является дополнением к «длинной линии передачи» канонических текстов, которая передавалась от учителя к ученику поколение за поколением со времён Гуру Падмасамбхавы.

Кхьенце Ринпоче так описывает один из случаев обнаружения терма:

Когда мне было тридцать шесть лет, вскоре после того как мне посчастливилось получить приводящую к созреванию и освобождению передачу «Сокровищницы драгоценных терма» в резиденции моего непревзойдённого учителя в Дзонгсаре, я давал ученикам передачу текста «Призывание из семи глав». В процессе я прочитал также небольшую аннотацию, в которой рассказывалось об обстоятельствах, при которых Гуру Ринпоче дал передачу этого текста своим ученикам, перед тем как покинуть Тибет. Я представлял себе образ Гуру Ринпоче, ощущая бесконечную преданность, когда мне вдруг явился он сам в разнообразных

формах — больших и малых, и все они растворились во мне. В моём сознании совершенно отчётливо стали проявляться образы — настоятель, гуру, дхармараджа и его министры, храм (как мне показалось, храм Арья Пало монастыря Самье). Эти видения позволили мне открыть текст «Садхана Гуру трёх корней» и поднести его своему учителю. Вскоре после этого он также получил посвящение и устную передачу. Позже, когда Чокьи Лодро проводил десятидневное пиршественное подношение в своей резиденции Благоприятная Небесная Роща, он сказал: «Мне кажется, этот текст соответствует стилю, используемому в терма, и несёт в себе огромное благословение». Я и сам в этом не сомневался и потому записал несколько отрывков наставлений по практике, саму садхану и другие сопутствующие тексты, которые, к сожалению, позже были утеряны.

Через некоторое время я приехал в Непал и, проводя время в святом месте Янглешо, вспомнил всю эту историю. Я внезапно почувствовал желание закончить и дописать оставшуюся часть текстов. Поскольку Трулшиг Ринпоче и так часто просил меня закончить это дело, я решил, что теперь для этого настал самый подходящий момент.

* * *

Как уже говорилось ранее, во время одного из видений терма Кхьенце Ринпоче увидел полностью завершённую мандалу Будды Вечной Жизни Амитаяуса, проявившуюся на поверхности озера в Восточном Тибете. После этого видения Ринпоче написал целый том учений и текстов практик. Все терма, открытые Ринпоче, составляют пять томов.

Однажды во время проведения друбчена в Непале Кхьенце Ринпоче неожиданно решил отправиться назад в Бутан. Достигнув Пунцоглинга, он позвонил Миньягу Тулку и попросил его проверить большую статую Гуру Ринпоче, находившуюся в храме Паро Кьичу, который был построен в 1966 году под патронажем королевы-матери ради блага всех живых существ и для поддержания мира в Бутане. Тогда выяснилось, чтомышь проделала дыру в задней части статуи и стала грызть свитки с мантрами и драгоценные субстанции, заложенные в статую. Узнав об этом, Кхьенце Ринпоче приехал в Паро с тем, чтобы лично заново наполнить и освятить статую. Ламы, проводящие церемонии в Кьичу, шутили:

— Почему же Гуру Ринпоче не подал нам знака? Зачем было рассказывать об этом Кхьенце Ринпоче, которому пришлось из-за этого ехать сюда из Непала?

После того как Ринпоче покинул Тибет и прибыл в Индию, он стал одним из основных учителей Его Святейшества Далай-ламы. Ринпоче вспоминает, как встретил Далай-ламу впервые. Это произошло в Лхасе:

Я был в Лхасе и зашёл помолиться в храм Джокханг, куда недавно доставили новую статую Гуру Падмасамбхавы. Неожиданно я почувствовал запах великолепных благовоний и увидел, как в храм входит какой-то разодетый в парчу чиновник. За ним следовал монах с бледным лицом и в очках. Этот монах был очень похож на Четырнадцатого Далай-ламу, как он выглядел на фотографиях того времени. Монах осмотрел новую статую Гуру Падмасамбхавы и возложил к её подножью церемониальный шарф [хадак]. Когда он

проходил мимо меня, то спросил, откуда я приехал, как меня зовут и что за церемонию я провожу. Он попросил меня сделать всё наилучшим образом и отправился в храм Джово Шакьямуни, где оставался около часа. Так я впервые увидел Его Святейшество.

Позже мне довелось встретиться с ним снова. Это произошло во время мероприятий, проходивших в его летней резиденции. Я тогда был там вместе со своим братом Сангье Ньенпой.

После того как мы наконец-то достигли Индии, Ньенпа Ринпоче отправился в паломничество в Варанаси и встретил Далай-ламу уже там. Его Святейшество спросил его, куда подевался его «рослый брат с длинными волосами», и выразил обеспокоенность, не схватили ли меня китайцы. Он был рад, когда узнал, что нам удалось оторваться от преследования, и пообещал, что позже мы ещё встретимся.

* * *

Прошло немного времени после этой встречи, и случилось так, что все основные ламы четырёх главных школ тибетского буддизма собрались в Дхарамсале, где находится резиденция Далай-ламы в Индии, с целью провести ритуалы для его долгой жизни и обсудить проекты по сохранению тибетской буддийской традиции в условиях изгнания. Школы ньингма, сакья и кагью должны были прислать своих представителей для подношения мандалы, символизирующей всю вселенную. Такие ритуалы предполагают, что вначале кто-нибудь из участников говорит речь, в которой подробно описывает устройство вселенной в соответствии

с буддийской космологией и фундаментальными положениями буддийской доктрины. Обычно это происходит так: какой-нибудь знаменитый учёный в течение нескольких недель составляет текст, а затем читает его перед подношением мандалы. Однако Кхьенце Ринпоче узнал о том, что ему нужно будет произнести подобную речь, лишь за день до ритуала. Тем не менее он согласился. Один из учёных, участвующих в этом событии, узнал о том, в какую ситуацию попал Ринпоче, и выразил обеспокоенность тем, что тому придётся говорить такую сложную речь без подготовки. Он принёс Ринпоче текст, который составлял сам для подобной речи, и предложил использовать его для ритуала подношения мандалы Далай-ламе. Кхьенце Ринпоче вежливо поблагодарил учёного, положил текст на свой стол и продолжил разговаривать с гостями, которые находились в тот момент в его доме, а затем просто ушёл спать.

На следующий день, когда пришло время говорить речь в присутствии Далай-ламы и собрания лам четырёх школ, Кхьенце Ринпоче встал со своего места и впервые открыл текст, полученный накануне. Он открыл текст и, ни разу не перевернув страницу, сказал блестящую речь, длившуюся около двух часов. В конце, во время подношения восьми благоприятных символов Его Святейшеству, Ринпоче взял в руки один из подносимых предметов — белую раковину, и в тот же момент все услышали громкий раскат грома.

Все, кто встречал Ринпоче, были обычно поражены его эрудицией, и это сделало его очень известным в среде тибетских беженцев, живших в Индии. На следующий день, когда Ринпоче пришёл попрощаться с Далай-ламой, тот сказал ему:

— Этот вчерашний раскат грома, несомненно, был хорошим знаком, так ведь?

Позже Далай-лама регулярно приглашал Кхьенце Ринпоче в свою резиденцию. За годы их общения Кхьенце Ринпоче передал Его Святейшеству большинство учений школы ньингма. Далай-лама часто говорит о Ринпоче так:

Кхьенце Ринпоче является одним из моих наиболее важных учителей. С самой первой нашей встречи я неоднократно наблюдал недвусмысленные знаки, указывавшие на нашу особую связь. За эти годы он передал мне множество учений, и я очень ему за это благодарен. Он великий практикующий, выдающийся учёный и обладает множеством скрытых благих качеств. Больше всего я ценю его внесектарный подход к учениям и практике. Несмотря на всю свою известность и славу, несмотря на множество последователей, он всегда оставался мягким и скромным человеком. Такое нечасто встречается. В учениях Будды тщательно описывается то, какими качествами должен обладать истинный учитель, и все эти качества я обнаружил у Дилго Кхьенце Ринпоче.

Глава 5

КХЬЕНЦЕ РИНПОЧЕ, ОКЕАН ДЕЯНИЙ

Кхьенце Ринпоче добился таких результатов в различных областях деятельности, что каждый из них по отдельности можно было бы назвать итогом «дела всей жизни». Его стаж уединённых ретритов насчитывает около двадцати лет; он даровал огромное количество разнообразных учений, проводя для этого с учениками по несколько часов в день на протяжении полувека; его сочинения занимают двадцать пять больших томов; он основал множество проектов по сохранению и распространению буддийской доктрины, традиции и культуры. Все эти активности Ринпоче указывают на бесконечную преданность, которую он испытывал к учению Будды.

Он обладал выдающимся знанием тибетских буддийских текстов и, казалось, унаследовал решимость Джамьянга Кхьенце сохранять тексты различных традиций, особенно тех, которые близки к исчезновению. И если во времена Джамьянга Кхьенце Вангпо учениям в основном угрожало

соперничество традиций и небрежное отношение, то во времена, когда жил Кхьенце Ринпоче, тибетскому буддизму угрожали внешние обстоятельства, возникшие в результате китайского вторжения и «культурной революции». Систематически уничтожалось бессчётное количество книг, хранившихся в библиотеках многочисленных монастырей, и лишь некоторые ламы и учёные, которые смогли бежать из страны, сумели увезти с собой драгоценные тексты, отправляясь в изгнание, не имея порой из-за этого возможности взять с собой вещи первой необходимости. Всё их имущество по прибытии зачастую ограничивалось той одеждой, которую они на себе носили. В большинстве случаев тексты сохранялись хорошо если в одном экземпляре. Время от времени тексты, изданные ещё в Тибете, можно обнаружить и в наши дни. Постепенно сложились условия, когда намерение, формировавшееся на протяжении двух десятилетий, и возросшие возможности соответствующих людей привели к запуску грандиозного проекта по новому изданию сохранившихся тибетских текстов. Кхьенце Ринпоче на протяжении многих лет прикладывал усилия к работе по редактированию и изданию важных текстов, сохранив таким образом для будущих поколений около трёхсот томов различных учений.

Он часто и сам составлял тексты, которые служили дополнениями и пояснениями к работам великих мастеров. Эти тексты Ринпоче стали буддийской энциклопедией, составляющей двадцать пять томов, в которые вошли тексты практик, комментарии, молитвы, стихи и устные наставления. Где бы он ни находился, у него всегда под рукой был какой-нибудь текст, с которым он на данный момент рабо-

тал, — его собственный или чей-то ещё, который он редактировал. Он частенько что-то писал — и когда к нему на аудиенцию приходили люди, и когда занимался чем-либо ещё, и, казалось, оба эти дела он мог делать одновременно, уделяя каждому достаточное внимание. Однако Кхьенце Ринпоче был не просто выдающимся учёным. Нет никаких сомнений в том, что было для него кое-что более важное, что-то, что приносило ему гораздо больше удовлетворения, чем просто сбор и публикация текстов учений, — его личная практика, реализация и возможность передавать учение другим людям, чтобы и они могли его практиковать. Поэтому вовсе не удивительно, что он прилагал столько усилий к тому, чтобы восстанавливать и поддерживать храмы, учебные заведения и монастыри, где было бы возможно изучать и практиковать буддийскую традицию. Одной



Монастырь Шечен, Непал. Фестиваль ритуальных танцев.

Фото Матье Рикара



Дилго Кхьенце в монастыре Шечен. Фестиваль ритуальных танцев. Непал, 1985. Фото Матье Рикара

из главных его задач было заново основать в Непале монастырь Шечен. Его целью было не строительство собственной грандиозной резиденции: ему не было никакой разницы, где жить, — в лесной хижине или в просторном дворце; в своей жизни он успел пожить и там и там. Задумывая подобный проект, он прежде всего думал о будущем буддизма.

В 1980 году супруга Ринпоче и его основной ученик Трулшиг Ринпоче предложили построить небольшой монастырь в Непале, который смог бы стать резиденцией его внука и духовного наследника Шечена Рабджама Ринпоче. Поразмыслив некоторое время, Кхьенце Ринпоче улыбнулся и ответил, что строить надо не маленький монастырь, но такой большой, какой только будет возможно. Он решил строить этот второй по счёту монастырь Шечен



Монах исполняет ритуальный танец. Монастырь Шечен, Непал.

Фото Матье Рикара



Шечен Рабджам Ринпоче в костюме «чёрной шапки».
Монастырь Шечен, Непал. Фото Маттье Рикара

недалеко от великой ступы Джарунг Кхашор в Боднатхе, что соответствовало предсказанию о том, что монастырь школы ньингма, который здесь построят, станет опорой мира и процветания всего региона.

Вскоре после этого была куплена земля, а затем начались и строительные работы. Двенадцать лет потребовалось для того, чтобы закончить строительство монастыря. Всё это время участники проекта прилагали к делу настоящую творческую энергию, традиционные знания и массу усилий. С того момента как началось возведение главного корпуса, к проекту подключились около пятидесяти профессиональных строителей, скульпторов, художников, специалистов по золочению, серебрению и лепнине. Все они были учениками Ринпоче, специально приехавшими из Бутана, Тибета и Индии, чтобы принять участие в этом грандиозном проекте. Кхьенце Ринпоче настоял, чтобы при реализации всех элементов проекта внимание уделялось даже мельчайшим деталям.

Стены трёх главных храмов монастыря Шечен были покрыты великолепными фресками, демонстрирующими историю развития буддизма в Тибете, включая изображения великих учителей всех четырёх основных буддийских школ Тибета. Эта работа осуществлялась двумя известными художниками и двенадцатью их помощниками под непосредственным руководством самого Кхьенце Ринпоче.

В общей сложности Ринпоче провёл сотню церемоний освящения изображений и статуй. Подобные церемонии включают призывание мудрости, сострадания и силы божества в его материальный образ. Этот процесс напоминает то, как ум даёт жизнь телу.

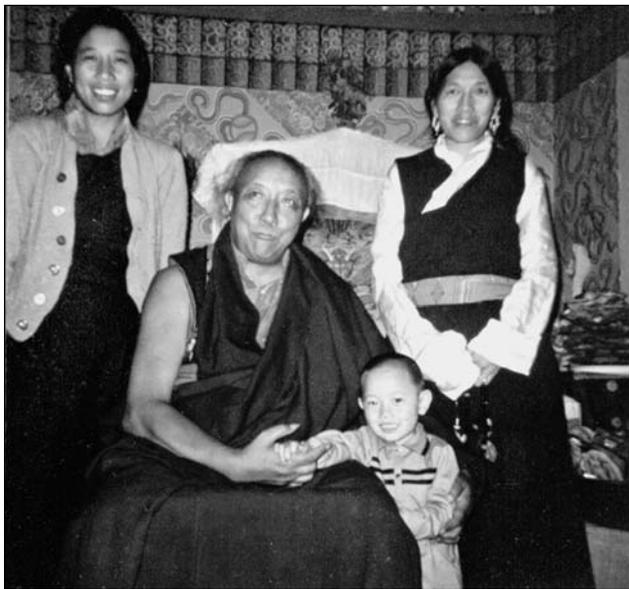
Где бы он ни находился, Кхьенце Ринпоче просыпался до рассвета, чтобы помолиться и выполнить сессию медитации, которая длилась несколько часов. По окончании сессии он приступал к многочисленным делам, которые занимали всё его время до поздней ночи. Он осуществлял массу ежедневных задач с невозмутимым спокойствием и завидной лёгкостью.

Типичный его день начинался в полпятого утра. После пробуждения Ринпоче его помощник, который обычно спал на подстилке в его комнате, заправлял постель Ринпоче и приносил ему освящённые пилюли и кружку горячей воды. Затем Ринпоче открывал свой сборник молитв, включающий по меньшей мере пятьсот страниц, среди которых были также рукописные заметки некоторых великих мастеров прошлого, маленькие графические изображения, фотографии великих учителей и высушенные цветы, привезённые из святых мест, в которые он совершал паломничество. До девяти часов Ринпоче выполнял практику разнообразных садхан и читал молитвы. Он подолгу повторял мантру каждой выполняемой практики, перебирая разнообразные чётки, среди которых были чётки из семян дерева бодхи, из коралловых или хрустальных бусин и другие, какие могли потребоваться для выполнения повторения мантр соответствующих практик. Он читал все эти молитвы и мантры про себя, не произнося вслух ни слова. Примерно около половины восьмого его помощник приносил ему миску цампы и кружку тибетского чая. В девять часов Ринпоче впервые нарушал молчание, выходя в гостиную, чтобы принять людей, пришедших на аудиенцию, которые уже начинали собираться во дво-

ре. В зависимости от того, зачем они пришли, Ринпоче давал одним наставления по духовному пути, другим — советы по практике, третьим он благословлял изображения и статуи для домашнего алтаря. Он также обменивался новостями с посетителями, приехавшими издалека, — в основном с паломниками из Тибета или Бутана или с посылными от других лам.

Когда в главном храме выполнялись какие-либо ритуалы, Ринпоче обычно приходил туда рано утром, чтобы присоединиться к двум сотням монахов, которые там собрались. Он садился на трон и так и оставался на нём, сидя со сложенными в позу для медитации ногами весь день. Во время перерывов он, не вставая со своего места, завершал утренние молитвы, беседовал с людьми и работал с текстами.

Но самым важным делом Ринпоче считал обучение буддийской доктрине. Он давал учения каждый раз, когда у него появлялось свободное время в течение дня, никогда никому не отказывая ни в наставлениях, ни в советах по практике. Иногда он давал учения в течение всего дня на протяжении нескольких месяцев, и послушать его собирались от нескольких дюжин до нескольких тысяч учеников. Даже когда он давал учение весь день, он тем не менее не отказывался от личных встреч и мог давать дополнительные наставления группам людей или даже каждому из них по отдельности в своей комнате до поздней ночи. Во время ритуалов, длившихся весь день, в то время, когда остальные участники уходили на перерыв для принятия пищи, он обычно заканчивал трапезу побыстрее и использовал оставшееся до возобновления церемонии время для



Дилго Кхьенце со своей супругой Кхандро Лхамо, дочерью Чиме Вангмо и внуком Рабджамом Ринпоче. 1968.

Фото неизвестного автора



Дилго Кхьенце со своей внучкой Церинг Вангмо. Приблизительно 1989. Фото неизвестного автора

того, чтобы разъяснить кому-нибудь вопросы, возникшие при изучении какого-либо текста по медитации или философского трактата. Он никогда не отказывал тем, кто интересовался Дхармой. Если он по какой-то причине никак не мог включить аудиенцию в своё расписание, то обещал человеку, что поговорит с ним позже, когда выдастся свободная минутка, или переносил встречу на следующий день. С учётом того, сколько было желающих поговорить с ним, и его принципа никогда никому не отказывать, часто случалось так, что на следующий день к нему в одно и то же время приходили полдюжины людей!

Каждый, кто когда-либо слышал учения Ринпоче, был поражён его умением очень чётко и ясно преподносить положения доктрины. Он редко заглядывал в текст и раскрывал тему учений уверенно, не прилагая никаких усилий. Его речь была ровной и спокойной, она текла, как непрерывный поток, без остановок и без запинок, как будто бы Ринпоче читал из какой-то невидимой книги, хранящейся в его памяти. Каким-то образом получалось так, что тема учения всегда была полностью раскрыта — от начала до самого конца. Ринпоче всегда укладывался в отпущенное время, и его объяснения всегда соответствовали уровню подготовки слушателей. Даже когда он использовал для объяснения совсем простые слова, то даже они могли стать для слушателей тем ключом, который открывает врата к последовательности духовных откровений. Его обширные знания, сердечное тепло, которым были наделены его благословения, и глубина его внутренней реализации придавали учениям качества, существенно отличающие их от тех учений, что давали другие учителя.

Кхьенце Ринпоче был очень мягким и терпеливым человеком, но его индивидуальность — острый ум и внушительная внешность — вызывали у людей трепет и благоговение. С близкими учениками и помощниками он порой мог быть очень строг, поскольку прекрасно понимал, что хороший ученик благодаря строгой дисциплине становится только сильнее. Он никогда не был строг с теми людьми, которые приходили на аудиенцию, но не считали при этом себя его учениками. В то же время с учениками он не допускал никаких компромиссов, не позволяя им распускаться ни в поведении, ни в речи, ни в мыслях. Те, кто жил с ним по соседству, быстро убеждались в том, что он обладал способностью мгновенно распознавать притворство и ханжество. Несмотря на то что в буддийском учении часто говорится о том, что лучший наблюдатель за практикующими — это их собственный ум, присутствие такой личности, как Ринпоче, чьё любящее отношение всегда сопровождалось требовательной строгостью, оказывало на учеников огромное влияние и являлось гарантией стабильности состояния их ума.

Кхьенце Ринпоче был учителем, чьи выдающиеся качества всегда соответствовали тем принципам и положениям, которым он учил. И если полностью распознать всю глубину и ясность его ума казалось невозможным, то с точки зрения обычной повседневной жизни любому сразу становилось понятно, насколько хорошим человеком он был. Те, кто видел его каждый день, — а некоторые жили рядом с ним по десять и даже пятнадцать лет — говорят о том, что ни разу за всё это время не видели, чтобы Ринпоче навредил кому-нибудь словом или делом. Его единственной



Дилго Кхьенце проводит учения в Европе. 1990.

Фото неизвестного автора

заботой было благополучие других — как временное, так и окончательное. Он был живым примером того, что ждёт практикующих в конце духовного пути, и являлся самым мощным источником вдохновения для всех, кто решил начать путешествие к просветлению.

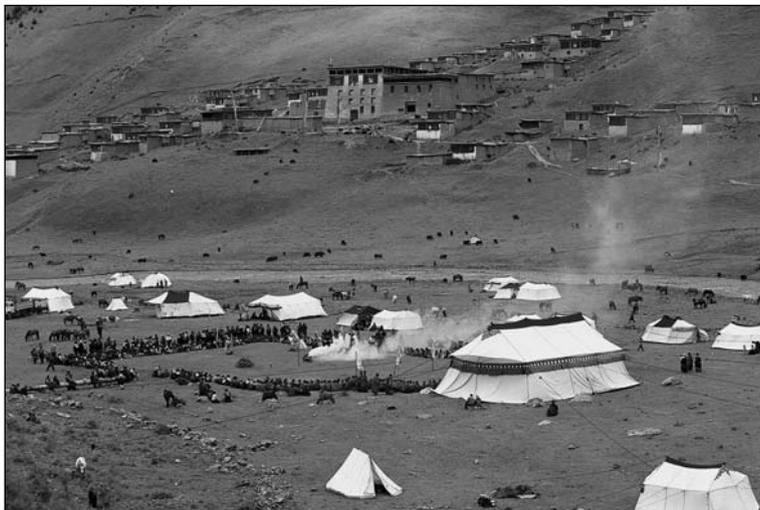
Глава 6

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ТИБЕТ

Шёл 1985 год, когда Кхьенце Ринпоче наконец вернулся в монастырь Шечен. Он был в нескольких часах езды от монастыря, а на высоте трёх с половиной тысяч метров над уровнем моря, в высокогорье Восточного Тибета, под яркими лучами солнца его уже ждали три сотни всадников с тёмными от загара лицами, на головах которых были надеты белые шапки, а в руках развевались разноцветные знамёна. Это был не отряд воинов, а монахи, которые выехали навстречу Ринпоче, чтобы приветствовать его возвращение после почти тридцати лет изгнания. Когда машина, в которой ехал Ринпоче, остановилась, они начали медленно по очереди объезжать её по кругу, снимая шапки перед Ринпоче, а затем ускакали в сторону монастыря, чтобы поучаствовать в официальной торжественной встрече. Но встречать Ринпоче прибыли не только монахи. Все кланы кочевников здешних мест оставили свои палатки,

сделанные из чёрной шерсти яка, и спустились с пастбищ, чтобы выстроиться вдоль дороги. Группы кочевников разжигали на обочинах костры из можжевельника и пихты, от которых в небо поднимались густые ароматные клубы дыма, и кочевники из каждой группы надеялись, что именно около них остановится машина, чтобы они смогли лично получить благословение Ринпоче.

От монастыря остались лишь руины. По прибытии Ринпоче на крыше монастырского университета (единственного уцелевшего здания) зазвучала музыка — звенящий перелив духовых инструментов, звон кимвал и других ударных инструментов, а также густой низкий звук четырёхметровых труб, — которая заполнила всю долину, раскатываясь многократным эхом. Потом Ринпоче направился к храму, и его сопровождала длинная процессия монахов и музыкантов. Как только он занял своё место, толпа монахов и мирян выстроилась в очередь. Они смотрели на Ринпоче с той преданностью, которая идёт из самой глубины сердца. Когда они подходили к Ринпоче за благословением и заглядывали ему в глаза, некоторые, особенно люди старшего поколения, не могли сдержать слёз. Некоторые шептали ему несколько слов или называли своё имя. Кхьенце Ринпоче всем улыбался, то и дело узнавая кого-нибудь, кого знал ещё до отъезда из Тибета. Этот процесс длился несколько часов, и когда все прошли, Ринпоче уединился с несколькими старейшими монахами, чтобы попить тибетского чая. Монахам очень хотелось рассказать ему о том, чего они натерпелись от рук китайских коммунистов, о том, кто умер, а кто выжил, но в тот день радость от встречи затмила все тяжёлые воспоминания.



Монастырь Шечен в Тибете. Фото Матье Рикара

Они воспринимали приезд Ринпоче как рассвет после долгой тёмной ночи.

На следующий день начался посвящённый возвращению Кхьенце Ринпоче фестиваль ритуальных танцев, в котором приняли участие более сотни танцоров и музыкантов — монахов из монастыря Шечен. Фестиваль ритуальных танцев традиционно считался в монастыре одним из основных ежегодных мероприятий, но в годы китайской оккупации проведение подобного мероприятия было невысказано. Лишь за год до приезда Ринпоче старейшие монахи осмелились восстановить этот праздник, собравший танцоров в ярких парчовых одеждах и раскрашенных масках, которые впервые со времён разрушения монастыря были сделаны заново.

По окончании выступления танцоров Кхьенце Ринпоче даровал благословение и учения монахам и мирянам,

которые съехались со всего Восточного Тибета, чтобы с ним встретиться.

Среди тех, кто слушал учения, можно было увидеть очень достойных людей, чья внешность отличалась строгой красотой и указывала на твёрдый характер, а взгляд был ясным, словно небо. По всей долине паслись лошади и яки собравшихся на учения людей, и издалека всё это выглядело как зелёный ковёр, украшенный узором из коричневых, чёрных и белых пятен.

Кхьенце Ринпоче настоял на том, чтобы провести ночь в местечке, расположенном выше самого монастыря, где раньше располагалась резиденция его учителя Шечена Гьялцаба Ринпоче. К тому времени он уже не мог передвигаться без посторонней помощи, и поэтому его доставили



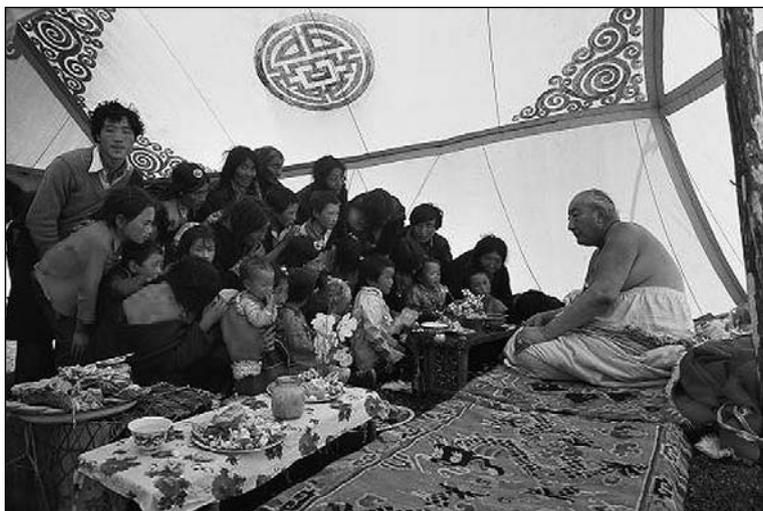
Монастырь Самье в Центральном Тибете. 1990.

Фото Матье Рикара

на холм в паланкине. От дома его учителя уже практически ничего не осталось, но Ринпоче устроился на небольшом ровном участке земли, прямо под открытым небом, и его примеру последовали все его спутники, некоторые из которых выбрали для ночлега близлежащий лес или пещеры. Некоторые даже опасались, что, совершив неловкое движение во время сна, могут скатиться вниз по крутому склону.

Кхьенце Ринпоче был также приглашён посетить и другие тибетские монастыри, и он согласился навестить те из них, куда сможет добраться. Там, где дорога была совсем никудышная, его переносили в паланкине или кресле. За несколько дней он со своими спутниками преодолел около пятнадцати километров, перебираясь через кручи и пересекая реки. Каждый считал честью нести учителя, поэтому каждые четверть часа за работу с энтузиазмом бралась новая группа добровольцев, что позволило путешественникам преодолевать большие расстояния довольно быстро.

В каждом монастыре Ринпоче встречали с большими почестями, чётко соблюдая традиции. Монахи, одетые в белые шапки, которые служат знаком приветствия прибывающим гостям, а также всё местное население выстраивались в длинную процессию, во главе которой шествовали музыканты, наряженные в разноцветные церемониальные костюмы. Когда подобная процессия приблизилась вплотную к зданию монастыря Дзонгсар, люди увидели вокруг солнца разноцветное гало, что тибетцы расценивают как очень благоприятный знак. За день до этого в небе появилась двойная радуга, начало которой находилось над крышами построек монастыря Палпунг. Это выглядело как приветствие прибывающему в монастырь Кхьенце Ринпоче.



Дилго Кхьенце Ринпоче встречается с тибетской семьёй.
Восточный Тибет, 1985. Фото Матъе Рикара



Дилго Кхьенце Ринпоче и его спутники пересекают реку
Брахмапутру на пути следования в монастырь Самье. 1985.
Фото Матъе Рикара

Везде, куда приезжал Ринпоче — в свой первый визит и во все последующие, — ему оказывали тёплый приём и воздавали все возможные почести. Для тибетцев его визиты были очень важны, и они с трудом могли поверить своим глазам, встречая Ринпоче лично. За последние тридцать лет им пришлось вынести немало лишений и страданий. Однако их вера и преданность не уменьшились ни на йоту. Везде, куда приезжал Ринпоче, он даровал учения и наставления всем, кого встречал на пути, становясь для этих людей источником поддержки и вдохновения. Во время путешествия по Центральному Тибету в 1985 году Кхьенце Ринпоче подал петицию китайскому правительству, в которой испрашивалось разрешение на восстановление монастыря Самье как части мирового культурного наследия.

Самье был первым построенным в Тибете монастырём. Его основали в VIII веке, под патронажем царя Трисонга Децена, Гуру Падмасамбхава и настоятель Шантаракшита. К всеобщему удивлению, китайское правительство выдало разрешение на восстановление монастыря. Вдохновлённый Кхьенце Ринпоче король Бутана пожертвовал на этот проект крупную сумму. Таким образом, в 1990 году был восстановлен основной храм монастыря Самье, включая его знаменитую позолоченную крышу. Кхьенце Ринпоче был приглашён для того, чтобы освятить заново отстроенный монастырь, и снова отправился в Тибет. Он провёл в Самье сложную трёхдневную церемонию, давая одновременно с этим учения и посвящения шестидесяти монахам этого монастыря, а также всем остальным, кто присутствовал на этом уникальном событии, включая группу западных учеников. В Лхасе Ринпоче сделал подношение

двухсот тысяч масляных светильников в храме Джово Ринпоче, а затем отправился в паломничество по святым местам и монастырским центрам Центрального Тибета. Это была его последняя поездка в Тибет.

Возвышающаяся гора одета в девственные леса,
Твоя вершина, волшебным образом наряженная
 в снежный тюрбан, возвышается до самого неба.
Твоя грудь обёрнута серебристым шарфом тумана.
Как счастлив беззаботный йогин, отринувший
 мирские дела!

Когда видишь высокую гору,
Пусть это напоминает тебе о внутреннем воззрении:
Ведь воззрение — это ум учителя,
Нераздельный с природой твоего собственного ума.

Когда видишь красивый лес,
Вспоминай о медитативных переживаниях
 и реализации —
Не надейся на них и не бойся их:
Ведь и то и другое — спонтанные проявления учителя.

Когда видишь сад цветов,
Вспоминай о деяниях, что естественны и свободны:
Все деяния в согласии с Дхармой — это не что иное,
Как совершенный жизненный путь учителя.

Какими бы заблуждениями ни наполнялся твой ум,
Они — лишь его собственные порождения.

Если позволишь им освобождаться —
Там, где ничего не возникает, не пребывает
и не прекращается, —
Они растворяются в пустоте.

Эта обнажённая пустота и есть гуру:
Разве может такой гуру что-либо заслонять?
Сам страх того, что от тебя что-то скрыто,
И надежда, что завеса спадёт, —
Вот то, что на самом деле заслоняет пустотное
осознание,
Изначальную мудрость за пределами обычного ума.
Так избавься от надежды и страха!

Наблюдай обнажённую природу абсолютного
И с искренней преданностью
Молись гуру, не вовлекаясь в двойственное
мышление, —
И тогда, несомненно, без промедления выступишь
с ним.

Феномены — это сияние внутреннего абсолюта.
Природа ума — это мудрость внутреннего абсолюта.
Наивысший учитель, феномены и сам ум становятся
единым вкусом
И пребывают внутри меня. А хо! Как радостно!²

Несмотря на то что Кхьенце Ринпоче исполнилось восемьдесят лет, он отлично себя чувствовал. Однако в начале 1991 года, когда он давал учения в Бодхгае, появились

первые признаки того, что его здоровье начинает ухудшаться. Несмотря на плохое самочувствие, он всё же закончил учения, а затем ещё и отправился в Дхарамсалу, где месяц даровал важные посвящения и передачи Его Святейшеству Далай-ламе, которых тот ждал от него уже на протяжении многих лет.

С началом весны, когда Ринпоче вернулся в Непал, стало очевидно, что его здоровье стало существенно ухудшаться. Он начал резко терять вес и стал очень быстро уставать. Много времени теперь он проводил в молитвах и медитации, выходя лишь изредка, чтобы встретиться с теми, кто в этом особенно нуждался. Ему пришлось отменить свою — уже четвёртую по счёту — поездку в Тибет, где он планировал снова посетить монастырь Шечен. Вместо этого он решил провести три с половиной месяца в уединённом ретрите в Бутане недалеко от монастыря Логово Тигрицы (Паро Тагцанг) — одного из наиболее святых мест, хранящих благословение Гуру Падмасамбхавы.

По окончании ретрита Ринпоче, как казалось, почувствовал себя немного лучше. Он навестил некоторых из своих учеников, которые также проходили ретрит, и с каждым побеседовал о «наивысшем» учителе, который пребывает за гранью жизни, смерти и физического воплощения. Но прошло совсем немного времени, и Ринпоче стало хуже. На протяжении двенадцати дней он не мог ни есть, ни пить. 27 сентября 1991 года, ночью, он попросил кого-то из своего окружения помочь ему сесть, принял вертикальное положение и тут же заснул. Ранним утром его дыхание остановилось, и ум растворился в абсолютном пространстве.

Так закончилась выдающаяся жизнь Кхьенце Ринпоче, жизнь, которую он с самой юности проводил в изучении, практике и передачи знаний другим людям. Где бы он ни был, будь то днём или ночью, любые его усилия, которые всегда сопровождались проявлением доброты, юмором, мудростью и честностью, были направлены на сохранение и распространение всех форм учения Будды.

По просьбе его тибетских учеников, живущих в разных странах по всему миру, его тело хранилось в течение года с использованием традиционных методов бальзамирования. Его перевезли из Бутана в Непал, в монастырь Шечен, на несколько месяцев, чтобы больше людей смогли отдать последнюю дань уважения этому великому человеку. В течение первых семи недель каждую пятницу (день смерти Ринпоче) на ступе Боднатх, рядом с которой располагается монастырь, совершали подношение ста тысяч масляных светильников. Вся местная тибетская диаспора присоединилась к монахам, чтобы помочь им подготовить всё необходимое для этого.

По окончании его останки были погребены в Бутане, в Паро, в ноябре 1992 года. Погребение сопровождалось трёхдневной церемонией, на которой присутствовали около ста учителей, члены королевской семьи Бутана, пятьсот западных учеников и огромное количество (около пятидесяти тысяч) преданных последователей. Никогда прежде в истории Бутана похороны не собирали такое огромное количество народа.

Глава 7

ПЕРЕМЕМЫ И ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ. ДУХОВНОЕ НАСЛЕДИЕ

Передача и преемственность являются ключевыми аспектами буддийской традиции. Живое учение не должно исчезнуть. Истинная духовная реализация должна передаваться от учителя к ученику. Великие тибетские мастера никогда не были мистиками, оторванными от повседневной реальности. Их мудрость коренилась в плодородной почве их собственной уверенности и усердия, медленно созревая под солнцем благословения и мудрости их учителей. Существует множество способов порадовать своего учителя и отплатить ему за его доброту, однако лучшим способом считается практика его учений до тех пор, пока в уме практикующего не воссияет истинная реализация.

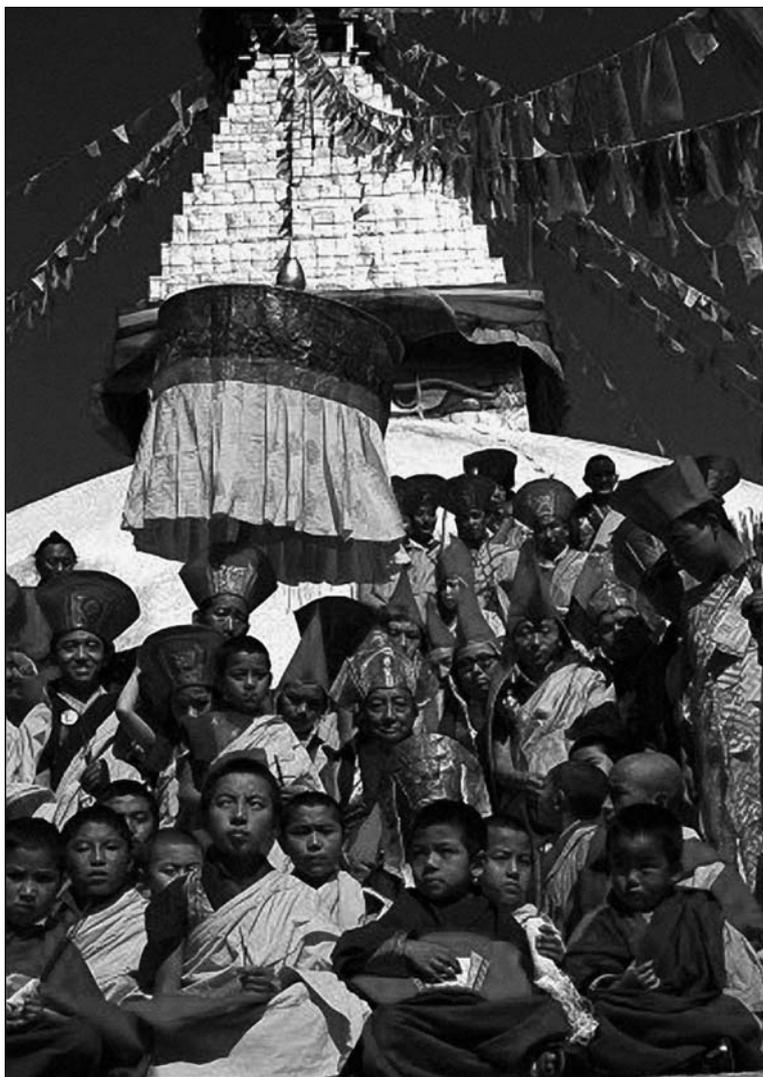
Жизнь Кхьенце Ринпоче была примером идеального следования этим принципам. Кроме двух своих основных

учителей Ринпоче получал учения у более чем пятидесяти выдающихся мастеров всех основных школ тибетского буддизма. Он полностью привнёс полученные наставления в свою собственную жизнь и смог передать их тысячам своих учеников, среди которых несколько стали держателями учений, его духовными наследниками, и продолжают его линию в наши дни.

Трулшиг Ринпоче, который родился в 1924 году, является не просто держателем линии, но также и хранителем терма — сокровищ ума — Кхьенце Ринпоче, как и было предсказано в текстах этих терма. В рамках школы ньингма на нём также лежит ответственность по дарованию монашеских обетов. В общей сложности он посвятил в монахи уже несколько тысяч человек.



Дилго Кхьенце Ринпоче и его внук Рабджам Ринпоче.
Франция, 1980. Фото Матье Рикара



Дилго Кхьенце Ринпоче и молодые тулку. Непал, 1977.

Фото Матье Рикара



Далай-лама и Дилго Кхьенце Ринпоче. Дхарамсала, Индия, 1991. Фото Матъе Рикара



Дилго Кхьенце Ринпоче, Кхамтрул Ринпоче и Рабдзам Ринпоче.
Приблизительно 1978. Фото неизвестного автора

В 60-х годах прошлого столетия после паломничества в Непал, к ступе Намо Будда, Кхьенце Ринпоче как-то ночью приснилось, что он взбирается на высокую гору. Добравшись до вершины, он увидел там небольшой храм. Войдя внутрь, он обнаружил там своих учителей, сидящих в ряд, — трёх своих основных лам из монастыря Шечен: Шечена Гьялцаба, Шечена Рабджама и Шечена Конгтрула Ринпоче. Кхьенце Ринпоче выразил своё почтение простираниями, а затем исполнил печальную песню, в которой расспрашивал их о том, какие тяготы и страдания они испытали в китайских застенках. Они также ответили песней:

Для нас рождение и смерть — не более чем сон
или иллюзия.

Абсолютное состояние не ведает взлётов и падений.

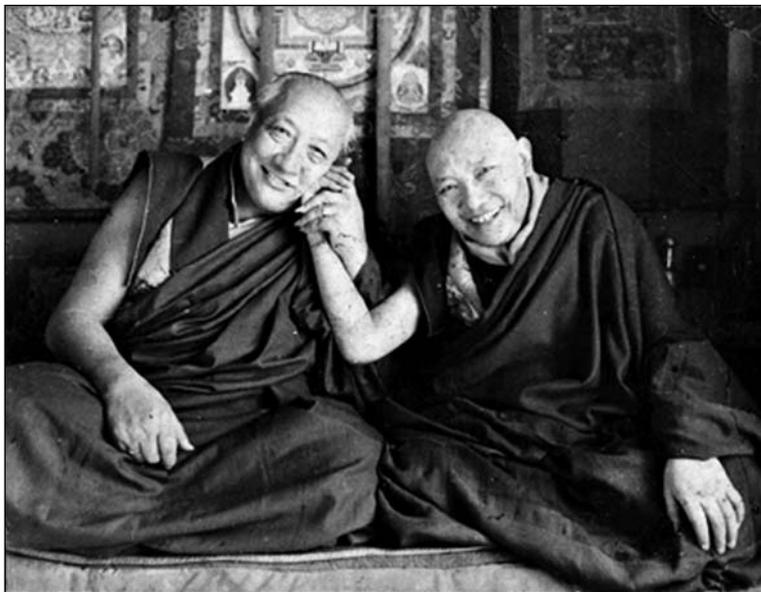
Кхьенце Ринпоче выразил пожелание поскорее присоединиться к ним в землях будд, поскольку не видел смысла оставаться в обычном мире, где учения Будды стремительно исчезают, а большинство учителей являются напыщенными шарлатанами. В этот момент Шечен Конгтрул пристально взглянул на Кхьенце Ринпоче и сказал: «Ты должен принять на себя обязанность помогать живым существам и распространять учения Будды до тех пор, пока не испустишь последний вздох. Мы втроём объединимся и придём к тебе, чтобы помочь в исполнении этой задачи».

Когда Ринпоче проснулся, то первым делом записал слова песни, которые явно указывали, что все трое учителей будут рождены в его семье. Вскоре после этого старшая дочь Ринпоче, Чиме Вангпо, родила сына, в котором

Шестнадцатый Кармапа распознал перерождение всех трёх лам из монастыря Шечен. В то время рядом жил последний Нетен Чоклинг Ринпоче, отец Оргъена Тобгьяла Ринпоче. По его мнению, поскольку в одном тулку переродились сразу три мастера, то ребёнка следовало назвать по имени вышестоящего мастера из трёх, а именно Шечена Рабджама, настоятеля монастыря Шечен.

Шечен Рабджам Ринпоче является не просто внуком Кхьенце Ринпоче, но также его истинным духовным наследником. Его вырастил именно Кхьенце Ринпоче, занимаясь его воспитанием с тех пор, как мальчику исполнилось пять лет. Таким образом, Шечен Рабджам получил абсолютно все учения, которые в течение четверти века давал Ринпоче. С двадцати пяти лет он без всякой посторонней помощи нёс личную ответственность за монастыри Шечен в Непале, Тибете и Бутане, а также возглавлял постройку ещё одного монастыря в Бодхгае, месте, где Будда Шакьямуни достиг просветления. В настоящее время Шечен Рабджам Ринпоче занимается обучением тулку (реинкарнации) своего деда.

Дзонгсар Кхьенце Ринпоче, родившийся в 1961 году, является основным перерождением Кхьенце Чокьи Лодро, другого коренного учителя Кхьенце Ринпоче. Когда он был распознан и приглашён в Сикким для интронизации, Кхьенце Ринпоче приехал на границу Индии и Сиккима, чтобы лично встретить его. Всю обратную дорогу назад в Гангток, столицу Сиккима, мальчик просидел на коленях у Кхьенце Ринпоче, а тот не мог сдерживать слёз. Позже он объяснял, что это были слёзы преданности и радости, поскольку в те несколько часов он воспринимал Дзонгсара Кхьенце не как маленького мальчика, а как самого Кхьен-



Дилго Кхьенце Ринпоче и Трулшиг Ринпоче. 1977.

Фото Мэрилин Сильверстоун

це Чокьи Лодро. Дзонгсар Кхьенце Ринпоче стал близким учеником Ринпоче и получил от него бесчисленное количество учений и посвящений.

Если говорить о том, сколько было учеников у Кхьенце Ринпоче, то лучше всего использовать традиционное тибетское сравнение «столько же, сколько звёзд в осеннем небе». Тем не менее следует упомянуть несколько основных его учеников. Это Его Святейшество Далай-лама, Чоклинг Ринпоче, Намкай Ньингпо Ринпоче, Сенге Драгпа Ринпоче и Оргьен Тобгьял Ринпоче. Кхьенце Ринпоче был особенно близок с Восьмым Кхамтрулом Ринпоче, Донгью Ньимой, и передал множество важных передач и посвящений в его индийской резиденции Кхампагар.

Среди других его учеников следует упомянуть Чогьяма Трунгу Ринпоче, Согьяла Ринпоче, Таглунга Цетрула Пему Вангьяла Ринпоче, Дзигара Конгтрула Ринпоче, Чиме Югьяла Ринпоче (племянника Кхьенце Ринпоче), Джигме Кхьенце Ринпоче, Цокньи Ринпоче и Мингьюра Ринпоче. Все эти ламы с годами стали весьма известны и популярны на Западе.

Таким образом, линия Дилго Кхьенце Ринпоче остаётся живой и работающей, а тепло его мудрости и сострадания всё ещё способно растопить руду в нашем уме и выплавить из неё золото природы будды.

Всю свою жизнь до последнего вздоха Кхьенце Ринпоче был верен учению Будды. Он обладал способностью вдохновлять людей, принадлежащих к разным культурным традициям, более осмысленно подходить к тем решениям, которые они принимают в своей жизни, к тем ресурсам практического опыта и мудрости, которые могут привести их к достижению поставленных целей. Те вопросы, которые ставит перед нами учение в современном мире, остаются такими же актуальными, как и прежде. Кхьенце Ринпоче всегда настаивал на том, чтобы люди воспринимали буддийский путь как что-то, что должно целиком и полностью определять их жизнь, оставаться свежим как воздух, стать способом воспринимать вещи такими, какими они являются на самом деле.

Глава 8

ПОЛНЫЙ КРУГ

*Пока существует пространство,
Пока обитают в нём живые существа,
Я хочу оставаться в нём,
Чтобы избавлять мир от страдания.*

ШАНТИДЕВА³

В декабре 1995 года в Восточном Непале, в Маратике — святом месте, связанном с Гуру Падмасамбхавой, собралось небывалое количество лам, монахов и учеников Кхьенце Ринпоче из всех уголков света. Во главе процессии учеников — монахов и мирян, одетых в разноцветные одежды, каждый из которых нёс зажжённые благовония, — шествовал пожилой (ему исполнилось к тому моменту уже семьдесят два года) мастер Трулшиг Ринпоче. Он смотрел в небо и чего-то ждал. В этот момент тишину горного ущелья нарушил нараставший гул огромного русского вертолётa. Вертолёт привёз двадцать два пассажира, среди которых был совсем маленький тулку — признанная реинкарнация Кхьенце Ринпоче.

Как только из двери вертолётa показался двухлетний мальчик, которого несла на руках его мать, Трулшиг



Кхъенце Янгси, 1997. Фото Матъе Рикара

Ринпоче тут же поднёс ему длинный церемониальный шарф. Мальчик как ни в чём не бывало, словно был хорошо знаком с этим ритуалом, надел шарф на шею Трулшига Ринпоче.

Эта встреча не была чем-то обыденным. Трулшиг Ринпоче был ламой, который, не покидая своей резиденции в удалённом монастыре, расположенном у подножия горы Эверест, определил, что этот мальчик является реинкарнацией его драгоценного учителя Дилго Кхьенце Ринпоче.

После того как умер Кхьенце Ринпоче, его близкие ученики обратились к Трулшигу Ринпоче, его самому старшему и реализованному ученику, с просьбой найти перерождение их общего учителя.

С того самого времени у Трулшига Ринпоче было несколько снов и видений, указывавших на подлинность перерождения. Однажды утром, перед самым рассветом, он увидел во сне двадцать пять золотых ступ, которые двигались по кругу на плоской равнине, разделяющей монастыри Шечен и Каньинг Шедруб Линг, расположенные в Непале. Он ясно осознал, что в этих ступах хранятся останки Кхьенце Ринпоче. Пока он размышлял о том, какая из ступ является главной, одна из них остановилась прямо перед ним. Из окна, расположенного в верхней части ступы, вылетела красивая птица и начала петь. Трулшиг Ринпоче подошёл поближе и поднёс птице белый церемониальный шарф. Тогда все двадцать пять ступ выстроились по очереди за первой, двинулись всей процессией по направлению к монастырю и, достигнув его, устремились внутрь.

В другом сне (на самом деле это было скорее видение, чем сон, поскольку Трулшиг Ринпоче, рассказывая об этом



Кхенце Янгси во время интронизации в монастыре Шечен.
Непал, 1996. Фото Матье Рикара

случае, обычно говорит: «Это был сон, хотя я и не спал») перед ним появился Кхьенце Ринпоче и спел песню, в которой указывался год, когда будет рождён ребёнок, имена его родителей и место, где живёт эта семья. Трулшиг Ринпоче не хотел придавать этому видению слишком большого значения, но, вместо того чтобы рассеяться, оно ещё яснее и отчётливее проявилось в его уме.

Он не распространялся об увиденном до апреля 1995 года, когда наконец послал письмо внуку Кхьенце Ринпоче Шечену Рабджаму Ринпоче. Поиски не заняли много времени. Когда смысл песни был истолкован, стало ясно, что отцом ребёнка является Чоклинг Ринпоче Мингьюр Девей Дордже (сын Тулку Ургьена Ринпоче, одного из ближайших духовных спутников Кхьенце Ринпоче), а матерью — Дечен Палдрон. Их сын, появившийся на свет в день рождения Гуру Падмасамбхавы, в десятый день пятого месяца года Птицы (30 июня 1993 года), был, как говорилось в песне, «без всякого сомнения, перерождение Палджора (одно из имён Кхьенце Ринпоче)». Его Святейшество Далай-лама подтвердил, что ребёнок является реинкарнацией Кхьенце Ринпоче. «Я абсолютно убеждён, — сказал он, — что это перерождение Кхьенце Ринпоче».

29 декабря в пещере Маратика была проведена простая, но волнительная церемония. Для тех, кто собрался там, — а многие из этих людей шли пешком много дней из Катманду и Бутана — это было так, словно в их сердцах взошло солнце, лучи которого осветили весь мир. Так была исполнена молитва, которую Далай-лама составил сразу же после того, как Кхьенце Ринпоче покинул этот мир:

Чем беспомощнее живые существа,
Тем сильнее в твоей истинной природе любовь к ним.
А потому яви поскорее свой подобный луне лик как
эманацию,
Что в эти времена упадка поможет существам
обрести зрелость и свободу!

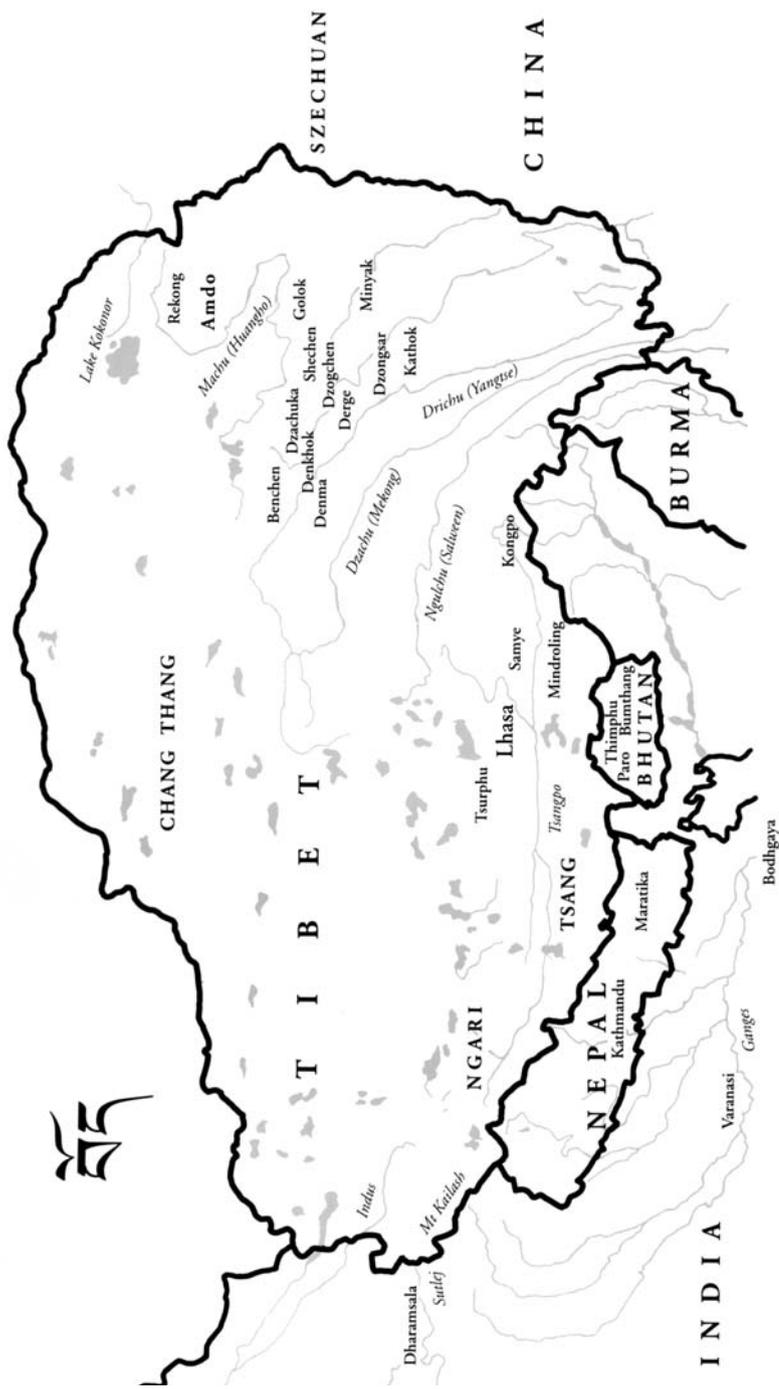
Итак, круг замкнулся. В декабре 1997 года в Непале, в монастыре Шечен, прошла церемония интронизации молодого Янгси Ринпоче (*янгси* означает «тот, кто вернулся назад к существованию»). На церемонию собрались около пятнадцати тысяч человек приблизительно сорока разных национальностей и более ста известных лам, представлявших все школы тибетского буддизма.

С тех пор молодой Янгси Ринпоче проходит обучение в Непале, в монастыре Шечен, и в Бутане. Он получает



Кхенце Янгси выполняет церемонию огненного подношения.
Бутан, 2006. Фото Маттье Рикара

передачи основных циклов учений и посвящения от Его Святейшества Далай-ламы, Трулшига Ринпоче, Друбванга Пенора Ринпоче, Таглунга Цетрула Ринпоче, Рабджама Ринпоче и других духовных спутников и учеников своего предшественника. Он постепенно развивает необходимые качества, подобно тому как раскрывается бутон цветка, и, без сомнения, продолжит, как и его предшественник, работать с великим состраданием и неугасаемой энергией на благо всех живых существ.



Карта, на которой обозначены границы Тибета до китайского вторжения 1959 года



Атиша Дипамкара (982–1054).

Рисунок Кончога Лхадрепы

ПРОСВЕТЛЁННАЯ ХРАБРОСТЬ

Объяснение комментария Тхогме Сангпо
к практике семи пунктов тренировки ума

*Перевод с тибетского
Переводческой группы «Падмакара»*

*Я склоняю голову перед духовными спутниками,
практикующими учения Великой колесницы,
Которые служат источником всего благого
в сансаре и нирване.*

*Благословением великодушного ламы
Пусть мой ум очистится с помощью трёх видов веры.*

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче, чья выдающаяся жизнь закончилась в сентябре 1991 года, был одним из самых известных поэтов, учёных, философов и мастеров медитации традиций буддизма ваджраяны — махаяны, махамудры и Великого совершенства. Он пользовался большим уважением тысяч учеников из Тибета и других стран мира.

Летом 1990 года, в течение месяца с 15 июля по 15 августа, нам выпала честь отметить пятнадцатую годовщину первого визита Кхьенце Ринпоче на Запад. По просьбе учеников он провёл семинар на тему «Сердце буддийского пути». В программу семинара входили учения, практические занятия, посвящения и сущностные устные наставления, связанные с основными школами тибетского буддизма. Этот месячный семинар состоялся в резиденции Ринпоче на Западе — Шечен Тенгьи Даргьелинг, в Ла-Сонри, Дордонь, Франция.

Ринпоче давал учения разного уровня, учитывая, что все присутствующие слушатели обладают разными способностями к пониманию и усвоению материала. Это способствовало тому, что каждый получал возможность достичь

окончательного умиротворения и свободы. Из всех разнообразных учений, которые даровали в ходе семинара сам Ринпоче и другие приглашённые ламы, наиболее уникальным является учение, которое вошло в это собрание сочинений как текст под названием «Просветлённая храбрость». Я хочу выразить благодарность Переводческой группе «Падмакара» и тем издателям, которые предоставили мне возможность опубликовать этот текст.

Учение, вошедшее в этот текст, касается тренировки ума, разработанной индийским мастером Атишей (982–1054) и тибетским мастером Тхогме Сангпо (1295–1369). Ринпоче давал учения на основе собственной практики, которой, по сути, посвятил всю жизнь. Это учение является основой всей практики в рамках традиции тибетского буддизма и передавалось как сущностная сердечная драгоценность мастерами во всех буддийских странах на протяжении двух с половиной тысяч лет.

Это отправной пункт, путь и плод всех традиций. В школе гелуг это учение представлено как «постепенный путь трёх уровней понимания и трёх основных аспектов пути». В школе сакья это учение представлено как «путь и плод, подготавливающие к трём видениям». В школе кагью, в которой два направления — линия тренировки ума мастеров кадам и устная передача махамудры Миларепа — сливаются воедино, это учение представлено как: «причина» — природа будды; «поддерживающая основа» — драгоценное человеческое рождение; «движущая сила» — духовные учителя; «искусные методы» — их наставления; «плод» — достижение кай и мудрости. В школе ньингма это учение представлено как сочетание

устремления достичь освобождения из круга существования за счёт реализации его тщетности, уверенности в законе причины и следствия, развития альтруистического пробуждённого ума, устремлённого на принесение блага другим, и совершенного воззрения на феномены как изначально чистые.

Это учение является плодом практического опыта мастеров прошлого. Оно адаптировано для современных практикующих и может быть с лёгкостью интегрировано в нашу повседневную жизнь. Та польза, которую приносит это учение, соответствует нашим основным потребностям, и благодаря ему мы становимся способны развить доброе сердце, сострадание и обрести свободу.

Мне хотелось бы поблагодарить всех тех, кто организовал событие, в рамках которого было даровано это учение, а также Переводческую группу «Падмакара» и всю команду, подготовившую издание этого текста. Особо хочется упомянуть Кхьенце Тулку Джигме Нудена Дордже, который неустанно выполнял работу по расшифровке устного учения на тибетском языке и дальнейшему его переводу на английский язык, Вулстэна Флетчера, Пему Еше, Кристин Пермилд и всех, кто принял участие в подготовке и редактировании этого текста.

Пусть этот текст станет доступен на различных языках мира и вдохновит каждого, кто его прочтёт, получить учение, которое сохранялось в Тибете в совершенной чистоте на протяжении многих столетий. Этот текст позволяет почувствовать вкус несравненного драгоценного знания. Пусть в будущем наше наследие будет свободно распространяться и приносить пользу всему человечеству.

Сейчас, на ежемесячном праздновании в память о Дзедрунге Ринпоче (1856–1922), который являлся основным учеником первого Кхьенце (1820–1892) и Конгтрула Великого (1813–1899), а затем стал коренным гуру Кьябдже Дуджома Ринпоче (1904–1987) и Кангьюра Ринпоче (1898–1974), я возношу молитву о том, чтобы жизнь всех учителей была долгой, а их устремление приносить благо живым существам осуществлялось без препятствий. Пусть прекратятся все войны, голод и эпидемии, а также природные катастрофы. Пусть Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче поскорее вернётся для того, чтобы снова наставлять нас и бить в барабан Дхармы, пробуждая тем самым всех живых существ, ведя их к окончательному состоянию освобождения.

ЦЕТРУЛ ПЕМА ВАНГЬЯЛ

Сен-Леон-сюр-Везер

Тридцатый день седьмого месяца

2119 года — года Водяной Обезьяны

(26 сентября 1992 года)

ВСТУПЛЕНИЕ

Бодхисаттвами называют тех существ, кто стремится достичь просветления на благо всех живых существ. Их путь характеризуется самоотверженностью, а ум вовлечён в тренировку, позволяющую ему выйти за пределы эгоцентричных забот и тревог и тем самым постепенно учиться делать других существ объектом своего интереса и заботы. Подобное альтруистическое отношение формирует сердечную основу всех буддийских учений махаяны, или Великой колесницы, — системы философского проникновения в суть и практики медитации, которые были описаны в обширной литературе — классических текстах и комментариях к ним. В наши дни непросто найти время, чтобы детально изучить все эти тексты, не говоря уже о том, чтобы понять всё, о чём в них говорится. Это тот случай, когда «очень сложно разглядеть за деревьями лес». В то же время объяснение практики *семи пунктов тренировки ума* является кратким и сущностным. Оно состоит из наставлений по различным практикам — от медитации *тонглен* (воображаемый обмен собственного счастья на страдания

других) до трансформации неизбежных жизненных трудностей в подспоре для прогресса на духовном пути.

Впервые эти учения были принесены в Тибет в XI веке великим индийским мастером Атишей, который сам получил их от реализованных мастеров того времени. Основной ученик Атиши, Дромгонпа, передал их Чекаве Еше Дордже, который затем их записал. Передача учений по семи пунктам тренировки ума продолжалась как непрерывная линия до нынешнего времени.

Этот текст является переводом серии учений, которые Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче дал во время своего последнего визита во Францию летом 1990 года, чуть больше чем за год до своего ухода. В качестве основы для своих учений он использовал комментарий известного мастера Нгулчу Тхогме Сангпо. Учения проводились в тени большого навеса, который установили в саду Ла-Сонри в его резиденции в Дордони, и на них присутствовали около трёхсот человек. Тот факт, что Ринпоче вскоре покинул этот мир, придаёт особый смысл тем словам, которые его многочисленные ученики могут расценивать как его последний подарок им. Мы публикуем перевод этих учений с чувством глубокой благодарности Ринпоче и молитвой о том, чтобы он поскорее вернулся в этот мир. Перед текстом учения Кхьенце Ринпоче будет представлен коренной текст Чекавы «Семь пунктов тренировки ума», который далее будет использоваться построчно в объяснениях Ринпоче. В конце мы добавили перевод песни преданности, составленной Джамьянгом Кхьенце Вангпо — первым Кхьенце — во время его визита в ре-

зиденцию Атиши в Тибете. Эта песня включает все семь пунктов тренировки ума.

Запись слов Ринпоче была расшифрована и переведена Кхьенце Джигме Ринпоче и отредактирована Вулстэном Флетчером. В работе по переводу также участвовали: Кристина Пермилд, Майкл Абрамс, Хелена Блэнкледер, Анна Бенсон, Стивен Гетин, Чарльз Хастингс и Джон Канти — члены Переводческой группы «Падмакара».

Часть 1

Семь пунктов тренировки ума

Учение традиции Атиши Дипамкары,
составленное Чекавой Еше Дордже

СЕМЬ ПУНКТОВ ТРЕНИРОВКИ УМА

Вначале необходимо изучить предварительные практики.

Считай все феномены сновидением.

Анализируй нерождённую природу осознания.

Противоядие исчезает само по себе.

Суть пути пребывает в алаيه.

В постмедитативном состоянии воспринимай феномены как иллюзорные.

Учись отдавать и принимать поочерёдно.

Пусть и то и другое будет связано с циклом дыхания.

Три объекта, три яда и три корня добродетели.

Во всех своих действиях опирайся на соответствующие устремления.

Начни тренировку с себя.

В то время как весь мир заполнен злом,

Привноси все напасти на путь освобождения.

Возложи вину за всё на единую причину.

Размышляй о доброте всех существ.

Пустотность — это непревзойдённая защита;

Поэтому иллюзорное проявление предстаёт
как четыре каи.

Лучший из методов — это выполнять четыре практики.

С тем чтобы немедля начать привносить
неблагоприятное на путь,

Начни тренировать ум безотлагательно.

Вот краткое изложение сущностных наставлений:

Практикуй пять видов силы.

Когда в махаяне даётся учение о том, как умирать, —

Это учение о пяти видах силы.

Огромное значение будут иметь твои действия.

Вся Дхарма преследует одну-единственную цель.

Полагайся на лучшее из двух свидетельств.

Всегда сохраняй бодрость духа.

С опытом сможешь практиковать, даже когда
отвлекаешься.

Всегда тренируй себя в трёх общих пунктах.

Измени свой подход и твёрдо придержишься его
в дальнейшем.

Не обсуждай слабости других.

Не выноси суждений о действиях других людей.

Сначала разберись с главными своими недостатками.

Оставь надежду на результат.

Откажись от отравленной пищи.

Не связывай себя чувством долга.

Не отвечай на брань бранью.

Не жди в засаде.

Не наноси удар по слабым местам.
Не перекладывай ношу дзо на быка.
Не возноси хвалу со скрытой мотивацией.
Не используй лекарство неправильно.
Не низводи божество до уровня демона.
Не пытайся использовать страдание в своих целях.
Совершай деяния с единым намерением.
Применяй единое средство от всех бедствий.
Два дела нужно осуществить — в начале и в конце.
Принимай любое из двух возможных обстоятельств.
Даже ценой жизни оберегай эти два.
Тренируй себя в трёх видах дисциплины.
Прими прибежище в трёх сущностных факторах.
Медитируй на трёх аспектах, которые не должны
ухудшаться.

Три аспекта остаются нераздельными.
Тренируйся непредвзято во всех областях.
Твоя практика должна быть глубокой и всепроникающей.
Всегда медитируй на том, что неизбежно.
Не будь зависим от внешних факторов.
В этот раз делай то, что действительно важно.
Не допускай ошибок.
Прилагай усилия к практике.
Тренируйся усердно.
Освободи себя посредством анализа и исследования.
Не воспринимай слишком серьёзно то, что делаешь.
Не будь раздражительным.
Не позволяй себе сердиться.
Не ожидай награды.

Эти сущностные наставления,
Которые трансформируют рост пяти факторов упадка
В путь к просветлению,
Были переданы Серлингпой.
Движимый кармой предыдущей практики,
Ощущая мощное вдохновение,
Я не боялся невзгод и порицания
И искал наставлений, которые могут помочь мне
 преодолеть цепляние за эго;
Если я умру, то умру без всякого сожаления.

Часть 2

Объяснение комментария
Тхогме Сангпо

ВСТУПЛЕНИЕ

*Выражаю почтение Ченрези —
Великому Сострадательному.*

*Совершенный в трёх видах практики,
Обладающий двумя видами бодхичитты,
Ты повсюду распространяешь учения Будды.
Венец славы держателей доктрины,
Несравненный учитель, перед тобой преданно
склоняюсь!*

*По многочисленным просьбам своих учеников,
Следуя словам моего несравненного учителя,
Я объясню сейчас эту доктрину,
Эту драгоценную основу радости и добра,
Этот единственный путь всех будд —
прошлого, настоящего и будущего.*

Каждому, кто желает достичь наивысшего и непревзойдённого просветления, надлежит прилагать усилия к практике относительной и абсолютной бодхичитты.

Множество учений мастеров кадам были представлены в развёрнутой, обычной и сжатой формах, однако основная сущность этих учений содержится в комментарии, составленном славным бодхисаттвой Нгулчу Тхогме Сангпо к тексту «Семь пунктов тренировки ума»⁴.

В прошлом, в те дни, когда в Индии Дхарма была ещё в полном расцвете, общины махаяны и шравакаяны практиковали по отдельности. Шраваки не изучали доктрину махаяны. И дело тут было не в том, что учителя считали последователей шравакаяны недостойными того, чтобы давать им учения, просто положения доктрины махаяны не могли произвести должного эффекта на ум последователей шравакаяны и те могли истолковать их неверно. Поэтому махаяна держалась в секрете, и лишь позже, силой благословения Гуру Ринпоче в Тибете, Стране снегов, стало возможным свободное распространение доктрин сутраяны и тантраяны. Таким образом, лишь благодаря доброте Гуру Ринпоче, который, войдя во врата Дхармы Будды, принял обеты прибежища и осознал, что все живые существа могут найти прибежище в Трёх драгоценностях, мы имеем сегодня возможность практиковать духовный путь махаяны.

Доктрина махаяны отличается двумя характеристиками — она является глубокой и обширной. Глубина махаяны описана в тексте «Украшение истинной реализации», а её обширность — в тексте «Наивысшая непрерывность». Эти два текста соответствуют второму и третьему поворотам колеса учения. Оба они сведены в краткой форме в тексте «Сутраланкарашаstra», в котором описываются деяния бодхисаттв. Учёные мастера могут дать подробное

объяснение двух этих характеристик, но если говорить кратко, то такие характеристики махаяны, как глубина и обширность, связаны с практикой двух видов бодхичитты — относительной и абсолютной.

Относительную бодхичитту практикуют, опираясь на обычный концептуальный ум, и довести эту практику до совершенства не очень трудно даже новичкам в медитации, учитывая, что они будут усердно и правильно выполнять практику. Более того, когда относительная бодхичитта доведена до совершенства, то абсолютная бодхичитта, мудрость випашьяны, реализация отсутствия независимого существования собственного «я» и внешних феноменов, зарождается естественным образом. Это то, что адепты школы кагью называют «махамудра», а адепты школы ньяингма — «дзогчен», — практики, которые на данном этапе мы рассматривать не будем. Ведь если маленькому ребёнку, который всё ещё питается молоком, дать твёрдую пищу, такую как фрукты, рис или мясо, то он не сможет их переварить. Точно так же обстоит дело с абсолютной бодхичиттой — она не является чем-то, что можно практиковать с самого начала. Именно поэтому нам следует начать с практики относительной бодхичитты. Однажды Нагарджуна сказал:

Если мы сами и весь остальной мир
 Пожелаем достичь наивысшего просветления,
 Следует знать, что его основа —
 Это бодхичитта, стабильная, как царь гор:
 Сострадание, устремлённое во всех направлениях,
 И мудрость, выходящая за пределы двойственности.

Бодхичитту можно представить как два аспекта — пустотность и сострадание. Если мы продвинемся в практике сострадания, то не отклонимся на путь шраваков и пратьекабудд, а если будем опираться на пустотность, то прекратим скитаться в трёх мирах сансары. На самом деле совершенное просветление выходит за пределы и сансары, и нирваны. Развить и сострадание, и понимание пустотности — это то же самое, что установить все колёса на машину. Если у машины есть все четыре колеса, то она может ехать, но если нет хотя бы одного, она никуда не поедет. Медитация на пустотности в отсутствие сострадания не является путём махаяны; медитации на сострадании в отсутствие понимания пустотности также не является путём махаяны. Нам нужно и то и другое — развитие сострадания и понимание пустотности.

Наставления по практике семи пунктов тренировки ума составили три великих учителя Владыки Дхармы Атиши⁵: гуру Майтрийогин, который действительно был способен принимать на себя страдания других существ; Гуру Дхарма-ракшита, реализовавший природу пустотности с помощью медитации на любви и сострадании, которую довёл до такого совершенства, что был способен пожертвовать своей плотью; а также Гуру Дхармакирти, живший в Серлинге на золотом острове (в настоящее время территория Индонезии), который всю свою жизнь посвятил практике бодхичитты.

Существует история о том, как однажды, когда Майтрийогин давал учения, на кого-то из слушателей начала лаять собака, и тот, потеряв в какой-то момент терпение, кинул в неё камень. Камень попал собаке по рёбрам, и она жалобно заскулила. Почувствовав сильнейшее сочувствие к раненому животному, учитель вскрикнул и упал с трона. «Это,

однако, уже слишком», — подумали слушатели. Майтри-йогин знал, о чём они думают, и сказал: «Вот, посмотрите на мои рёбра». И все увидели, что на его теле, как раз в том месте, куда ранил собаку камень, у учителя появился синяк. Таким образом он принял страдания животного на себя.

В другой истории рассказывается о том, как однажды, когда Дхармаракшита находился в университете Наланда, там же присутствовал человек, который страдал от тяжёлой болезни и силы которого были на исходе. Доктора говорили ему, что они не могут его вылечить и единственное, что может помочь, — так это плоть живого человека. Больной был в отчаянии, ведь достать такое «лекарство» было почти невозможно. Когда Дхармаракшита узнал об этом, он сказал тому человеку: «Если это поможет вылечить твоё заболевание, я готов предоставить свою плоть». Затем он отрезал кусок от своего бедра и отдал больному, который, съев его, полностью излечился. Однако на тот момент Дхармаракшита ещё не до конца реализовал природу пустотности, и поэтому рана была очень болезненной, особенно в первую ночь, когда он безуспешно пытался заснуть в своей монастырской келье. Тем не менее, несмотря на боль, в его уме не возникла мысль о том, что поступок был слишком опрометчивым, и он ни на мгновение не пожалел о том, что сделал. Он заснул, когда уже начала занимать заря, и увидел во сне очень красивого юношу ослепительно белого цвета. Юноша сказал: «Это именно та активность бодхисаттвы, которую необходимо осуществлять ради блага живых существ. Твоя рана сильно болит?». Когда Дхармаракшита ответил, юноша (а это был сам Чен-рези) положил на рану свою руку и слегка на неё дунул. Та-

ким образом Дхармаракшита получил его благословение. Когда он проснулся, рана полностью зажила и совершенно не болела, а сам он реализовал природу пустотности.

Дхармакирти жил недалеко от моря и был известен как Гуру Серлингпа, то есть «гуру золотого острова». Атиша оставался с ним двенадцать лет, практикуя его наставления, в результате чего развил стабильную бодхичитту. В дальнейшем, несмотря на то что он получал наставления от многих известных учителей и в его привычку вошло складывать у груди руки в символ лотоса каждый раз, когда он слышал их имена, — услышав имя Серлингпы, он поднимал ладони, сложенные в символ лотоса, над головой, и из его глаз начинали течь слёзы. Он чтит память своих учителей каждый год в день их ухода из этого мира, но память Серлингпы он чтит каждый месяц. Ученики часто спрашивали его: «Кажется, что своим учителям ты выражаешь почтение немного иным способом. Означает ли это, что они обладали разной степенью мудрости?». «Все мои учителя без исключения, — отвечал Атиша, — достигли наивысшего состояния ума. Не один из них не был обычным существом, и они совершенно не отличались друг от друга с точки зрения своих качеств. И всё же лишь благодаря Серлингпе во мне зародилась бодхичитта. Поэтому я испытываю к нему особую благодарность».

Традиция Серлингпы включает также учения Майтрийогины и Дхармаракшиты. Существует много способов объяснения этих учений, но мастер традиции кадам Чекава Еше Дордже⁶ изложил своё объяснение в форме стихотворения, озаглавленного «Семь пунктов тренировки ума».

Глава 1

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ — ОСНОВА БОДХИЧИТТЫ

Вначале необходимо изучить предварительные практики.

В качестве предварительных практик необходимо обдумать три темы — драгоценность человеческого перерождения, непостоянство и изъяны существования в сансаре.

Драгоценное человеческое перерождение

В данный момент мы обладаем так называемым драгоценным человеческим перерождением, наделённым восемнадцатью характеристиками, которое очень сложно обрести. Если мы будем правильно практиковать учение Будды, то, согласно одному высказыванию:

Если верно использовать это тело, то оно будет подобно кораблю, несущему нас к освобождению, А если нет, то оно станет якорем, удерживающим нас в сансаре.

Поэтому его можно считать пособником как хорошего, так и плохого.

С точки зрения того, кто ищет просветления, человеком быть гораздо лучше, чем даже небожителем в высших мирах, где течёт живительный нектар, а все мечты тут же становятся реальностью благодаря древу, исполняющему желания, и где никто даже не слышал ни об усталости, ни о проблемах, ни о болезнях, ни о старении. Только при рождении человеком мы получаем восемь свобод и десять дарований. И тысяча будд нашего времени достигли или достигнут просветления не как божества, а как человеческие существа. Более того, это человеческое существование нельзя заполучить силой или благодаря случайности, поскольку оно является закономерным результатом позитивных деяний. И в силу того что живые существа редко усердствуют в благих деяниях, драгоценное человеческое рождение очень сложно обрести. Тем не менее мы сумели родиться как человеческие существа, сумели встретиться с Дхармой Будды, вступили на путь духовного развития и в данный момент получаем учения. Однако если мы не станем практиковать методы, которые описаны в этих учениях, то простое их слушание само по себе не сможет привести нас к освобождению из сансары и будет бесполезно для нас, когда мы встретимся лицом к лицу с изъянами рождения, болезней, старости и смерти. Если, будучи

больными, мы не станем проходить прописанный доктором курс лечения, то даже если доктор будет всё своё время проводить рядом с нами, болезнь не отступит.

Непостоянство

Как уже было упомянуто, если мы будем пренебрегать практикой полученных учений, то они останутся для нас бесполезны. Более того, наши жизни, по сути, представляют собой нечто хрупкое и непостоянное, и, поскольку никому не известно, когда и по какой причине нас настигнет смерть, мы можем потерять жизнь в любой момент. Мы можем думать: «Ну, ничего! Я начну практиковать, когда стану старым, а сейчас, пока я молод, буду наслаждаться обычной жизнью — зарабатывать деньги, одерживать верх над конкурентами, помогать друзьям и так далее». Но в действительности нет никаких гарантий, что мы доживём до старости. Вспомните, например, о тех людях, которые родились в одно время с нами. Некоторые из них умерли, когда были ещё детьми, другие умерли, когда выросли и уже ходили на работу, и так далее. Наша собственная жизнь также может оказаться не особенно долгой.

Более того, если сравнивать существование животных и человеческое существование, то последнее обрести намного сложнее. Если вы подберёте летом комков земли и как следует его рассмотрите, то можете обнаружить в нём больше живых существ, чем всё население такой страны, как Франция! Вот почему мы говорим о том, что даже с точки зрения обычной статистики обрести человеческое перерождение очень сложно. Поэтому нам следует настроить свой ум на то,

чтобы усердно выполнять практику Дхармы, вместо того чтобы потратить свою жизнь на бесполезную активность.

Использовать своё человеческое перерождение на благо и реализовать Дхарму Будды — это то же самое, что пересечь океан в поисках драгоценного клада и вернуться домой с полным трюмом сокровищ. Тогда затраты на путешествия окупятся с лихвой. Но вернуться домой с пустыми руками... Это ли не позор! Сейчас мы являемся обладателями драгоценного человеческого перерождения и встретились с учением Будды. Благодаря благословию и доброте учителей у нас появилась возможность получать учения по буддийской доктрине, размышлять над ними и затем приступить к их практике. Но если мы будем уделять всё своё время исключительно мирским делам обычной повседневной жизни — таким как бизнес, ведение фермерского хозяйства, борьба с конкурентами, помощь партнёрам, карьера и так далее и в результате умрём прежде, чем найдём время для практики духовного пути, — это будет подобно тому, как если бы мы побывали на острове сокровищ, но вернулись домой с пустым трюмом. Это полное фиаско! Поэтому нам необходимо всё время напоминать себе: «Уж я не упущу свой шанс. Раз у меня появилась такая редкая возможность, я буду практиковать Дхарму». Конечно же, лучше всего практиковать на протяжении всей жизни, но как минимум следует хотя бы надлежащим образом принять прибежище, поскольку оно является сущностью всей Дхармы Будды и закрывает врата в низшие миры сансары. Прибежище является универсальным противоядием, которое можно применять в любой сложной ситуации, и поэтому его практика является наиболее важной.

И хотя я даю учение на тибетском языке и вы не понимаете то, что я говорю, из-за его отличия от вашего родного языка, все вы осознаёте, что я даю вам некие наставления. После того как я закончу, вам переведут всё, что я сказал, и вы, возможно, подумаете: «Этот лама учит нас чему-то очень важному; нужно начать практиковать это его учение». Если вы действительно так поступите и будете практиковать изо дня в день, то мои объяснения были не напрасны. Поэтому, пожалуйста, примите их в свои сердца.

Изъяны сансары

Ощущения счастья и страдания возникают как результат позитивных и негативных действий, поэтому следует избегать неблагих деяний и изо всех сил стремиться к совершенной благодати.

Даже самые маленькие насекомые, живущие в траве, стремятся к счастью. Но они понятия не имеют, как создавать причины для счастья — совершать благие деяния — и как избегать причин, приводящих к страданию, — деяний, вредящих другим существам. Когда животные убивают и едят других животных, тем самым они совершают крайне неблагоприятное действие. Они стремятся к счастью, но создают исключительно причины для страдания. Это указывает на степень их неведения. Но если бы они вдруг каким-то образом узнали правду, то даже с риском для жизни стали бы совершать благие действия, о которых теперь бы знали, что они являются источником их собственного счастья. Сущностью учения Будды является ясное понимание того, какого поведения следует придерживаться, а какого избегать.

Откажись от дурных деяний,
Совершай благие,
Обуздай свой ум —
Вот учение Будды.

В данный момент все мы пребываем в состоянии заблуждения, и поэтому нам необходимо признать все те неблагие поступки, которые мы совершили за все свои предыдущие жизни вплоть до настоящего времени. Начиная с данного момента и впредь нам следует воздерживаться от подобных действий, существенных или незначительных — точно так же, как мы избегаем попадания в глаза острых шипов. Нам необходимо непрестанно проверять, что мы в данный момент делаем: если мы вдруг совершили что-то неблагое, нужно немедленно это признать и раскаяться, а если что-то благое, то посвятить это деяние благу других. Все свои силы нам следует направить на то, чтобы избегать дурных поступков и совершать благие.

Глава 2

БОДХИЧИТТА

Бодхичитта является безотказным средством достижения просветления. Бодхичитта бывает относительная и абсолютная. Относительную бодхичитту практикуют, используя для этого обычные ментальные процессы, и её развить сравнительно нетрудно. И тем не менее польза, которую приносит практика относительной бодхичитты, безмерна, поскольку ум, в котором зародилась такая бодхичитта, никогда снова не попадёт в низшие миры сансары. В итоге бодхичитта — «ум просветления» — является самой сутью глубокого и обширного, как океан, пути махаяны и потому обладает всеми его качествами.

Нам необходимо подготовиться к практике, следуя наставлениям, содержащимся в садхане Ченрези: «Прими прибежище в Трёх драгоценностях и медитируй на бодхичитте. Помни, что все благие действия твоих тела, речи и ума совершаются ради живых существ, число которых неизмеримо, как неизмеримо пространство».

В учениях сказано, что «поскольку живых существ бесконечное множество, то и пожелание блага для них ничем

не ограничено». Только представьте, как много в мире живых существ! В одном маленьком саду живут миллионы и миллионы живых существ! Если мы хотим всех их привести к просветлённому состоянию будды, то, как сказано, подобное устремление точно так же ничем не ограничено, как ничем не ограничено количество живых существ. Поэтому нам не следует каким-либо образом ограничивать свою бодхичитту, направляя её лишь на определённое количество живых существ. Везде, где есть пространство, в нём присутствуют и живые существа, и все они испытывают страдания. Как же можно тогда проводить между ними различия, одних принимая как любящих друзей, а других отвергая как злонамеренных врагов?

Непрерывная последовательность наших перерождений продолжается с безначальных времён и до настоящего времени, и всё это время мы скитались по сансаре, совершая неблагие деяния. Когда мы умрём, то куда ещё мы можем попасть, кроме низших миров сансары? Но если в нашем уме появится желание привести всех живых существ к просветлению, к состоянию будды, — это и будет так называемое зарождение бодхичитты намерения. Тогда нам следует молиться своему учителю и божеству-йидаму, чтобы практика драгоценной бодхичитты нашла своё место в нашем сердце и укоренилась там. Нам необходимо читать семистрочную молитву из «Молитвы о совершенном деянии» и, сидя с выпрямленной спиной, подсчитывать циклы дыхания — двадцать один цикл за сессию, не позволяя уму отвлекаться и не пропуская ни единого вдоха или выдоха. Если мы способны сконцентрироваться и сосчитать циклы дыхания числом, соответствующим количеству бусин

в чётках, то интенсивность беспорядочного рассудочного мышления ослабнет и нам станет гораздо легче практиковать относительную бодхичитту. Этот метод позволяет нам стать «сосудом, подходящим для медитации».

Абсолютная бодхичитта

Считай все феномены сновидением.

Если у нас есть враги, то мы начинаем думать, что их неприязнь к нам является чем-то неизменным. Бывает ощущение, что в прошлом такие люди были врагами наших предков, в настоящее время являются нашими врагами, а в будущем они станут врагами наших детей. Возможно, в нашем уме витают подобные идеи, но реальное положение дел сильно от них отличается. По сути, мы понятия не имеем, кем были в прошлых перерождениях, поэтому нет никакой уверенности, что эти агрессивно настроенные к нам люди не были в прошлых жизнях нашими родителями. И мы не имеем ни малейшего представления о том, где и при каких обстоятельствах переродимся в следующий раз. Поэтому мы не можем утверждать, что наши враги не станут в будущих жизнях нашими родителями. В настоящий момент мы можем полностью доверять своим родителям, которые всегда и в любой ситуации помогают нам, но кто знает, не станут ли они нашими врагами в следующей жизни? Поскольку мы ничего не знаем ни о прошлых, ни о будущих своих жизнях, нам кажется, что неприязнь наших нынешних врагов является чем-то неизменным, как и симпатия наших нынешних друзей. Однако такие взгляды лишь

указывают на то, что мы никогда толком не анализировали эту ситуацию.

Если мы решим тщательно разобраться с этим вопросом, то начинать следует с того, чтобы представить себе ситуацию, когда множество людей вместе работают над каким-либо проектом. Сначала они ведут себя как добрые друзья, ощущают общность и сплочённость, доверяют друг другу и готовы делать друг для друга что-то хорошее. Но затем складываются какие-то неблагоприятные обстоятельства, и они вдруг становятся врагами и готовы причинить друг другу вред, даже лишить жизни. Такое часто случается, и подобные смены отношения могут возникать в течение одной жизни несколько раз. Единственной причиной подобных изменений является тот факт, что составные феномены и обстоятельства непостоянны.

Это драгоценное человеческое тело, идеальный инструмент для достижения просветления, само по себе является непостоянным феноменом. Никто не знает, когда и как придёт смерть. В какой-то момент на поверхности воды возникают пузыри, но уже в следующий момент они попросту лопаются, никогда не задерживаясь надолго. Точно так же обстоит дело с драгоценным человеческим телом, которое нам посчастливилось получить в этой жизни. Мы бесконечно откладываем практику на потом, но понятия не имеем, когда закончится наша жизнь. И как только мы потеряем это своё драгоценное тело, наш поток ума, который продолжится и после этого, переродится в качестве животного, или обитателя ада, или бога высших миров. Однако подобное перерождение делает духовное развитие невозможным. Даже жизнь в небесных чертогах, которая

легка и комфортна, считается неподходящим для духовной практики обстоятельством, поскольку несёт в себе все те отвлечения и соблазны, которые ей свойственны.

В настоящее время внешний мир — земля, камни, горы, скалы и утёсы — в нашем восприятии кажутся чем-то постоянным и стабильным, как здания, построенные из железобетона, которые, как нам кажется, простоят ещё много десятилетий. В действительности же не существует ничего осязаемого и прочного, и весь мир представляет собой иллюзорный город.

В прошлом, когда Будда был ещё жив и в его окружении было множество архатов, когда его учение процветало, можете себе представить, сколько спонсоры построили для него зданий? Но все они были непостоянны, и ни одного из них не осталось — на том месте, где они стояли, сейчас пустоши. И то же самое произошло с университетами Викрамашила и Наланда⁷, где тысячи учёных пандитов давали наставления огромным собраниям монахов. Но ведь всё непостоянно, и в наши дни в этой местности не найти ни единого монаха, ни единой книги буддийского учения.

Рассмотрим другой пример из менее отдалённого прошлого. Сколько монастырей было в местности, которая некогда называлась Тибетом, Страной снегов, до того момента как туда пришли китайские коммунисты? Сколько там было храмов и монастырей — в Лхасе, Самье или Трандруге?⁸ Сколько в этих храмах и монастырях было драгоценных священных объектов, символизирующих тело, речь и ум Будды? В наше же время на этом месте не осталось даже развалин. Всё, что осталось от монастыря Самье, —

это нечто, напоминающее небольшую ступу. Всё остальное было сломано, разграблено, разрушено временем. Вот что случилось в Тибете, и это является хорошим примером непостоянства.

Поразмышляйте обо все тех ламах, кто был вынужден уехать в Индию, таких как Гьялва Кармапа, Калу Ринпоче и Дуджом Ринпоче; обо всех учениях, которые они даровали, и о том, какой вклад они внесли в сохранение и развитие учения Будды. Всех их уже нет с нами. Мы больше не можем их видеть, и они остаются лишь в нашей памяти, что позволяет нам направлять им свои молитвы и преданность. Всё это происходит в силу принципа непостоянства. И точно так же нам необходимо поразмышлять о своих отцах, матерях, детях и друзьях. Когда тибетцы спасались от китайской армии, уезжая в Индию, их здоровье было недостаточно хорошим, чтобы перенести лишения такого трудного переезда, и многие из них попросту умирали. Только среди моих личных знакомых ежедневно умирали три или четыре человека. Это и есть непостоянство. Нет ничего в рамках обычного существования, что было бы стабильным и длилось бы вечно.

Если мы поймём принцип непостоянства, то обретём способность практиковать учения. Но если мы так и будем продолжать верить в то, что всё остаётся неизменным, то уподобимся богатым людям, которые продолжают обсуждать свои бизнес-проекты, даже находясь на смертном одре. Такие люди никогда не думают о своих будущих жизнях, не правда ли? Это говорит о том, что в их уме никогда не возникало осознание неизбежности смерти. Это является их ошибкой, их заблуждением.

Что такое заблуждение? Каково его определение? Это можно сравнить с тем, как безумец выбегает из дому в холодный зимний день и прыгает в ближайший водоём, чтобы помыться, не отдавая себе отчёта, что обморозит тело. Этот человек выглядит в наших глазах сумасшедшим, но точно так же наши собственные действия выглядят поведением лунатика в глазах бодхисаттвы, чей ум ясен и свободен от заблуждения! Нам стоит принять во внимание, что мы пребываем в полнейшем заблуждении и что окружающие феномены, которые мы воспринимаем так, словно они существуют отдельно от нашего ума, на самом деле не обладают собственной независимой реальностью.

Но что же создаёт подобную иллюзию? Её создаёт ум, когда принимает за реальность то, что является иллюзорным и на самом деле не существует. Тем не менее нам следует ясно понять, что подобное заблуждение в действительности не имеет с самим умом ничего общего, поскольку ум как он есть представляет собой сугатагарбху — природу будды. Именно поэтому заблуждение не является чем-то, что невозможно устранить.

Но что можно сказать про сам ум, который эту иллюзию создаёт? Можно ли сказать, что существует сам этот ум? Для того чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно делать следующее:

Анализирую нерождённую природу осознания.

Когда в том, что мы считаем собственным умом, возникает гнев, мы настолько рассеяны, что даже не осознаём всю опасность этого эмоционального состояния. Наше лицо на-

ливается кровью, мы хватаемся за оружие и готовы убить множество людей. Но это эмоциональное состояние гнева является обыкновенной иллюзией, это не какая-то вдруг переполняющая нас мощная сила. Единственное, чего гнев может достичь, — так это отправить нас прямоком в ад, и тем не менее это не более чем обычная несубстанциональная мысль.

Давайте возьмём другой пример — состоятельного человека. Этот человек очень богат, счастлив, и он очень доволен собой каждый раз, когда говорит про себя: «Как же я богат!». Но представьте себе, что всё его имущество конфискует, например, государство. Его счастье испарится вмиг, и он погрузится в глубокую депрессию. И его радость, и его печаль — это всего лишь ум, а ум — это всего лишь мышление.

Что мы можем сказать про так называемые мысли? В данный момент, пока я даю учения Дхармы, давайте поразмышляем о том, какие ментальные события, или мысли, возникают в вашем уме, когда вы меня слушаете. Обладают ли они формой или цветом? Можно ли обнаружить их в верхней или нижней части тела, в глазах или ушах? Того, что мы называем умом, на самом деле нигде не существует. Если ум — это действительно *что-то*, то он должен обладать характеристиками, такими как, например, цвет. Он должен быть белым, жёлтым и так далее. Или он должен иметь какую-либо форму, такую как, например, колонна или сосуд. Он должен быть большой или маленький, старый или молодой и так далее. Мы можем выяснить, существует ли ум на самом деле, только если обратим на него всё своё внимание и тщательно его исследуем. Мы увидим, что ум

не начинается, не кончается и нигде не находится, что он не имеет ни цвета, ни формы и его невозможно обнаружить ни внутри, ни снаружи тела. И когда мы увидим, что он не существует как некая *вещь*, то единственное, что нам следует сделать, — это пребывать в этом переживании несуществования ума, не пытаясь его как-либо определить или обозначить.

Когда мы достигнем истинной реализации пустотности, то станем такими же, как Миларепа и Гуру Ринпоче, на которых не действовала ни летняя жара, ни зимняя стужа. Их нельзя было сжечь огнём или утопить в воде. В пустотности нет ни боли, ни страдания. Мы же, напротив, пока что не реализовали пустотную природу ума и поэтому вскрикиваем каждый раз, когда нас укусит какое-нибудь крохотное насекомое: «Ай, больно! Меня кто-то укусил!». А если кто-то скажет нам что-то неприятное, мы сразу начинаем злиться. Это знак того, что мы не реализовали пустотную природу ума.

И точно так же, даже если мы вполне убеждены, что наши тело и ум по своей природе пусты, то каждый раз, когда эта убеждённость, которую обычно называют «противоядие», возникает в нашем уме, то о ней всё равно говорится, что:

Противоядие исчезает само по себе.

Люди, которые просят дать им учения Дхармы, обычно делают это из-за боязни того, что может случиться с ними после смерти. Они решили, что должны принять прибежище, попросить у ламы наставлений и усердно приступить к их

практике — сделать сто тысяч простираций, сто тысяч раз поднести мандалу, сто тысяч раз повторить молитву прибежища и так далее. Это, без сомнения, позитивные мысли, но любые мысли, будучи несубстанциональными, не остаются в уме надолго. Когда рядом нет учителя и нет никого, кто мог бы научить нас, что следует делать, а что нет, то для большинства практикующих всё происходит как в старой поговорке: «Бывалые йогины богатеют, а учителя женятся». Это демонстрирует, что мысли непостоянны, и поэтому нам следует помнить о том, что любое противоядие или мысль — даже мысль о пустотности — по своей природе пусты и не обладают субстанциональностью.

Суть пути пребывает в алайе.

Но как же нам пребывать в состоянии пустотности, свободном от любой ментальной активности? Прежде всего следует упомянуть, что ум, думающий о себе как о «я», не обладает реальным существованием. Как бы то ни было, у нас действительно есть ощущение чего-то реально существующего и неизменного, что мы называем «я», что использует в качестве опоры тело с его пятью чувствами и восемью видами сознания. Это технические термины, и их значение не очень просто понять. Но можно привести пример: когда глаз воспринимает форму, она возникает в нашем уме благодаря визуальному сознанию. Если воспринимаемая форма нам нравится, то мы думаем: «Это красиво! Мне нравится». Если мы видим что-то пугающее, например привидение или кого-то, кто собирается воспользоваться оружием, чтобы выстрелить в нас, то думаем о том, что

будем убиты, и это вызывает у нас ужас. Но истина заключается в том, что эти внешние обстоятельства, которые, как нам кажется, происходят «там», на самом деле происходят «здесь», внутри, и они созданы нашим собственным умом.

Если же размышлять о том, где находится наш ум, то можно сказать, что он присоединён к нашему телу, и благодаря этой комбинации мы обладаем способностью говорить — речью. Когда мы растягиваем тент в разные стороны с помощью веревок, а внутри ставим опоры, то получаем палатку, в которой можно жить. И точно так же наши тело, речь и ум на время соединены вместе. Но когда мы умираем и наш ум переходит в состояние бардо, наше тело останется позади, а речь полностью перестанет существовать. Более того, имущество, — ни то, что было оставлено нам родителями, ни то, что было нам подарено друзьями, ни то, что мы сумели накопить в течение жизни, — за нашим умом последовать не сможет. Мы останемся в одиночестве, лишь с багажом благих и неблагих действий, которые совершили и от которых нам никак не отмахнуться, как не отмахнуться от собственной тени.

Когда из тела уходит жизнь, его называют трупом. Будь это тело наших родителей или останки учителя — оно становится трупом и не более того. Даже несмотря на то что у трупа есть глаза, он не может видеть. Он также не может слышать своими ушами и говорить своим ртом. Мы можем относиться к трупу с уважением, нарядить его в парчовые одежды и усадить на трон. Или мы можем обращаться с ним пренебрежительно, сжечь в огне или утопить в воде. Трупу нет никакого дела до того, как мы с ним будем обращаться.

В нём нет ума, поэтому он похож на камень — не радуется и не грустит.

Когда ум настроен позитивно, тело и речь — его слуги — тоже будут настроены позитивно. Но как нам настроить ум на позитив? В данный момент мы цепляемся за идею о том, что наш ум обладает реальным существованием. Когда кто-нибудь нам помогает, мы думаем: «Этот человек был ко мне так добр. Нужно в свою очередь и мне проявить в ответ доброту к нему, подружиться с ним на много жизней вперёд». Это указывает на то, что мы не осознаём пустотную природу ума. Что же касается наших врагов, то мы думаем обычно о том, как причинить им побольше вреда, в идеале убить, а в крайнем случае отнять имущество. Мы думаем так лишь потому, что уверены: наш гнев обладает истинной и неизменной реальностью, в то время как на самом деле ничем подобным он не обладает. Поэтому нам следует просто пребывать в пустотной природе ума за пределами всех ментальных усложнений, в состоянии, которое свободно от цепляния, в ясности, лишённой концептуальных построений.

В завершение этого определения абсолютной бодхичитты в коренном тексте сказано:

*В постмедитативном состоянии воспринимай
феномены как иллюзорные.*

Сказано, что когда практикующий заканчивает сессию медитации, то всё без исключения — он сам и всё вокруг, вселенная и её обитатели — возникает подобно иллюзиям. Однако это сравнение необходимо понимать правильно.

Когда великие бодхисаттвы пришли в этот мир на благо живых существ, чтобы привести их на путь освобождения, они сделали это не в силу собственной кармы или загрязняющих эмоций. Как мы знаем из описания его предыдущих жизней, Будда Шакьямуни, пока был ещё бодхисаттвой, рождался птицей, животным и так далее, для того чтобы научить живых существ тому, как вступить на путь освобождения. Он также рождался как повелитель всего мира, который практиковал щедрость, а позже, когда встретился с Дхармой, ради того чтобы услышать хотя бы несколько строк Учения, он был готов войти в огонь или прыгнуть в воду, не задумываясь о сохранении собственной жизни. Поскольку он реализовал пустотность, то не испытывал никакого страдания. Однако, пока мы не достигнем такого же уровня реализации, пока мы цепляемся за идею о том, что всё является стабильным и неизменным, нам такое не под силу. Об этом следует помнить, когда мы занимаемся делами обычной повседневной жизни.

Относительная бодхичитта

Сначала мы рассмотрим практику относительной бодхичитты с позиции состояния медитации, а затем с позиции повседневной жизни.

Относительно медитации на относительной бодхичитте в коренном тексте сказано:

Учись отдавать и принимать поочередно.

Это отсылка к очень важной медитационной практике. Как сказал великий мастер Шантидева:

Каждому, кто хочет быстро стать
Прибежищем для самого себя и для других,
Необходимо совершить священную мистерию —
Занять позицию других, уступив им свою.

Мы придаём огромное значение и важность тому, что считаем собой, — своему «я» и, как следствие, — идее «моё»: моё тело, мой ум, мой отец, моя мать, мой брат, моя сестра, мой друг. Но к концепции «другие» мы относимся без особого интереса, часто просто игнорируя её. Мы можем проявлять щедрость, подавая мелочь нищим или еду голодным, но в действительности мы никогда не станем беспокоиться о них так же, как мы беспокоимся о себе. Но именно это нам и следует делать. И наоборот, нам следует научиться игнорировать себя так же, как мы игнорируем этих людей. Так возвращают бодхичитту. Это особые тайные наставления для бодхисаттвы. Во мне самом бодхичитта пока не пробудилась, поэтому мне очень повезло, что мне выпало рассказывать о ней, комментируя этот коренной текст.

Если благодаря слушанию этого объяснения семи пунктов тренировки ума мы сможем понять, насколько важна бодхичитта, это станет надёжной опорой для достижения просветления. Из всех восьмидесяти четырёх тысяч разделов доктрины учение о драгоценной бодхичитте является центральным. Просто услышав слова учения о ней, даже демоны, в чьей природе — вредить и лишать жизни, не могут удержаться от того, чтобы не начать размышлять о добродетели. В Кхаме, провинции Тибета, в прошлом свирепствовало множество злых духов⁹, и это было одной из причин, по которой Патрул Ринпоче постоянно давал там

учение по тексту «Вступая на путь бодхисаттвы». Со временем в этой местности больше не осталось никаких злых духов, или по крайней мере они перестали кому-либо вредить. Такова скрытая сила бодхичитты!

Если я не откажусь от своего счастья,
 Заменяв его на боль других,
 Мне никогда не достичь просветления
 И не видеть даже той радости, что доступна в сансаре.

Мы сможем достичь просветления, только если разовьём способность заботиться о других так же, как сейчас заботимся о себе, и игнорировать себя так же, как сейчас игнорируем других. Даже если нам придётся оставаться в сансаре, мы по крайней мере освободимся от горести. Ведь, как я уже сказал, когда великие бодхисаттвы отдают другим свои части тела и даже головы, они не испытывают горести из-за этих лишений.

В одной из своих предыдущих жизней Будда был царём, повелителем всего мира, и его главным обычаем было раздавать свои богатства безо всякого сожаления. Он никогда ни в чём не отказывал тем, кто приходил к нему с просьбами, и его слава разлетелась по всему миру. Однажды злобный брахман- Попрошайка пришёл к нему и сказал:

— Великий царь, моя внешность уродлива, а ты отличаешься красотой, будь добр, отдай мне свою голову.

И царь согласился. Тогда его жена, царица, и министры испугались, что он отдаст свою голову, и предложили брахману взамен несколько сотен голов, сделанных из золота, серебра и драгоценных камней.

— Возьми эти головы, — попросили они брахмана, — не забирай голову царя.

— Головы, сделанные из драгоценностей, мне без надобности, — ответил брахман. — Мне нужна человеческая голова.

Так попрошайка отказался принять выкуп за голову царя. Царица и министры больше не могли препятствовать встрече царя и брахмана, и когда те встретились, царь сказал:

— У меня есть сыновья и дочери, царица и царство, но я ни к чему из этого не привязан. Я отдам тебе свою голову в саду, у подножия дерева чампака. Если я смогу сегодня пожертвовать тебе свою голову, то смогу осуществить деяние бодхисаттвы — пожертвование собственной головы — тысячу раз.

И вот царь пришёл к подножию дерева, разделся, завязал свои волосы в пучок и отрезал себе голову. В этот момент всю землю накрыла тьма, и с небес раздались звуки стенания и плача богов. Звуки были такими громкими, что их могли слышать даже человеческие существа. Царица, принцы и министры молча опустили на колени. Тогда появился Индра, повелитель богов, и сказал:

— О царь, я вижу, что ты являешься бодхисаттвой, который пожертвовал свою голову, но у меня есть сотворённая богами амброзия, возвращающая жизнь. Разреши мне применить её и вернуть тебя к жизни.

Поскольку царь был настоящим бодхисаттвой, то, даже несмотря на то что он отрезал собственную голову и позволил другому человеку забрать её, ум его сохранял присутствие, и он ответил Индре, что не нуждается в амброзии,

поскольку может вернуть голову лишь силой собственных молитв.

Индра попросил его так и сделать, и тогда царь сказал:

— Если в те тысячу раз, когда я подарил свою голову другим, отрезав её у подножия дерева чампака, единственной моей мотивацией была помощь другим и она не была запятнана жадной выгодой, если я действительно не ощущал сожаления или обиды, то пусть моя голова вернётся на своё место. Но если я ощущал сожаление или вынашивал нехорошие мысли, а моей мотивацией было что-то иное, кроме помощи живым существам, то пусть моя голова остаётся отсечённой.

Как только царь произнёс это пожелание, на его шее снова появилась голова, и она была точно такая же, как та, что он подарил брахману. Радости царицы, сыновей и министров не было предела, и они продолжили управлять государством в согласии с Дхармой.

Те, кто способен на подобную щедрость, вообще не испытывают страдания. Просветлённые учителя — это бодхисатвы, которые приходят в этот мир, чтобы приносить пользу живым существам. И даже когда другие люди, терзаемые страстным желанием или гневом, не понимающие, кто перед ними, создают этим благородным существам проблемы и препятствия, тем и в голову не приходит сдать себя и перестать осуществлять свою активность, поскольку они не испытывают по отношению к таким людям неприязнь или гнев. Как сказано:

Чтобы уберечь себя от вреда

И освободить от страданий других,

Поменяйся с ними местами —

Защищай их так, как стал бы защищать себя.

Если мы практикуем дарение собственного счастья другим, то очень глупо пытаться с самого начала охватить абсолютно всех существ. Количество живых существ неисчислимо, поэтому наша медитация не сможет оставаться стабильной и из-за этого не приведёт к желаемому результату. Именно по этой причине начинать следует с того, чтобы визуализировать какого-нибудь конкретного человека, к которому мы испытываем любовь, — например свою мать. Поразмышляйте о том, что, когда вы были совсем маленькими, она носила вас в своём животе, из-за чего была лишена привычного комфорта и во время работы, и во время отдыха. Она не могла толком ни стоять, ни сидеть — все движения и позы давались ей с трудом. Но, несмотря на это, она всегда относилась к вам с любовью и заботой. А как вы выглядели после родов? Единственное, что напоминало о том, что вы живое существо, — это ваше еле заметное дыхание. Вы были не способны даже голову держать самостоятельно. Тем не менее мать взяла на себя заботу о вас — о крохотном существе, которое даже о её существовании ещё не знает: она с любовью ухаживала за вами, растила вас. Позже ей приходилось терпеть и прощать ваше плохое поведение, потому что все её помыслы были направлены целиком на ваше выживание. Если ваши родители были практикующими, то, когда вы достаточно подросли, они познакомили вас с Дхармой и с ламами, от которых вы получили наставления.

В действительности вы обладаете драгоценной человеческой жизнью лишь благодаря усилиям вашей матери. Если бы её не было, кто знает, смогли бы вы обрести такое перерождение или нет. Поэтому вам следует относиться к ней с благодарностью. Если вспомнить, что мы прожили бесчисленное количество жизней, то становится ясно, что все живые существа в той или иной жизни были нашими матерями и заботились о нас точно так же, как делает это наша нынешняя мать. Когда мать смотрит на вас, она редко хмурится, и в её глазах всегда можно заметить любовь. Она называет вас «любимое дитя», она растит вас, защищает от жары и холода, всячески заботится о вас. Она делает всё возможное для того, чтобы вы были счастливы. И даже если бы ей удалось сделать вас царём мира, она всё ещё не была бы удовлетворена, ей бы и в голову не пришло, что она сделала уже достаточно. Поэтому мать заслуживает нашей безграничной благодарности.

Если случается так, что кто-либо, после того как вырастет, бросает на произвол судьбы своих старых и больных родителей, люди думают про такого человека, что он бесовестный и неблагодарный, и они правы! Но даже если мы сами не поступаем подобным образом, глупо заявлять о том, что мы уважаем родителей, если сами при этом заботимся лишь о собственном благополучии. Если мы действительно заботимся о родителях, но поддерживаем их лишь материально — снабжаем едой, одеждой или даже огромным состоянием, сопоставимым с казной целого царства, — это принесёт им лишь временную пользу. Но если мы расскажем им о Дхарме и благодаря этому они осознают, что существование в сансаре обусловлено страданием,

и начнут практиковать — например медитировать на Чен-рези, — это будет означать, что мы сумели помочь им сделать лучше также и их следующие жизни. Нам следует непрестанно работать на благо всех живых существ — наших родителей. Они думают лишь о том, как самим достичь счастья, и поэтому, к сожалению, вынуждены скитаться в различных мирах сансары. Мы точно так же скитаемся в сансаре, как и они, и по той же причине. Поэтому прямо сейчас, в этот самый момент, нам следует решить раз и навсегда, что мы оплатим им за всю их доброту к нам и будем работать не покладая рук, чтобы избавить их от страдания.

Существа измучены страданием. В адских мирах может быть смертельно жарко или холодно, а в мирах голодных духов существа испытывают ужасные голод и жажду. Животные мучаются от того, что вынуждены подчиняться своим хозяевам, а люди больше всего страдают от неизбежности рождения, болезней, старения и смерти. Асуры вынуждены непрерывно сражаться, а боги испытывают мучительную печаль, когда приходит время покидать небесные обители.

Любое страдание является следствием недобродетельных действий, а счастье и удовольствие — следствием добродетельных. Семена негативных действий хранятся в *алайе*, как долговые записки должников у ростовщика. Когда такой ростовщик предъявляет долговую расписку, то, даже если прошло уже много лет, должник никак не может избежать уплаты долга. Точно так же обстоит дело с накоплением позитивных и негативных действий: их результаты могут проявиться не сразу, как происходит, например,

когда мы порежемся ножом. Тем не менее следствие каждого нашего действия наступает в любом случае. Это может происходить либо в процессе его признания и раскаяния, либо как необходимость пройти через определённый опыт. Они не могут просто исчезнуть за истечением срока давности. «Страдание» — это некий вред, которому мы подвергаемся. Это может быть жар или холод ада, голод или жажда мира претов и так далее. «Причина возникновения страдания» — это семя страдания, долговая расписка ростовщику, от которой нет вреда сейчас, но которая обязательно сыграет свою роль в будущем.

Нам необходимо укрепиться в решении, что мы готовы принять на себя страдания и причины страдания всех живых существ (которые в предыдущих перерождениях были нашими матерями) и одновременно с этим подарить им свои собственные причины, созревающие как счастье. И если случится так, что, медитируя подобным образом — то есть представляя, как их страдания растворяются в нашем сердце, — мы сами начнём испытывать страдания, то нам следует радоваться этому, поскольку мы знаем, что идём на это ради своих матерей. Даря им собственное счастье и посвящая их благу все свои действия, мы должны ради этого игнорировать собственное благополучие, доходя даже до того, что будем готовы пожертвовать для них своей жизнью. Нам нужно создать такую ситуацию, чтобы все живые существа, наши родители, смогли бы быть счастливы здесь и сейчас, создать такие условия, чтобы они могли практиковать Дхарму. Нам необходимо молиться об их скорейшем просветлении и радоваться любому их прогрессу на духовном пути.

Если мы будем постоянно размышлять о живых существах подобным образом, то в конце концов научимся заботиться о них больше, чем о себе, и точно так же начнём относиться к собственным братьям, сёстрам, друзьям и партнёрам. Затем нужно будет расширить круг живых существ, о которых мы готовы заботиться, включая в него всё новых людей — жителей своего города, а потом и всей страны. Когда мы наберёмся опыта в подобной практике, то сможем охватить своей заботой абсолютно всех существ. Если мы будем делать это постепенно, наше устремление будет расти, чувства стабилизируются, а любовь станет намного сильнее. Таким образом, начав с собственных матери и отца, нам нужно будет в результате сфокусироваться на всех живых существах, которые на протяжении бесчисленных жизней заботились о нас так же, как заботятся о нас наши нынешние родители. Нам следует испытывать огромное чувство благодарности по отношению к ним. Мы знаем, что все эти живые существа подвержены многочисленным видам страдания сансары, поэтому в нашем сердце возникает сильнейшее сострадание к ним и мы думаем: «Если бы я только мог освободить их от этой боли!».

Резюмируя, можно сказать, что нам следует зародить как можно более сильное сострадание и представить, что страдания всех живых существ растворяются в нас, а мы взамен отдаём им наше тело, имущество и благие деяния прошлого, настоящего и будущего. А если мы видим, что живые существа счастливы и совершают всё больше благих деяний, то нам остаётся лишь радоваться за них.

Нам будет несложно размышлять о замене своего счастья на страдания других, если мы последуем сущностным

наставлениям, содержащимся в следующей строке коренного текста:

Пусть и то и другое будет связано с циклом дыхания.

Визуализируйте перед собой человека, который вам больше всего неприятен. С каждым выдохом всё ваше счастье, благие деяния и имущество покидают вас. Это похоже на то, как рассеивается туман от дуновения ветра. Затем всё это растворяется в вашем враге, который таким образом освобождается от страданий, наполняется радостью и становится настолько счастливым, как если бы родился в чистой земле Девачен¹⁰. Делая вдох, представляйте, что вместе с вдыхаемым воздухом все страдания, неблагие действия и препятствия этого человека входят в вас, словно это пепел, принесённый ветром. Представьте, что страдания этого человека перешли к вам. Прочувствуйте их тяжесть, как будто несёте непосильную ношу. С практикой вам станет легче это делать. Если будете медитировать подобным образом на протяжении долгого времени — месяцы или даже годы, вы привыкнете и ваш медитативный опыт будет развиваться должным образом.

Один из учеников Кхенчена Таши Осэра жил в уединении в горах. Когда человек, работавший помощником в доме его семьи, умер, он много молился за него, и в одну ночь ему приснилось, что этот человек переродился в одном из горячих адов. Когда он проснулся, то отправился напрямиком к Кхенчену Таши Осэру и рассказал о своём сневидении и попросил помолиться за несчастного слугу.

Кхенчен Таши Осэр ответил:

— Я буду думать о нём, но ты тоже должен выполнять практику. Визуализируй, что отдаёшь ему всё своё счастье и забираешь всё его страдание. Если будешь практиковать так снова и снова, то человек, о котором ты мне рассказал, освободится из ада.

Тогда его ученик вернулся в свою пещеру и стал усердно практиковать так, как велел ему учитель. Прошло семь дней, и он обнаружил, что его кожа покрылась волдырями. Полагая, что это знак, он снова пришёл к Кхенчену Таши Осэру:

— Ты сказал мне выполнять практику отдачи и принятия, а теперь моя кожа покрылась волдырями от ожога, как будто бы это я горю в огненном аду.

— Это просто знак того, — ответил Кхенчен Таши Осэр, — что этот человек теперь освобождён из ада. Также это указывает, что ты способен практиковать обмен собственного счастья на страдание других.

Если мы хотим получить реальную пользу от этой практики, нам следует выполнять её до тех пор, пока не появятся подобные знаки.

Когда ученики Адзома Другпы¹¹ выполняли эту практику принятия и отдачи — *тонглен*, как она называется на тибетском, — они обычно представляли себе людей, которые совершили множество дурных деяний. И часто случалось так, что если у кого-то из них и был некий предварительный опыт медитации, то во время выполнения этой практики их понимание ослабевало, а количество препятствий возрастало. Если во время выполнения этой практики возникают подобные знаки, не стоит считать, что в будущем нас ждут страдания. В течение всей своей жизни Геше Карраг Гомчунг¹² постоянно повторял следующую молитву:

«Пусть я буду рождён в аду вместо всех тех, кто накопил своими действиями для этого причины». Он повторял эту молитву снова и снова, день и ночь. Но перед самой своей смертью он сказал:

— Мои молитвы не исполнились! Похоже, я обрету новое рождение в Девачене, поскольку, куда бы я ни посмотрел сейчас, всюду вижу цветущие сады. Я молился о том, чтобы все живые существа с плохой кармой попали в Девачен, а сам я отправился вместо них в ад, но в действительности ни в какой ад я не попаду!

Вот к таким результатам приводит практика тонглен.

Относительная бодхичитта в постмедитативном состоянии

Три объекта, три яда и три корня добродетели.

Мы испытываем привязанность к людям, которых любим, например к своим родителям и родственникам, и тем вещам, которые приносят нам радость и удовольствие. Но когда мы сталкиваемся с дискомфортными обстоятельствами, когда, например, видим своих врагов или людей, которые нам не нравятся, то у нас возникает неприязнь. Когда мы встречаем людей, которые не являются нам ни врагами, ни друзьями, то ощущаем безразличие. Когда складываются благоприятные обстоятельства, мы ощущаем привязанность, а когда неблагоприятные — гнев и раздражение. Если же ситуация нейтральная, она вызывает эмоциональное состояние неведения.

Множество людей, включая и меня самого, загрязнены тремя ядами! Поэтому нам следует повторять следующую молитву: «Пусть встающие на пути всех живых существ препятствия, которые возникают из-за трёх ядов, перейдут ко мне и станут моей ношей. Пусть жизнь всех живых существ будет наполнена добродетелью, пусть они совершают только благие действия и освободятся от трёх ядов привязанности, гнева и неведения». Мы получим огромную пользу, если научимся размышлять подобным образом.

Во всех своих действиях опирайся на соответствующие устремления.

Примером подобного устремления может служить следующее пожелание: «Пусть следствия всех неблагих действий других созреют как моё страдание. Пусть следствия моих благих действий созреют как счастье других». Такую молитву всегда повторяли мастера традиции кадам. Очень полезно повторять такие молитвы в период после медитации, то есть находясь в «постмедитативном состоянии». Более того, такие молитвы могут принести даже больше пользы, если произносить их перед священными объектами, например перед статуей Джово Ринпоче в Лхасе или перед лицом своего ламы. Если мы будем поступать подобным образом, в нашем уме неизбежно зародится бодхичитта, и поэтому необходимо посвящать этой практике как можно больше времени и энергии.

Начни тренировку с себя.

Нам нужно размышлять следующим образом: «Пусть все мои будущие страдания — жар и холод адов, голод и жажда миров претов — созреют для меня прямо сейчас. Пусть вся карма, препятствия и загрязнения, ведущие живых существ в низшие миры сансары, перейдут в моё сердце, чтобы я мог отправиться туда вместо них. Пусть страдание других живых существ — следствие их страстного желания и неведения, как говорится в учениях, — перейдут ко мне». Нам следует тренироваться подобным образом снова и снова, пока мы не проявим знаки, подобные тем, что проявил Майтрийогин, раненный камнем вместо собаки.

Бодхичитта — ум просветления — это сердце всех разновидностей практики сутры и мантры, и её несложно практиковать. Если она у вас есть, то вся практика, по сути, доведена до совершенства, в если нет — то ни о каком совершенстве ни в одной из практик говорить не приходится. В нынешние времена мы получаем множество учений по тренировке ума от различных учителей. Храните эти учения в своём сердце! Я надеюсь, что вы поймёте и запомните их, ведь это и есть Дхарма.

Глава 3

ПРИВНЕСЕНИЕ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ на путь просветления

Существует два вида бодхичитты: бодхичитта намерения и бодхичитта действия. Если говорить о первом виде, то мы обнаруживаем, что она также может быть разделена на две разновидности в зависимости от того, связана она с относительной или абсолютной истиной.

*В то время как весь мир заполнен злом,
Привноси все напасти на путь освобождения.*

Если мы получили наставления о том, как привносить жизненные обстоятельства на путь, то, вне зависимости от того, сколько трудностей нам встретится на жизненном

пути, все они лишь улучшат нашу практику, поскольку не обладают силой сбить нас с пути. Однако если мы не получали подобных наставлений, то любые трудности будем воспринимать как препятствия.

В эти времена упадка происходят странные вещи. Если, например, говорить о внешнем мире, то дожди и снегопады больше не происходят в надлежащее для этого время; урожай не бывает обильным; скот находится в плачевном состоянии; и люди, и животные постоянно чем-то болеют. Люди постоянно совершают неблагие действия, испытывают друг к другу зависть, желают другим вреда, а множество стран находится в состоянии конфликта и вынуждены сталкиваться с очень серьёзными вызовами. Мы живём в эру, когда извращены даже духовные учения, что и приводит к голоду, болезням и войне. Когда в лесу бушует пожар, то поднявшийся ветер не задувает его, а лишь способствует тому, что огонь разгорается всё сильнее. И точно так же происходит с бодхисаттвой, получившим наставления: он знает, что все трудные жизненные ситуации можно с пользой привнести на путь.

Гуру Падмасамбхава сказал: «Живые существа времён упадка, кому не посчастливилось встретить будд и бодхисаттв десяти направлений, направляйте свои молитвы мне. Моё сострадание без промедления станет вашим щитом». В качестве иллюстрации этого высказывания можно привести Тибет, где Будда Шакьямуни никогда не бывал. Когда настоятель Шантаракшита, который был проявлением Ваджрапани, пришёл в Тибет учить Дхарме Будды, его работе стали препятствовать злые и вредящие духи. Именно в силу этих неблагоприятных обстоятельств и был при-

глашён в Тибет Гуру Ринпоче. Он прибыл в Страну снегов и с помощью оружия пустотности и сострадания подчинил негативные силы, даровав Тибету благословение стать чистой землёй Ченрези, и распространил учения тайной мантры по всей стране, которое возшло там, как солнце на рассвете. Это и есть пример того, как выглядит деяние бодхисаттвы.

Мы можем подумать, что для того, чтобы привносить все жизненные обстоятельства на духовный путь, нам нужно стать личностью, равной Гуру Ринпоче, обрести наивысшую реализацию и магическую силу — качества, которых у нас, к сожалению, сейчас нет. Но не следует лишать себя силы духа подобными мыслями. Следуя соответствующим наставлениям, мы сможем использовать с пользой любую сложную жизненную ситуацию для духовного развития.

Бодхичитта устремления, связанная с относительной истиной

Все страдания происходят из-за нашей неспособности распознать цепляние за эго как главного своего врага. Когда в нас бросают палку или камень, это наносит нам раны; когда кто-нибудь называет нас лжецом, мы начинаем злиться. Почему так происходит? Так происходит потому, что мы чрезвычайно ценим собственную личность — испытываем привязанность к тому, что считаем «собой», и думаем: «Я подвергаюсь нападкам». Цепляние за собственное «я» является главным препятствием достижения освобождения и просветления. То, что мы называем «силы,

создающие препятствия» или «злонамеренные влияния», такие как духи, боги и так далее, не являются некими феноменами, находящимися вне нас. Проблемы рождаются внутри нас. Это происходит в силу фиксации на идее о собственном «я», и мы размышляем следующим образом: «Я так несчастлив, у меня нет еды и одежды, мне противостоят множество людей, у меня нет друзей». Именно такие мысли обуславливают нашу постоянную занятость, и вся эта занятость не ведёт ни к какому результату, она абсолютно бесполезна! Вот в чём причина того, что мы не можем вступить на путь освобождения и достичь состояния будды. На протяжении бесконечной последовательности перерождений, которая продолжается с безначальных времён и до сих пор, мы перерождались в том или ином из шести миров сансары. Как долго мы скитались по трём мирам сансары, оставаясь рабами собственного цепляния за эго! Вот почему мы не можем сбежать из сансары. Когда кто-нибудь занимает большую сумму денег, он впоследствии не находит себе места, пока не выплатит долг. Цепляние за эго заставляет нас прилагать бесконечные усилия и при этом оставляет негативные отпечатки в алае, которые похожи на долговые расписки. Когда наша карма созревает, и с нас требуют «должок», у нас нет никаких шансов оставаться счастливыми и получать от жизни радость. Всё это, как сказано в учениях, происходит потому, что мы неспособны распознать цепляние за эго как своего врага.

Другой причиной является наша неспособность видеть доброту живых существ. Будда Шакьямуни сказал, что работа на благо живых существ, которая сопровождается добротой и состраданием, с точки зрения создания причин

для достижения просветления соизмерима с подношениями буддам. Поэтому, если мы будем проявлять щедрость к другим, совершать деяния, направленные на облегчение их страданий, и приведём их на путь освобождения, это будет такими же благими деяниями, как подношения буддам. Нам может показаться, что, чем тратить время на помощь обычным живым существам, лучше поднести что-нибудь буддам — в храме или другом святом месте, но в действительности, поскольку будды полностью свободны от потакания собственному эго, чем больше мы будем помогать обычным живым существам, тем больше радости мы им доставим. В тот момент, когда Будда был уже очень близок к достижению просветления, орды демонов пытались помешать ему, посылая одну вооружённую армию за другой, — он же медитировал на добром отношении к ним, и тогда его великая любовь преодолела их ненависть, обратив всё их оружие в цветы, а их боевые кличи в молитвы и мантры. Другие живые существа, по сути, являются лучшим источником для накопления заслуги.

Вот почему бодхисаттвы, живущие в Девачене — чистой земле, где нет живых существ с загрязнённым умом и объектов, которые могли бы вызвать ненависть, гордыню или зависть, молятся о том, чтобы родиться в нашем мире страдания. Поскольку, как говорится в сутрах, они хотят находиться в том месте, где живые существа обеспокоены лишь тем, чтобы накапливать имущество и заботиться только о своих близких, а потому их ум наполнен загрязнениями, и в силу этого они являются наилучшей опорой для тренировки ума в бодхичитте. Наиболее быстродействующими причинами достижения состояния будды являются другие

живые существа. Поэтому мы должны быть искренне им благодарны.

Возложи вину за всё на единую причину.

Все без исключения страдания, все болезни, одержимость духами, потеря имущества, проблемы с законом и так далее являются результатами цепляния за собственное «я». Именно на это нам нужно возлагать всю ответственность за свои бедствия. Все страдания, которые мы испытываем, возникают лишь в силу нашего цепляния за эго. Нельзя возлагать вину за них на других живых существ. Даже если какой-то враг придёт и отрубит нам голову или избьёт нас палкой, единственное, что он в этой ситуации делает, так это выступает в роли сиюминутных внешних условий, ведущих к побоям. Реальной причиной страдания от этих побоев является наше цепляние за эго, а не происки врагов. Как сказано:

Весь вред, который изобилует в этом мире,
Всё страдание, весь страх
Обусловлены цеплянием за собственное «я»!
Как же противостоять этому могущественному
демону?

Когда люди подозревают, что в их доме поселились привидения или что какой-нибудь предмет проклят, они уверены, что нужно провести обряд изгнания. Обычные люди ведь часто так думают, правда? Но духи, демоны и другие подобные сущности являются внешними врагами, они не могут

причинить нам реального вреда. Но стоит проснуться внутреннему духу цепляния за эго, как сразу же начинаются настоящие проблемы.

Однако у цепляния за эго никогда не было, нет и не будет никакой опоры. Мы цепляемся за собственное «я», хотя в действительности не существует ничего, за что можно было бы цепляться. Тем не менее мы цепляемся за эго и пытаемся всячески угодать ему. Ради этого мы готовы причинить вред другим живым существам и совершить множество других неблагих действий, которые позже приведут нас к дальнейшим страданиям в сансаре, в её низших мирах. В тексте «Вступая на путь бодхисаттвы» сказано:

О мой собственный ум, с безначальных времён
Искал ты благо лишь для себя
И потратил на это все силы;
Но взамен получил лишь страдание.

Невозможно найти момент времени, на который можно было бы указать и заявить, что «именно тогда я начал скитаться по сансаре, поэтому я был в ней столько-то времени». Не обладая всезнанием будды, невозможно осознать подобный период времени.

И поскольку мы пребываем в заблуждении цепляния за эго, в нашем уме присутствуют соответствующие идеи: «моё тело, мой ум, моё имя». Мы считаем, что владеем этим, что это главные объекты нашей заботы. Мы проявляем агрессию ко всему, что им угрожает. Мы привязываемся ко всему, что идёт им на пользу. Все горести и печали, которые в результате возникают, являются следствиями

цепляния за эго. Это и есть причина страданий — наш главный враг. Наш ум, который цепляется за иллюзию существования собственного «я», испытывает несчастье существования в сансаре с безначальных времён. Как же это происходит? Когда мы встречаем кого-нибудь, кто богаче, образованнее нас, чья жизненная ситуация гораздо лучше, чем наша, то нам кажется, что они выставляют это напоказ, и у нас появляется желание обойти их. Мы чувствуем зависть и хотим во что бы то ни стало поставить их на место. Когда же нас просит о помощи кто-то, кому повезло меньше, чем нам, то мы думаем: «Какой смысл помогать такому попрошайке? Он никогда не поможет мне в ответ. Нет смысла тратить на это время». Когда мы видим, что кто-то, обладающий таким же статусом, как мы сами, владеет каким-либо имуществом, которого у нас нет, мы тоже хотим заполучить такое имущество. Если этот человек знаменит, мы тоже хотим стать знаменитыми. Если его жизненные обстоятельства являются благоприятными, мы хотим такие же. Мы постоянно стремимся с кем-либо конкурировать. Вот почему мы никак не можем освободиться из сансары: стремление конкурировать ведёт к страданию и причиняет нам вред, который, как нам кажется, исходит от неких злых духов или других людей.

Однажды на Миларепу напали духи и демоны, и он сказал им: «Если хотите съесть моё тело — ешьте! Если хотите выпить мою кровь — пейте! Прямо сейчас забирайте всю мою жизнь до последнего вздоха и убирайтесь!». Как только он перестал беспокоиться за свою безопасность, проблемы тут же прекратились, а все духи, строившие препятствия, выразили ему своё почтение.

В тексте «Вступая на путь бодхисаттвы» сказано:

Сотни раз ты причинял мне вред,
Вовлекая в круговерть сансары.
Теперь я вполне осознаю твой эгоистичный замысел
И больше не позволю осуществиться его!

Чем сильнее мы цепляемся за собственное «я», тем больше получаем вреда и испытываем страдания. Обычно, если кто-то причиняет нам серьёзный вред, мы думаем: «Я стал жертвой ужасного преступления этого человека, и за это необходимо отомстить. Он должен умереть или по крайней мере сесть в тюрьму. Так или иначе, но он должен заплатить за это сполна». И если потерпевший преуспеет в своих намерениях, то все скажут, что он всё сделал правильно, что он храбрец, который умеет постоять за себя. Но вступить на путь, ведущий к просветлению, можно лишь тогда, когда мы всерьёз решим положить конец цеплянию за эго, которое с безначальных времён приносит нам столько боли.

Таким образом, когда возникает привязанность к собственному «я» — а это в итоге просто мысль в нашем уме, нам нужно попробовать проанализировать её. Является ли эго некой субстанцией или вещью? Где оно находится — внутри или снаружи? Когда мы считаем, что кто-то причинил нам вред, и вследствие этого у нас возникает гнев, то необходимо спросить себя, является этот возникший у нас гнев частью замысла нашего врага или это исключительно наша собственная реакция. Точно так же необходимо проанализировать нашу привязанность к друзьям — является она свойством самих друзей или нашим личным

свойством? И если эти эмоциональные состояния действительно существуют, то какого они цвета и формы? Какого они пола — мужского, или женского, или ни того ни другого? Ведь если они реально существуют, у них должны быть конкретные характеристики. Однако в действительности, даже если мы будем анализировать снова и снова, мы ничего не обнаружим. А если мы ничего не можем обнаружить, то как получается, что мы продолжаем за эти эмоциональные состояния цепляться? Причиной всех проблем, с которыми мы до сих пор сталкивались, оказывается, являлось что-то, что никогда не существовало! Поэтому каждый раз, когда возникает цепляние за эго, нам следует немедленно от него избавляться и делать всё от нас зависящее, чтобы оно не возникло снова. Как пишет в своём тексте «Вступая на путь бодхисаттвы» Шантидева:

Те времена, когда ты мог одолеть меня,
 Остались в прошлом; их уже не вернуть.
 Теперь я тебя ясно вижу! Куда попытаешься скрыться?
 Я уничтожу твою дерзкую заносчивость!

Геше Шавопа часто говорил: «Наша жизнь коротка, поэтому необходимо приложить все усилия, чтобы надёжно подчинить себе демона». Тот, кто стремится избавиться от привидений в доме, обращается к ламам, с тем чтобы они провели соответствующий ритуал изгнания злых духов, и точно так же следует поступать и нам — если мы хотим изгнать демона цепляния за эго, то нам необходимо медитировать на бодхичитте и пытаться обрести воззрение пустотности. Нам следует хорошо понимать, как

говорил Геше Шавопа, что «все обстоятельства нашей повседневной жизни являются плодами благих и неблагих деяний, которые мы осуществили по отношению к другим живым существам в прошлом». У него была привычка давать эгоистичным поступкам обычные названия, а поступкам добродетельным — священные. Другой геше, Геше Бен, воздавал хвалу каждой возникающей в его уме позитивной мысли, а против каждой негативной тут же применял противоядие, с помощью которого мгновенно её устранял.

Единственный способ охранять врата ума — это применять противоядия. Никакого другого метода просто не существует. Когда враг силен, нам стоит всё время держаться настороже. Но если враг слаб, то и мы вполне можем немного расслабиться. Например, когда царству что-то угрожает, то стража всё время находится на посту — никогда не спит ночью и не расслабляется днём. И точно так же, для того чтобы одержать верх над приносящим нам страдание цеплянием за эго, следует применять противоядие пустотности каждый раз, когда оно возникает. Вот что Геше Шавопа обычно обозначал как «ритуал изгнания».

Таким образом, нам следует воспринимать цепляние за эго как своего главного врага. Когда это цепляние больше не будет существовать, ничто уже не помешает нам заботиться о других больше, чем о самих себе. Когда это станет возможным, нужно делать следующее:

Размышляй о доброте всех существ.

Нам следует размышлять о доброте всех существ, поскольку все они когда-то были нашими родителями и проявляли

заботу о нас бесчисленное количество раз. Считается, что из тысячи будд нашей эпохи самое сильное устремление было у Будды Шакьямуни. Другие будды, когда у них возникло желание достичь просветления на благо всех живых существ, упоминали в своих молитвах устремления земли будд, долгую жизнь, великие собрания шраваков и так далее. Однако Будда Шакьямуни молился лишь о том, чтобы переродиться во времена упадка, когда учить других будет очень сложно, поскольку в мире будут свирепствовать болезни, голод и войны. Он принял перерождение в нашем мире осознанно, молясь о том, чтобы каждый, кто услышит его имя или его учение, мог бы вступить на путь освобождения. Именно это подобное броне устремление делает Будду Шакьямуни выдающимся и именно благодаря этому устремлению его восхваляют как того, кто подобен белому лотосу среди тысяч других будд благой кальпы.

Нам следует испытывать благодарность по отношению ко всем живым существам, поскольку от них зависит наше просветление. Нам также следует относиться к своим врагам с такими же любовью и состраданием, с какими мы относимся к друзьям и близким. Это очень важно, поскольку любовь и сострадание к родителям, мужьям, жёнам, братьям и сёстрам возникают естественным образом. В тексте «Вступая на путь бодхисаттвы» сказано:

Достижение состояния будды

В равной степени зависит от будд и обычных живых существ.

Что это была бы за традиция, если бы мы почитали
Лишь будд, но не живых существ?

Например, если мы находим изображение Будды или даже одно слово из текста его учения в грязном месте, то с уважением подбираем их и кладём в чистое и безопасное место. Когда мы видим живых существ, то нам следует относиться к ним с таким же уважением. Дромтонпа, встретив на улице спящую собаку, никогда не перешагивал через неё. Напротив, помня, что это животное также обладает потенциалом достижения состояния будды, он делал вокруг неё кору. Таким образом, нам следует почтительно относиться как к буддам, так и ко всем обычным живым существам. Какую бы садхану мы ни практиковали, сразу же после принятия прибежища мы зарождаем бодхичитту, и с этого момента другие живые существа становятся опорой нашей практики. Так нам гораздо легче помнить об их значимости. В восприятии того, кто стремится к просветлению, будды и живые существа одинаково добры. Что касается живых существ, то мы стольким им обязаны, что должны усердно медитировать на сострадании и любви к ним, желая, чтобы они освободились от страдания и были счастливы.

Если люди больны, нам следует молиться о том, чтобы их страдания перешли к нам. Когда мы встречаем нищего, то нужно проявить по отношению к нему щедрость. Таким образом мы принимаем на себя страдания других, а им отдаём всё своё счастье, славу, долгую жизнь, власть и так далее — всё, что у нас есть ценного.

Если мы стали жертвами злонамеренной активности людей или других существ, нам не следует злиться: «Это существо причинило мне вред, поэтому я заставлю его и его близких заплатить за это». Нам не пристало таить злобу. Вместо этого следует сказать себе: «Этот злоумышленник

на протяжении бесчисленного количества жизней был моей матерью, которая, не обращая внимания на все те страдания, что ей пришлось вытерпеть ради меня, никогда не слушала всей той хулы, которую люди могли возводить на меня. Она всё равно заботилась обо мне. Заботясь о моей пользе, это существо совершило множество негативных действий. Сам пребывая в заблуждении, я не способен распознать нашу прошлую связь с этим существом. Вред, который мне причиняют другие, спровоцирован моей плохой кармой. Из-за моих прошлых дурных деяний нынешний враг причиняет мне вред и оттого сам накапливает плохую карму, которая в будущем приведёт его к страданию. Получается, что из-за меня этот человек страдал в прошлом и будет страдать в будущем». Таким образом, нам следует стараться относиться к таким существам с любовью, размышляя следующим образом: «До сих пор я лишь причинял вред другим. В будущем же я освобожу их от всех проблем и буду во всём им помогать». Поэтому нам нужно особенно интенсивно выполнять практику принятия и отдачи.

Если нас укусит собака или кто-нибудь на нас нападёт, вместо того чтобы злиться, лучше попытаться помочь нападающим. И даже если мы ничем им помочь не можем, то по крайней мере нужно попытаться не отказываться от самого намерения это сделать. Когда мы находимся с больными людьми, которых мы не в силах вылечить, то можно визуализировать Будду Медицины над их головами и помолиться о том, чтобы болезнь отступила. Более того, нам следует действовать с глубоким убеждением и молиться, чтобы приносящие вред живые существа, которые стали причиной болезни, также освободились от страдания и побыстрее достиг-

ли просветления. Нам следует решить, что с этого момента и впредь, какие бы благие действия мы ни совершили, какие бы достижения мы ни обрели — богатство, долголетие или даже само состояние будды, всё это будет направлено на благо других. Всё ценное и хорошее, что нам достаётся, мы будем отдавать другим. Тогда какая нам разница, достигнем мы просветления или нет, долгую или короткую проживём жизнь, разбогатеем или разоримся? Всё это будет не важно!

Даже если нам будет казаться, что на нас напали злые духи, необходимо размышлять следующим образом: «Из-за того что в течение бесчисленных жизней я питался вашими плотью и кровью, то теперь совершенно естественно, что мне приходится отплатить за подобную доброту. Поэтому я готов отдать вам всё, что у меня есть». Думая так, нужно представлять, что мы подносим им своё тело, выкладывая его, как выкладывают тела животных мясники. Как говорится в тексте по практике чод:

Те, кто пришёл издалека, пусть съедят его сырым!

Те, кто и так был здесь, пусть съедят его
приготовленным!

Грызите кости, съешьте столько, сколько сможете!

Забирайте с собой столько, сколько сможете унести!

А то, что сможете, съешьте прямо здесь!

Повторяя это громким голосом, мы избавляемся от любого цепляния за эго. Далее нужно представить, что, когда вредящие духи утолили свой голод, их тела наполнились блаженством, что в их уме больше не возникает негативных эмоций, а вместо этого зарождается бодхичитта

обоих видов. Вот таким образом нам следует подносить своё тело тем существам, которых мы воспринимаем как духов и демонов, питающихся плотью и кровью. Мы представляем, что после нашего подношения тела эти духи и демоны полностью удовлетворены и у них больше нет намерения убивать нас или причинять вред кому-то ещё, что теперь они вполне счастливы и довольны тем, что уже получили.

Говоря вкратце, все страдания возникают из-за нашего главного врага — цепляния за собственное эго, а главным источником блага являются другие существа, которые таким образом становятся для нас как родственники или друзья. Нам следует постоянно прикладывать усилия, чтобы чем-то помочь им. Как сказал Лангри Тхангпа Дордже Гьялцен¹³: «Из всех глубоких учений, что я получал, самое главное, что я усвоил, — это то, что весь вред, который мне причиняют, всё моё страдание является следствием моих собственных поступков, а все мои благие качества я обрёл благодаря другим. Поэтому я отдаю всё, что у меня есть ценного, другим, а себе забираю всё, что их беспокоит». Он считал это главным смыслом всех текстов, которые изучил, и медитировал на это всю свою жизнь.

Бодхичитта устремления, связанная с абсолютной истиной

*Пустотность — это непревзойдённая защита;
Поэтому иллюзорное проявление предстаёт
как четыре каи.*

Страдания, которые возникают у живых существ, населяющих вселенную, являются следствиями ложного восприятия — его природу мы и пытаемся понять. Эмоции, такие как привязанность, гнев и неведение, являются продуктами ума. Мы, например, воспринимаем своё тело как нечто драгоценное, о чём нужно особенно заботиться — защищать его от болезней и любых других нападений. Мы привыкаем к подобному образу мыслей и, как следствие, начинаем испытывать и физические, и ментальные страдания. Это пример восприятия, которое не опирается на реальность и которое поэтому называют заблуждением. Такое восприятие опирается лишь на веру в существование того, что в действительности не существует. Это напоминает то, как мы во сне обжигаемся или тонем, но, стоит нам проснуться, сразу становится очевидно, что ничего из этого не происходило в действительности.

С точки зрения абсолютной истины феномены не обладают реальным независимым существованием. То, что мы называем собственным «я», «моё тело», «мой ум», «моё имя», не обладает реальным существованием. Другие живые существа также не обладают реальным независимым существованием, будь это наши любящие родители или наши смертельные враги. И точно так же пять ядов по своей природе пусты. Помня об этом факте, нам следует проследить, откуда возникают эти яды, эти негативные эмоции; как выглядит то, что приводит к их возникновению, и как выглядят сами эти эмоции. Если мы проведём аналитическое исследование, то не сможем ничего этого обнаружить. Это отсутствие и есть нерождённая дхармакая.

И хотя всё по своей природе является пустым, эта пустотность не является полным отсутствием чего бы то ни было, как пустое пространство или пустой сосуд. Счастье, страдание и все виды других эмоциональных состояний и моментов восприятия проявляются в ней непрерывно, словно отражающиеся в уме образы. Эти подобные отражения проявления феноменов известны как нирманакая.

Семя, которое не посадили в землю, никогда не принесёт плода. И точно так же то, что не было рождено, никогда не исчезнет. Пребывать за пределами рождения автоматически означает пребывать за пределами прекращения. Этот аспект непрерывности называется самбхогакая.

Если связанное с заблуждением восприятие воспринимать с позиции четырёх кай, то получается, что в том, что обозначается как «заблуждение», нет ничего нечистого — ничего, что нужно было бы отвергнуть. Нет в нём и ничего такого, что было бы чистым и свободным от заблуждения, что необходимо было бы принять. Ибо, когда заблуждение отступает, становится очевидно, что незагрязнённая мудрость просто присутствует там, где присутствовала всегда. Например, когда золото находится в земле, оно загрязнено, но при этом сама природа золота остаётся неизменной. Когда его достают из земли и очищают химикатами, а затем с ним работает ювелир, его истинная природа становится всё более и более явной. И точно так же происходит, если мы подвергаем заблуждающийся ум анализу и приходим к выводу, что он свободен от рождения, прекращения и пребывания в качестве чего-то реально существующего. Мы обнаруживаем здесь и сейчас незагрязнённую мудрость. Более того, загрязнённый ум, будучи сам по себе

чем-то иллюзорным, остаётся нестабильным и непостоянным, подобным сновидению, в то время как истинная и незагрязнённая природа феноменов — природа будды, или татхагатагарбха, — присутствует с безначальных времён. Мы обладаем точно такой же природой, как и будды. Именно благодаря ей будды способны помогать живым существам, именно благодаря ей существа могут достичь просветления. Нет никакого иного пути к четырём каям, кроме как понимание истинной природы иллюзорного восприятия.

Поэтому нам следует быть благодарными своим врагам за то, что они способствуют развитию у нас относительной и абсолютной бодхичитты. У Миларепы была похожая ситуация. Когда его тётя и дядя выступили против него и его матери, доведя их до того, что они стали попрошайками, он в конце концов был вынужден обратиться за помощью к Марпе. Затем он практиковал настолько усердно, что в течение одной жизни достиг непревзойдённой реализации, и его слава разнеслась по Индии и Тибету, Стране снегов. Всё это стало возможным благодаря тем преступлениям, которые против него совершили родственники. Поэтому нам следует быть благодарными своим врагам за тот побуждающий стимул, которым они для нас становятся. Пока мы не способны использовать противоядие, как описано выше, и негативные эмоции завладевают нами, в то время как мы даже этого не замечаем, — именно в силу активности тех, кто нам вредит, мы наконец начинаем эти свои эмоции осознавать. Поэтому можно даже сказать, что враги являются проявлениями нашего учителя и всех будд. Представьте себе, что мы мучаемся от смертельной

болезни или даже просто плохо себя чувствуем. В таких ситуациях мы обычно думаем так: «Если бы я не был болен, то погряз бы в тщетных попытках сделать эту жизнь более приятной, даже не задумываясь о Дхарме. Но из-за того, что сейчас я страдаю, я вспомнил о смерти, стал интересоваться учениями и размышлять о них. А вовлекаясь в подобную активность, я действую в согласии со своим учителем и Тремя драгоценностями». Все мы знаем, что бодхичитта начинает развиваться лишь тогда, когда мы встречаем учителя и получаем от него учения. Если после того, как в нашем сердце было засеяно семя бодхичитты, мы начинаем её практиковать, то причиняющие вред существа и все те трудности, которые они нам приносят, то есть страдания, становятся причинами, способствующими развитию нашей бодхичитты. Поэтому нет никакой разницы между нашими врагами и учителями. Зная о том, что страдание способствует развитию двух видов бодхичитты, нам следует использовать его максимально эффективно.

Когда Шантаракшита пришёл в Тибет и начал давать учения, его работе стали препятствовать местные злонамеренные силы и вредоносные духи. В этой местности свирепствовали бури, в результате одной из которых был даже разрушен Красный дворец. Перед лицом подобных неблагоприятных обстоятельств Шантаракшита и царь Тибета приняли решение пригласить Гуру Падмасамбхаву, который приехал в Тибет и сделал так, что Буддадхарма засияла там, подобно утреннему солнцу. Если бы не возникли эти препятствующие силы, то, возможно, драгоценный Гуру никогда бы и не был приглашён в Тибет. И точно так же, если Будда не столкнулся бы в последний момент с де-

монахи, которые пытались его запугать, то, возможно, так никогда и не достиг бы просветления. Таким образом, нам необходимо непрерывно медитировать, привнося все трудные жизненные обстоятельства на духовный путь.

Бодхичитта действия

Лучший из методов — это выполнять четыре практики.

Практики, о которых здесь говорится, — это накопление, очищение, подношение злонамеренным силам и подношение защитникам Дхармы.

Накопление. Когда мы ощущаем боль, то естественным образом желаем, чтобы она поскорее прошла. Поэтому, если мы не хотим страдать, если хотим чувствовать себя хорошо, то нам следует повторять мантру Будды Медицины и делать подношения буддам и бодхисаттвам — то есть совершать действия, являющиеся причиной хорошего здоровья и счастья. Затем нам нужно сделать подношения учителю и Трёх драгоценностям, выразить почтение общине монахов и монахинь, а также поднести торма духам.

Нам необходимо принять прибежище и зародить бодхичитту. Затем мы подносим мандалу учителю и Трёх драгоценностям, повторяя следующую молитву: «Если болезнь для меня сейчас лучшее средство, то я буду молиться, чтобы вы послали мне болезнь, которая поможет мне очистить загрязнения и омрачения, возникающие вследствие негативной кармы. Если же моё выздоровление означает, что

я реализую Дхарму, что я буду практиковать добродетель своим умом и телом и благодаря этому прогрессировать на духовном пути, то я буду молиться и просить благословения обладать хорошим здоровьем. А если для меня будет лучше умереть, чтобы переродиться в чистой земле будд, то я буду молиться о благословении на смерть». Очень важно почаще молиться подобным образом, поскольку так мы можем освободиться от надежды и страха.

Очищение. Когда мы испытываем страдания, то следует воспринимать сопутствующий им дискомфорт как знак, напоминающий нам, что единственный способ избежать всех видов боли — это отказ от совершения негативных действий. В практике очищения негативных деяний используются четыре силы.

Первая сила — сила сожаления о поступках, совершённых в прошлом. Подобное сожаление схоже с тем, какое мы чувствуем, если вдруг случайно выпили яд. Признавать свои проступки без раскаяния бесполезно, поэтому нам нужна сила сожаления, то есть отвращение к тем негативным действиям, которые мы совершили. Вторая сила — сила решимости исправиться. В прошлом мы так и не смогли осознать всё то зло, которое несут негативные действия, но с нынешнего момента и впредь мы решаем, что даже ценой собственной жизни больше не будем совершать подобных действий. Третья сила — сила опоры. Поскольку невозможно раскаиваться в дурных деяниях, не имея того, к кому обращено раскаяние, то мы принимаем в качестве такого объекта Три драгоценности, чьи тело, речь и ум всегда свободны от негативных деяний и всегда неподвзя-

ты. Когда мы принимаем в них прибежище, лучшим методом очищения становится зарождение бодхичитты в их присутствии. Сказано, что в конце кальпы все леса будут мгновенно уничтожены огнём, и точно так же зарождение бодхичитты полностью очищает все негативные действия. Четвёртая сила — сила противоядия. Одно из противоядий — это медитация на пустотности, поскольку даже негативные действия по своей природе пусты и не обладают реальным независимым существованием. Другим противоядием считается мантра Ченрези, одно воспоминание о котором, как говорят, способно привести человека к просветлению. Шесть слогов мани-мантры соответствуют достижению Ченрези шести запредельных совершенств и являются их проявлением. Услышав эту мантру, живые существа освобождаются из сансары; лишь подумав о ней, они обретают эти шесть совершенств. Польза мани-мантры может быть настолько грандиозной, что даже если использовать всю поверхность земли как бумагу, деревья как перья, а океан как чернильницу для того, чтобы будды смогли описать все её благие качества, то перечисление этих качеств так и не было бы закончено. Такие практики, как медитация на пустотности или повторение мани-мантры, представляют собой применение противоядия надлежащего поведения. В тексте «Сутра сострадания белого лотоса» Будда говорит о том, что если кто-либо будет правильно практиковать повторение шестислоговой мантры, то даже паразиты, живущие в его теле, обретут перерождение в чистой земле Ченрези.

Практика раскаяния считается правильной, если применяются все четыре силы. Как говорили мастера кадам,

негативные действия обладают лишь одним благим качеством — они могут быть очищены раскаянием.

Подношение злонамеренным силам. Когда мы совершаем подношение торма злонамеренным силам, то необходимо сказать следующее: «Когда вы причиняете мне вред, я практикую терпение, и поэтому на самом деле вы просто помогаете мне развивать бодхичитту. Я признателен вам за это. Используйте свою великую силу для того, чтобы забрать у живых существ их страдания и передать их мне». Если у нас не хватает храбрости для подобной практики, то мы можем просто поднести им торма, сопровождая подношение любовью и состраданием и произнести следующие слова: «Я пытаюсь принести вам пользу — сейчас и впредь не мешайте мне реализовывать Дхарму».

Подношение защитникам Дхармы. Когда мы подносим торма защитникам Дхармы — Махакале, Палден Лхамо и другим, то просим у них помощи в своей практике медитации и развитии бодхичитты, которая делает нас способными заботиться обо всех существах так, как мы заботимся о своих родителях и детях. Давайте молиться о том, чтобы полностью освободиться от гнева к своим врагам и преодолеть заблуждение цепляния за эго. Давайте попросим их устранить с нашего пути все причины конфликтов и создать благоприятные обстоятельства.

*С тем чтобы немедля начать привносить
неблагоприятное на путь,
Начни тренировать ум безотлагательно.*

Нет никакой уверенности в том, что мы не заболеем, не станем объектом атаки злонамеренных сил или не подвергнемся другим похожим напастьям. Если мы серьёзно заболели, то следует рассуждать так: «Сейчас бесчисленное количество живых существ во всём мире страдают точно так же, как я». Такая мысль приведёт к зарождению сильного сострадания. Если, например, у нас случился инфаркт, то нам следует размышлять следующим образом: «Везде, где присутствует пространство, есть живые существа, которые испытывают точно такие же страдания, как и я» — и представить себе, что все их болезни переходят в наше собственное сердце.

Если нас атакуют злонамеренные силы, то думать надо так: «Заставляя меня страдать, эти злые существа помогают мне практиковать бодхичитту. Они необходимы для моего прогресса на пути, и, вместо того чтобы их проклинать, мне следует испытывать к ним благодарность». Нам нужно испытывать к этим существам такую же благодарность, какую мы испытываем к своему учителю.

Если мы видим, что другие живые существа попали в трудную ситуацию, и не можем ничего сделать, чтобы принять на себя их страдания, то нам следует молиться о том, чтобы обрести способность освободить их от свалившегося на их плечи несчастья. Подобные молитвы рано или поздно приводят к результату. Если у других возникают сильные тревожащие эмоции, то нам следует повторять про себя: «Пусть все их тревожащие эмоции перейдут ко мне». С твёрдой убеждённой необходимостью нам необходимо практиковать подобные размышления снова и снова, до тех пор пока не появятся знаки, что мы обрели способность брать

на себя страдания и эмоциональные состояния других живых существ. Это может проявиться таким образом, что в нашем собственном уме начнёт возникать всё больше тревожащих эмоциональных состояний или мы начнём испытывать страдания и боль других существ.

Вот как следует приносить трудности на путь, что позволяет нам освободиться от надежды и страха — надежды, что мы, например, не заболеем, или страха, что заболеем. Таким образом надежда и страх растворяются в состоянии единого вкуса счастья и страдания. В конце концов силой бодхичитты мы сможем достичь уровня, когда мы будем свободны от надежды довести бодхичитту до совершенства и от страха, что так и не добьёмся этого. Поэтому нам следует относиться к своим врагам с любовью и изо всех сил пытаться не злиться на них или даже думать о них плохо. Нам также необходимо попытаться преодолеть свою пристрастную привязанность к членам семьи и родственникам. Если привязать искривлённое дерево к большой прямой палке, то оно со временем тоже выпрямится. До сих пор наш ум был искривлён, всегда думал о том, как бы нам обмануть других людей, но эта практика, как говорит Геше Лангри Тхангпа, сделает наш ум прямым и правдивым.

Глава 4

ПРАКТИКА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Пять видов силы

Вот краткое изложение сущностных наставлений:

Практикуй пять видов силы.

Если мы обладаем этими пятью видами силы, то у нас, без сомнения, разовьётся бодхичитта: 1) сила решимости, 2) сила освоения, 3) сила позитивного потенциала, 4) сила отвращения, 5) сила устремления.

Сила решимости. В качестве примера силы решимости можно привести принятие непоколебимого решения, что в этом месяце, в этом году, до самой смерти или до момента достижения просветления мы не откажемся от бодхичитты, и даже если другие будут причинять нам вред или наносить ранения, мы не позволим гневу овладеть нами. Нам следует снова и снова зарождать подобную решимость.

Сила освоения. В самом начале выполнять практику медитации довольно трудно, но если мы будем повторять её снова и снова, то со временем нам станет легче. Есть такая поговорка: «Нет ничего, к чему невозможно привыкнуть».

Однажды жил очень несчастный человек, который был не способен отдавать что-либо другим. Он пришёл за помощью к Будде:

— Я не могу быть щедрым, — сказал он. — Что же мне делать?

— Представь себе, — ответил Будда, — что твоя правая рука — это сам ты, а твоя левая рука — это несчастный нищий. Пусть твоя правая рука подаст левой какую-нибудь залежавшуюся еду, которую ты сам уже есть не станешь. Попытайся сделать это своей привычкой и практикуй подобным образом до тех пор, пока не перестанешь быть скупым.

Скупец начал выполнять эту практику, но его скупость была настолько сильна, что в первое время он был способен лишь на то, чтобы отдать немного остатков своей трапезы или какую-нибудь старую, совершенно несъедобную пищу. Однако постепенно он выработал привычку, и через какое-то время почувствовал, что ему уже не так жалко подавать еду левой руке. Тогда он пошёл к Будде и сказал:

— Теперь, когда я подаю еду правой рукой левой руке, я больше не ощущаю такой скупости, как раньше.

Будда ответил:

— Теперь своей правой рукой, которую мы договорились считать тобой самим, попробуй подавать золото, шёлк и дорогую одежду своей левой руке, которую мы договори-

лись считать нищим. Проверь, способен ли ты делать такие дары, не ощущая скупости.

Человек попробовал сделать так, как учил Будда, и со временем у него стало получаться подавать одной рукой другой руке золото, при этом не ощущая скупости. Он снова вернулся к Будде и рассказал об этом. Тот сказал:

— Теперь ты можешь заниматься благотворительностью, поскольку освободился от привязанности. Теперь ты можешь раздавать еду и одежду тем, кто в них нуждается.

Освободившись таким образом от привязанности, человек стал помогать нищим и нуждающимся людям. Он постепенно совершенствовал практику, и в конце концов его щедрость стала стабильной. Он понял, что бессмысленно быть скупым и привязываться к богатству. В результате он стал монахом и достиг уровня архата. Благодаря настойчивой практике мы можем довести до совершенства два вида бодхичитты.

Сила позитивного потенциала. Эта сила в действительности является не чем иным, как накоплением заслуги. Когда мы посещаем храмы и монастыри, совершаем простирания и выказываем преданность священным объектам, нам следует молиться следующим образом: «Пусть я обрету способность развивать бодхичитту двух видов. Пусть я буду оставаться в состоянии покоя, не поддаваясь гневу к тем, кто причиняет мне вред. Пусть я освобожусь от пристрастной привязанности к друзьям и родственникам». Повторяя подобную молитву, а также заручившись поддержкой будд и бодхисаттв, мы сможем обрести все эти качества.

Сила отвращения. Если тщательно поразмышлять, то можно увидеть, что всё страдание и тревожащие эмоциональные состояния, которые мы испытываем в этой жизни, являются результатом разрушительного процесса цепляния за эго. Цепляние за эго — это причина всех несчастий. Поэтому, как только подобное цепляние возникает, даже если это длится в течение одного мгновения, нам следует применять противоядие, как доктор, который даёт нам исцеляющее лекарство, когда мы боеем. Как говорится в пословице: «Ударь свинью по носу; чисти лампу, пока она тёплая». Когда на нас бросается разозлённая свинья, если ударить её по носу палкой, она моментально развернётся и убежит, не в силах стерпеть боль. Если мы будем чистить лампу, пока она всё ещё тёплая, то выполнить работу будет намного легче. И точно так же, если мы применим противоядие прежде, чем цепляние за эго усилится, то не попадём под его влияние.

Сила устремления. Каждый раз, когда мы совершаем какое-либо позитивное действие, нам следует молиться следующим образом: «С этого момента и впредь, пока не достигну просветления, пусть я никогда не откажусь от бодхичитты двух видов. Какие бы конфликты ни возникали, пусть я сохраню способность использовать их как шаги на пути». Молясь подобным образом, мы должны делать подношения учителю, Трёх драгоценностям и защитникам Дхармы, прося их о содействии».

Об этих пяти видах силы сказано, что они представляют собой самую суть всех учений, проявленную в виде слога ХУНГ. Это означает, что все глубокие и сложные наставле-

ния по тренировке ума содержатся в этих пяти видах силы. Поэтому нам нужно усердно их практиковать, как в своё время их практиковал и сам Будда, когда был в своей предыдущей жизни отшельником царских кровей по имени Кшантивадин Терпеливый.

О нём известно, что он ушёл в лес, чтобы стать аскетом, оставив трон своему младшему брату. Однажды его брат, новый царь, отправился в путешествие и на привале крепко уснул. В это время его жёны, министры и слуги отправились проведать Кшантивадина, которого хорошо знали, когда тот был ещё царём, чтобы попросить его дать учения. Когда царь проснулся, то обнаружил, что остался один. Он решил, что жёны, министры и слуги предали его, и сильно разозлился. Он побежал искать их и обнаружил всех собравшимися вокруг отшельника. Не разобравшись, что святой отшельник учит собравшихся Дхарме, он подумал, что тот сбивает его жён и министров с толку и к чему-то подговаривает.

— Ты кто такой? — закричал на отшельника царь, поскольку был ещё ребёнком, когда тот отказался от трона, и не узнал его.

— Я отшельник Кшантивадин Терпеливый, — ответил его старший брат.

— Что ж, — сказал царь, — давай-ка выясним, достоин ли ты называться этим именем. Посмотрим, сколько ты сможешь вытерпеть.

Сказав так, он отрезал отшельнику левую руку.

— Теперь получается терпеть? — спросил он отшельника.

— Да, получается, — ответил тот.

Тогда царь спросил, отрезая ему и другую руку:

— А теперь?

— И теперь тоже, — ответил тот.

Тогда царь спросил, отрезая отшельнику голову:

— Что, и это сможешь вытерпеть?

— Вытерплю и это тоже.

Таким образом, царь отрезал брату руки и голову. Но из ран отшельника вместо крови стало вдруг течь белая похожая на молоко жидкость. Царь к тому моменту успокоился и начал понимать, что имеет дело не с обычным человеком. Тогда он спросил у своих спутников, кто бы это мог быть.

— Это твой брат Кшантивадин, — сказал кто-то царю, — Он отказался от трона, чтобы жить в лесу.

Узнав об этом, царь почувствовал глубокое раскаяние и зарыдал. Кшантивадин же был настоящим бодхисаттвой и поэтому, хоть и остался без головы, всё ещё мог разговаривать. Он сказал:

— Пока ты задавал свои вопросы, то отсёк мне руки и голову. Поэтому в будущем, когда я стану Буддой, пусть я буду способен отсекать точно так же твои загрязнения каждый раз, когда ты будешь меня о чём-то спрашивать.

Как мы уже знаем, в будущем Кшантивадин стал Буддой Шакьямуни. После того как он достиг просветления, его первые пять учеников, среди которых был и его младший брат, спросили его:

— Что такое сансара?

— Сансара по своей природе представляет собой страдание, — ответил Будда.

— Почему возникает страдание?

— Стрдание возникает из-за загрязнённых эмоциональных состояний.

— Какая польза от следования по пути?

— В результате следования по пути прекращаются карма и загрязнённые эмоциональные состояния.

Именно благодаря учениям Будды пять его первых учеников достигли состояния архата. Таким образом, даже несмотря на то что голова Кшантивадина была отсечена его братом, который поддался гневу, всё же силой своего устремления к достижению просветления он сохранил способность трансформировать негативную кармическую связь в позитивную причину, сделавшую в будущем царя его учеником. На этом примере мы можем видеть, почему Дхарма учит нас необходимости повторять молитвы устремления.

Наставления по процессу умирания

Теперь мы поговорим о наставлениях по процессу умирания, которые соответствуют рассматриваемой традиции Дхармы. О практике переноса сознания в соответствии с учениями по тренировке ума в коренном тексте сказано:

*Когда в махаяне даётся учение о том, как умирать, —
Это учение о пяти видах силы.
Огромное значение будут играть твои действия.*

Эти пять видов силы мы уже упоминали — сила позитивного потенциала, сила устремления, сила отвращения, сила решимости, сила освоения.

Сила позитивного потенциала. Когда мы, практикующие, понимаем, что рано или поздно нам придётся умереть, что это фатальная болезнь, от которой нам никак не вылечиться, что нет никаких способов, позволяющих продлить жизнь, нам нужно поднести своему учителю и Трёх драгоценностям всё своё имущество в тот момент, когда это может принести наибольшую пользу. Нам нужно закончить все свои дела и отбросить привязанность или неприязнь к чему бы то ни было и к кому бы то ни было.

Сила устремления. Сделав семичастное подношение своему учителю и Трёх драгоценностям, нам следует произнести следующую молитву: «Пусть я преодолею страх перед бардо, и пусть во всех своих последующих жизнях я получу благословение практиковать два вида бодхичитты. Пусть победители дадут мне своё благословение, особенно тот мастер, кто научил меня практиковать бодхичитту и дал наставление по тренировке ума». Нам нужно повторять эту молитву снова и снова, сохраняя уверенность, что наш учитель позаботится о нас.

Сила отвращения. Нам нужно помнить, что цепляние за эго в прошлом приводило нас к страданию. Даже сейчас надежда, что мы сможем продолжать жить, привязанность к собственному телу как к чему-то драгоценному, беспокойство о том, как обойдутся с нашим имуществом, — всё

это может принести нам множество страданий. Если мы не способны избавиться от цепляния за эго прямо сейчас, нам никогда не обрести мир и покой. Нам следует перестать цепляться за своё тело, как мы не цепляемся за землю и камни, не считая их чем-то ценным, чем стоит владеть. Мы страдаем лишь из-за своей привязанности. Только подумайте! Снаружи наше тело обтянуто кожей, внутри наполнено плотью, кровью, костями и полным набором сомнительных жидкостей. Оно в действительности не более чем мешок с нечистотами, и нет никакой необходимости считать этот мешок с нечистотами собой. Пусть оно сгорит или его съедят птицы и собаки! Размышляя подобным образом, мы избавляемся от привязанности и потакания себе.

Сила решимости. Нам следует напоминать себе о том, что, когда нам придётся пройти через бардо, медитация на драгоценной бодхичитте будет не чем иным, как медитацией на сердечной сущности всех будд и бодхисаттв. Медитируя подобным образом, мы ни при каких обстоятельствах не сможем попасть в низшие миры. Сохранив твёрдую решимость непрерывно практиковать бодхичитту, мы защищаем себя от ужасов бардо.

Сила освоения. Нам необходимо постоянно размышлять о техниках медитации, которые были описаны выше, — как практиковать два вида бодхичитты, как заменять счастье страданием, как развивать сострадание к тем, кто причиняет нам вред. Нам необходимо вести такой образ жизни, чтобы непрерывно помнить о тренировке ума и благодаря этому сохранить способность применить эту технику в тот

момент, когда придёт время умирать и мы будем испытывать сильную боль.

Когда придёт час смерти, вот что следует делать. Нам надлежит сделать точно так же, как сделал Будда в момент, когда к нему пришла смерть, — лечь на правый бок и подпереть голову правой рукой. Нужно дышать через левую ноздрю, заблокировав правую мизинцем правой руки. В этот момент нам следует медитировать на любви, желая счастья всем живым существам, неисчислимостью своей подобным безграничному пространству, и зарождасть сострадание, желая освободить их всех от страдания. Используя в качестве опоры собственные циклы вдоха-выдоха, нужно представлять во время выдоха, что мы отдаём тем, кто страдает, всё наше счастье, комфорт и здоровье, а во время вдоха — что мы принимаем болезни, проблемы, негативные эмоции и омрачения других существ на себя.

Затем нам нужно размышлять о том, что сансара и нирвана сами по себе являются иллюзорными, похожими на сон или магическое представление волшебника. Абсолютно всё лишено реального независимого существования; это лишь восприятие ума и не более того. А если ничего не существует, то нет причин для страха — ни здесь, ни в бардо. Нам нужно попытаться сохранить эту убеждённость, в то же время оставаясь свободными от какого-либо цепляния.

Одна пожилая женщина и её дочь как-то раз упали в реку, и их понесло течение. Женщина подумала: «Меня не заботит, утону я или нет, лишь бы моя дочь выжила!». Дочь тоже подумала схожим образом: «Что с того, что я умру? Лишь бы мама осталась цела!». В результате они

обе погибли, но их последние пожелания перед смертью были наполнены такой сильной любовью, что они тут же переродились в мире богов. Поэтому нам следует всё время поддерживать подобные мысли, полные любви, а когда настанет пора умирать, следует медитировать на двух видах бодхичитты.

Существует множество известных наставлений о том, как переносить сознание в момент смерти, но ни одно из них не является таким искусным, действенным и удивительным, как это.

Глава 5

ЗНАКИ ОВЛАДЕНИЯ ПРАКТИКОЙ ТРЕНИРОВКИ УМА

Вся Дхарма преследует одну-единственную цель.

Будда оставил восемьдесят четыре тысячи различных учений, каждое из которых предназначено для устранения цепляния за эго. Это предназначение было единственной причиной, по которой он составил все эти учения. Если они не помогают нам как противовождение от нашей привязанности к собственному «я», то практика становится бесполезной, как в случае с двоюродным братом Будды Девадаттой. Он знал столько сутр, что для их перевозки понадобился бы слон, но из-за того, что он не мог отсечь цепляние за собственное «я», в своей следующей жизни он отправился в ад.

Та степень, до которой мы способны преодолеть привязанность к своему эго, указывает на то, насколько правильно мы используем Дхарму. Поэтому давайте стараться изо всех сил практиковать Дхарму правильно.

Полагайся на лучшее из двух свидетельств.

Если мы добьёмся определённого успеха в том, чтобы производить приятное впечатление на других людей, то многие могут сказать: «Этот человек успешно практикует бодхи-читту». Это первый вид свидетельства. Но если хорошенько подумать, то сразу становится очевидно, что за исключением случаев, когда люди способны читать мысли, ментальные процессы, протекающие в нашем уме, скрыты от них, они не в состоянии узнать, применяем мы противоядия или нет. Поэтому нам следует постоянно проверять самих себя, чтобы оценивать, стали мы меньше гневаться или нет, ослабла наша привязанность к эго или нет, способны мы практиковать обмен счастья на страдания или нет. Это второе и главное свидетельство, на которое можно полагаться. Нам нужно жить так, чтобы наше сознание всегда оставалось ясным.

Миларепа сказал: «Моя религия заключается в том, чтобы в момент смерти мне не было ни за что стыдно». Однако большинство людей не придают никакого значения подобным идеям. Мы делаем вид, что мы спокойны и держим всё под контролем, а речь наша полна сладких слов. В результате обычные люди, которые не знают, о чём мы на самом деле думаем, могут сказать про нас: «Вот это настоящий бодхисаттва». Однако они делают свой вывод, опираясь лишь на тот образ, что мы создаём себе вовне.

Самое важное — это не делать ничего такого, о чём мы позже будем сожалеть. Поэтому нам надо честно проверять и анализировать самих себя. К сожалению, наше цепляние за эго настолько сильно, что если мы действительно обладаем некими незначительными положительными

качествами, то уже считаем себя удивительными людьми. И в то же время, если в нас есть какой-либо серьёзный изъян, мы даже не замечаем его. Есть такое изречение: «На горном пике гордыни негде удержаться влаге благих качеств». Таким образом, нам нужно быть очень осторожными. Если, после того как мы тщательно проанализировали собственный ум, у нас остаётся достаточно оснований положить руку на сердце сказать: «С моими действиями всё в порядке», это можно расценивать как знак того, что мы прогрессируем в практике тренировки ума. Тогда нам следует лишь порадоваться тому, что наша практика складывается благоприятно, и настроиться на то, что в будущем мы будем поступать ещё лучше, как это делали бодхисаттвы прошлого. Нам необходимо прилагать все усилия к тому, чтобы лучше и лучше использовать противоядия и действовать таким образом, чтобы оставаться в мире с самим собой.

Всегда сохраняй бодрость духа.

Если говорить о силе практики тренировки ума мастеров традиции кадам, то они всегда сохраняли способность видеть позитивную сторону в любой ситуации, в которую попадали. Случись им даже заболеть проказой, они бы продолжили оставаться бодрыми, счастливыми, поскольку знали, что проказа означает безболезненную смерть. Никто не станет спорить, что проказа — это одна из худших болезней, но тем не менее нам следует сохранять уверенность в том, что в случае, если мы ей заболеем, то продолжим практиковать обмен счастья на печаль, принимая на себя страдания тех, кто также пал жертвой этой напасти.

Подобное отношение придаёт нам сил, и нам следует принять решение, что с помощью тренировки ума мы сможем привести на путь любые возникающие трудные обстоятельства. Если нашей уверенности в себе достаточно, чтобы сохранять способность поступать подобным образом, то это можно расценивать как знак того, что мы прогрессируем в практике и готовы с радостью принимать любые испытания, которые могут выпасть на нашу долю. Вдобавок к этому нам необходимо принимать на себя страдания других живых существ. Когда другие подвергаются физическим и ментальным болезням или сталкиваются с какими-то иными бедствиями, нам следует выразить желание, чтобы все эти неблагоприятные обстоятельства перешли от них к нам. И решимость взять на себя эти страдания не должна быть загрязнена надеждой и страхом: «Если их страдания действительно перейдут ко мне, что я тогда буду делать?». Подобные идеи, которые могут возникнуть вслед за желанием принять на себя страдания других, должны быть полностью устранены из нашего ума.

С опытом сможешь практиковать, даже когда отвлекаешься.

Опытные наездники никогда не падают с лошади. И точно так же, когда нам неожиданно причиняют вред или на нас внезапно сваливается какая-то проблема, если в этот момент вместо раздражения в нашем уме автоматически возникает сострадание — другими словами, если мы способны использовать дискомфортную ситуацию на благо, — это можно расценивать как знак того, что мы добились в практике

тренировки ума определённых успехов. Поэтому очень важно продолжать практиковать подобным образом.

Подобные навыки указывают на определённый опыт практики тренировки ума, но они, однако, не означают, что работа закончена, поскольку, даже если возникают подобные знаки, нам следует продолжать свои усилия, набираться опыта и сохранять бодрость духа. Более того, ум, который был взят под контроль и приведён в состояние покоя с помощью практики, естественным образом начнёт проявляться во внешних действиях. На эту тему существует множество пословиц и поговорок. Например: «Когда видишь уток, то знаешь, что рядом водоём». Или: «Нет дыма без огня». И точно так же бодхисаттву можно отличить по внешним знакам.

Спокойствие и безмятежность

Укажут на твою мудрость.

Свобода от тревожащих эмоций

Продемонстрирует твой прогресс на пути.

Твоё совершенство проявится

Как добродетель, совершаемая во сне.

Бодхисаттву узнают по его поступкам.

Подобные знаки будут возникать и у нас, но они вовсе не означают, что нам некуда больше стремиться.

Глава 6

ОБЕТЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПРАКТИКЕ ТРЕНИРОВКИ УМА

Всегда тренируй себя в трёх общих пунктах.

Три общих пункта: хранить настойчивость и соответствующие обеты, не выставлять практику напоказ, не придергиваться двойных стандартов.

Хранить настойчивость и соответствующие обеты. Нам следует отдавать своё счастье безо всякого сожаления, а также видеть в других благие качества. Взамен нам необходимо забирать себе все их печали и нежелательные обстоятельства, принимая страдание с радостью. Мы должны стремиться освободить других от их страданий, отдавая им своё счастье, как большое, так и незначительное, искренне и без каких-либо оговорок, в особенности тем, кто причиняет

нам вред. И нам нельзя пренебрегать даже второстепенными обетами, оправдываясь тем, что «мы практикуем тренировку ума». Не отказываясь от практики тренировки ума, мы тем не менее должны с уважением относиться ко всем обетам, которые приняли, — от обетов шраваканы до самой ваджраяны, сделав их раз и навсегда основой нашей повседневной жизни. Если мы способны на такое, это становится фундаментальной опорой всех путей Великой колесницы. Поэтому давайте хранить все обеты с одинаковой осторожностью.

Не выставлять практику напоказ. В нашей повседневной жизни слова должны соответствовать делам, а именно тому, как мы практикуем Дхарму. Более того, нам следует избегать делать что-либо на виду у других людей, пытаясь произвести на них впечатление, будто мы великие подвижники, и обрести в их глазах определённый имидж. И тем более следует воздерживаться от действий, которые расчитаны на то, чтобы убедить других, что мы освободились от цепляния за эго. Это может быть пренебрежительное отношение к тем поступкам, которые считаются знаками прогресса в практике, или показное безразличие к опасностям, например, когда мы касаемся людей, заражённых проказой. Нам не стоит делать ничего, что не стали бы делать мастера кадам.

Не прidetрживаться двойных стандартов. Мы, например, можем терпеливо сносить вред, который нам наносят другие люди, но терять выдержку, когда нас атакуют духи или демоны. Мы должны быть вежливы и обходительны как

с бедными, так и с могущественными людьми. Нам следует избегать привязанности к родственникам и неприязни к врагам, избавляясь от любой предвзятости. Но особенно уважительно следует относиться к нищим и малозаметным людям, которые считаются никчёмными. Нельзя быть предвзятыми! Любовь и сострадание должны распространяться в равной степени на всех живых существ.

*Измени свой подход и твёрдо придерживайся его
в дальнейшем.*

С безначальных времён наше цепляние за эго служило причиной наших скитаний в сансаре. Это цепляние является корнем всех наших страданий. Если кого и винить во всех наших невзгодах, то именно его.

Воспринимая других как более важных, чем мы сами, следует отказаться от потакания своему эго и решить раз и навсегда, что мы будем искренне, без ханжества, подражать в действиях своих тела, речи и ума тем своим друзьям, кто выстраивает свою жизнь в соответствии с учениями. Практиковать тренировку ума следует очень осмотрительно. Она не должна выставляться напоказ, чтобы привлечь внимание и создавать практикующему репутацию. Напротив, она должна применяться как противоядие — незаметно работать внутри, разрушая наше цепляние за эго и устраняя тревожащие эмоциональные состояния. Нам нужно привести свой ум к созреванию таким образом, чтобы внешне этого никто не заметил.

Не обсуждай слабости других.

Нам не следует обсуждать слабые стороны других людей. Если они не могут ясно видеть или правильно ходить, если они недостаточно умны или даже если они нарушают свои обеты, нам не стоит называть их слепыми, неуклюжими, идиотами и так далее. Говоря вкратце, нельзя говорить что-либо неприятное, что другим было бы неприятно услышать о себе.

Не выноси суждений о действиях других людей.

Когда мы видим недостатки других людей — обычных людей, или тех, кто практикует Дхарму и является учениками того же учителя, или тех, кто носит монашеские одеяния и тем самым представляет собой опору для подношений богов и людей, мы должны понимать, что наша критика является результатом нашего загрязнённого восприятия. Когда мы смотрим на себя в зеркало и видим там грязное лицо, причина этого лишь в том, что грязным является наше собственное лицо. И точно так же изъяны и недостатки других людей являются не чем иным, как нашим загрязнённым их восприятием. Размышляя подобным образом, нужно пытаться избавиться от подобного восприятия, сфокусированного на недостатках других, и тренировать воззрение, которое видит все аспекты существования, все его проявления как чистые.

Сначала разберись с главными своими недостатками.

Нам необходимо проанализировать самих себя и выяснить, какое из загрязняющих эмоциональных состояний является для нас основным. Если самым сильным является состояние страстного желания, то нам следует попытаться сконцентрироваться на соответствующем противоядии — уродстве. Если главной нашей проблемой является гнев, то необходимо применить противоядие терпения. Если мы больше всего подвержены неведению, то необходимо развивать мудрость. Если мы завистливы, то следует развивать равностность. Пытаясь взять под контроль эти загрязнения, нам следует направить всё своё внимание на практику Дхармы. Ведь если мы способны освободиться от загрязнений грубого уровня, то загрязнения тонкого уровня будут устранены сами собой.

Оставь надежду на результат.

Главным следствием тренировки ума является освобождение практикующего от надежды и страха. Нам нужно практиковать обмен счастья на страдание, не ожидая за это никакой награды. Не стоит надеяться, например, что благодаря нашей практике вокруг нас соберётся множество потусторонних сил, которые нам подчинятся и будут являть чудеса, а также людей, которых они привлекут и которые поэтому станут служить нам, делая нас богатыми и влиятельными. Нам необходимо избавиться от всех подобных эгоистичных идей и скрытых мотивов — например, работать на благо других, опираясь на стремление освободиться самому или переродиться в чистой земле.

Откажись от отравленной пищи.

Существует одно высказывание: «Добродетельные действия, совершаемые с эгоистичными намерениями, похожи на отравленную пищу». Отравленная пища может выглядеть очень аппетитно и быть даже довольно вкусной, но стоит её вкусить, как неизбежно наступит смерть.

Восприятие своего врага как объекта ненависти, а друга как объекта любви, зависть счастью и удаче других — всё это коренится в цеплянии за эго. Поэтому все добродетельные действия, которым сопутствует цепляние за собственное «я», воспринимаемое как нечто реальное и субстанциональное, превращаются в яд. Нам необходимо отказаться от всех эгоцентричных идей.

Не связывай себя чувством долга.

Ради почитания своих родителей люди устанавливают связи с их друзьями и готовы объявить вендетту их врагам. Нельзя позволять себе вовлекаться в подобные идеи.

Не отвечай на брань бранью.

Если люди обвиняют нас: «Ты плохой практикующий, и обеты твои абсолютно бесполезны», то не следует им как-то отвечать, указывая в свою очередь на их недостатки — слепого ругать за то, что он ничего не видит, а хромого — что он не умеет толком ходить. Если мы будем вести себя подобным образом, то разозлимся сами и разозлим своих оппонентов. Поэтому давайте не произносить слова, кото-

рые могут причинить вред другим или сделать их несчастными. Если у нас что-то не получается, не стоит срываться из-за этого на других.

Не жди в засаде.

Под «засадой» в данном случае подразумевается ситуация, когда мы помним о том вреде, который нам причинили другие, и выжидаем удобный момент, чтобы отомстить, ища при этом помощи у могущественных сил или даже задействуя для этого колдовство. Такие мысли следует гнать прочь.

Не наноси удар по слабым местам.

Не стоит наносить удар по слабым местам других или делать что-нибудь, что станет причиной для их страданий. Точно так же необходимо воздерживаться от повторения разрушительных мантр, которые могут причинить вред потусторонним силам.

Не перекладывай ношу дзо на быка.

Здесь имеется в виду, что ни в коем случае нельзя допускать ситуации, когда за наши проступки вина возлагается на других и они в результате подвергаются наказанию. Бык не в состоянии взять на себя ношу дзо. Более того, нам надлежит воздерживаться от того, чтобы возлагать на нищих и слабых больше работы, чем на других, и так далее. Нам нужно отказаться от всех подобных неблагих действий.

Не возноси хвалу со скрытой мотивацией.

Если, например, мы обладаем чем-либо совместно с другими людьми, то не следует льстить им с целью заполучить их часть ценностей, говоря им примерно так: «Ты известен своей добротой». Или: «Если будешь щедрым, то накопишь много заслуги». Нельзя пытаться осчастливить людей подобными речами, если взамен мы ожидаем получить от них нечто ценное. От подобной мотивации следует отказаться.

Не используй лекарство неправильно.

Мы неправильно используем лекарство, когда пытаемся принять на себя несчастья других, но при этом желаем счастья для себя или того, чтобы другие сказали о нас, что мы терпеливые и любящие бодхисаттвы, пытаясь таким образом создать себе хорошую репутацию. Нам нужно освободиться от подобных намерений и никогда не принимать на себя проблемы других людей с подобной мотивацией.

Ещё одним примером подобной мотивации может служить ситуация, когда мы стремимся практиковать тренировку ума, для того чтобы излечиться от болезни или из-за страха перед злыми духами и демонами. Это то же самое, что практиковать изгнание духов с целью наказать их при помощи гневных мантр; это вид активности, которого необходимо полностью избегать. Не следует низводить тренировку ума до уровня колдовства, пытаясь использовать её как средство уничтожения злонамеренных сил. Духи и демоны причиняют вред другим, поскольку пребывают в заблуждении. Нельзя направлять нашу практику трени-

ровки ума против них; наоборот, её следует использовать для того, чтобы избавить их от плохой кармы. Когда они создают препятствия, нам следует практиковать чод, сохраняя сострадание, — тогда они не смогут причинить нам никакого вреда. Наша практика должна служить противоядием лишь от наших собственных негативных эмоций.

Не низводи божество до уровня демона.

Мирские люди используют религию для того, чтобы добиться успеха в делах, обрести власть и богатство. Но если они вдруг заболевают, теряют своё высокое положение или с ними происходит какое-либо другое несчастье, то они начинают думать, что боги недовольны ими, и начинают считать их демонами.

Если, практикуя тренировку ума, мы начинаем гордиться и хвастаться, то попадаем в ситуацию, о которой Гампопа однажды сказал так: «Неправильная практика Дхармы лишь приведёт нас в низшие миры сансары».

Если мы становимся заносчивыми и высокомерными, это означает, что в действительности мы не практикуем Дхарму. Из-за нашей гордыни практика тренировки ума, вместо того чтобы способствовать самоконтролю, делает нас своевольными и упрямыми. Мы становимся настолько высокомерными, что, даже если увидим будду, летящего в небесах, или живое существо, испытывающее сильные страдания, чей живот вспорот, а внутренности вываливаются наружу, то не ощутим ни преданности к будде, ни сострадания к раненому существу. Тогда практика теряет всякий смысл. Бесплезно посылать войска к западным воротам

города, если враг штурмует восточные. Если у нас болит печень, нам нужно лекарство от печени. Если у нас лихорадка, нам необходимо принять лекарство от лихорадки. Если мы примем неподходящее для нашей болезни лекарство, то наше состояние только ухудшится. Точно так же нам следует применять учения: они должны быть противоядием от нашего цепляния за эго. По отношению же к другим людям мы должны позиционировать себя как скромные слуги, незаметные и остающиеся в тени. Нам нужно поистине стараться быть скромными и поменьше пещься о себе.

Не пытайся использовать страдание в своих целях.

Если после смерти близких или друзей мы пытаемся завладеть их имуществом, запасами еды, деньгами, книгами и тому подобным; если наши благодетели тяжело заболели или умерли, а мы приходим в их дом, чтобы провести надлежащую церемонию в надежде, что нам хорошо за это заплатят; если после смерти другого практикующего одинаковой с нами реализации мы ощущаем удовлетворение, что теперь у нас нет конкурента; если после смерти врага мы чувствуем, что нам больше ничто не угрожает, — то всё это считается использованием страдания других в своих целях. Подобных действий нам следует всеми силами избегать.

Глава 7

НАСТАВЛЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ ТРЕНИРОВКИ УМА

Ниже будут изложены дальнейшие наставления о том, как применять практику тренировки ума, с тем чтобы укрепить и улучшить наше сострадание и бодхичитту.

Совершай деяния с единым намерением.

Нам нужно пытаться руководствоваться альтруизмом. Например, если говорить о нашей еде и одежде, то каждый раз, когда нам достаётся какая-то вкусная еда, следует молиться так: «Пусть все живые существа также получают хорошую еду и наслаются ею. Пусть я обрету способность разделять свою трапезу со всеми, кто испытывает голод». И точно так же, когда мы получаем хорошую одежду, то нужно молиться следующим образом: «Пусть все живые

существа, носящие одежду, получают такую же хорошую, как сейчас получил я».

Применяй единое средство от всех бедствий.

Практикуя тренировку ума, если мы вдруг заболеем или падём жертвой злонамеренных сил; если мы потеряем уважение других и наша репутация испортится; если нас захлестнут негативные эмоции и мы потеряем устремление практиковать тренировку ума, — в такие времена нам следует размышлять о том, что в этом мире живёт множество тех, чей ум точно так же загрязнён и чьё поведение противоречит учению. Даже если бы мы смогли объяснить им доктрину и научить методам развития благих качеств, никто из них попросту не стал бы нас слушать — они остались бы глухи к нашим словам. С другой стороны, люди с лёгкостью склоняются ко лжи и воровству, хотя чаще всего их никто и никогда этому не обучал. Их поступки вступают в противоречие с их желаниями — куда они могут их привести, кроме низших миров сансары? Поэтому нам следует ощущать к ним сострадание и, принимая на себя все их недостатки, молиться о том, чтобы они прекратили совершать негативные действия и вступили на путь освобождения. Нам следует молиться о том, чтобы они осознали изъяны сансары и захотели покинуть её, чтобы они смогли зародить бодхичитту и чтобы все последствия их лени и безразличия к Дхарме перешли к нам. Другими словами, нам необходимо практиковать обмен благого на дурное.

Два дела нужно осуществить — в начале и в конце.

По утрам, сразу после пробуждения, необходимо повторять следующую молитву: «В течение всего сегодняшнего дня я буду помнить о бодхичитте. Я буду непрерывно практиковать её во время еды, пока буду надевать одежду, медитировать или куда-то идти. Если я вдруг забуду о ней, то тут же себе напомним. Я буду поддерживать памятование и не позволю себе вовлекаться в гнев, страстное желание или неведение». Нам нужно прилагать непрерывные усилия для сохранения этого обета, а ночью, перед тем как отойти ко сну, необходимо проверить, насколько хорошо мы сохраняли настрой бодхичитты в течение дня, насколько эффективно мы помогали другим, все ли наши действия соответствовали учениям.

Если мы обнаружим, что действовали вразрез с учениями, то придётся признать, что, хоть мы и вступили на путь Буддадхармы и получили учения Великой колесницы у своего ламы, мы всё ещё не способны их практиковать. Это происходит из-за того, что в течение бесчисленных жизней мы игнорировали доктрину Будды. Если мы будем и дальше продолжать в том же духе, нашим скитаниям в сансаре и в её низших мирах не будет конца. Нам нужно строго указать самим себе на этот факт, признав свои ошибки в течение дня, и заново набраться решимости, пообещав себе, что начиная с завтрашнего дня, в ближайшие двадцать четыре часа, или через месяц, или в крайнем случае через год должны проявиться какие-то признаки прогресса. Мы должны настроиться очень решительно, чтобы не позволить запугать себя трудностям, связанным с работой по устранению недостатков. Если в течение всего дня наши действия не противоречат учению и мы смогли сохранить

альтруистический настрой, это можно считать поводом для радости. Мы можем сказать себе: «Сегодня день прошёл с пользой — я помнил то, чему меня учил мой лама, и всё, что я делал, соответствовало его пожеланиям. Завтрашний день я проведу более эффективно, а последующий — ещё эффективнее». Вот так нужно развивать бодхичитту.

Принимай любое из двух возможных обстоятельств.

Бывает так, что благодаря вере в Три драгоценности и практике щедрости созревает кармический результат и мы можем стать богатыми, обрести высокое положение в обществе и так далее. В силу этого у нас могут возникнуть следующие мысли: «Я богат; я знаменит; мой статус очень высок; я самый лучший; я достиг вершины». Если у практикующих возникают подобные высокомерные мысли, то наше цепляние за обычную жизнь только возрастёт и в нашем сердце поселится демон. Если же мы сможем наслаждаться счастьем, имуществом и влиянием, не вовлекаясь в гордыню, это может служить знаком, что мы прекрасно понимаем, что они представляют собой не более чем иллюзию, сновидение, мираж, который в один момент развеется без следа. Ведь обо всех составных феноменах сказано: «Всё, что накоплено, будет растрчено. Всё, что построено, будет разрушено. Всё, что рождено, умрёт. Всё, что соединилось вместе, разъединится».

Нам следует сказать себе: «Кто знает — возможно, завтра мне придётся распрощаться со всем этим. Поэтому лучше поднести своему учителю и Трём драгоценностям всё своё счастье и имущество. Пусть они примут это с радостью».

и благословят меня, чтобы на моём пути не было препятствий. Все эти блага есть не более чем приятный сон, и тем не менее я желаю всем живым существам наслаждаться всеми этими благами так же, как я, и даже больше».

И наоборот, если мы находимся в таких плохих условиях, что даже не можем нормально практиковать, если в нашем уме постоянно возникают сильнейшие эмоциональные состояния, такие как раздражение, и мы постоянно ссоримся со всеми окружающими, то нам следует сказать себе: «Я прекрасно знаю, что всё подобно иллюзии, и поэтому не позволю своим эмоциям полностью завладеть моим умом. Я не стану трусом! Я возьму на себя слабости, нищету, болезни и смерть других живых существ». Говоря вкратце, мы должны помнить о том, что, поскольку драгоценная бодхичитта не исчезла из нашего сердца, не стоит беспокоиться, что нам придётся отправиться в низшие миры или потерять своё имущество. Кому до всего этого есть дело, если у нас останется бодхичитта? Будь что будет — мы же остаёмся нищими, у которых есть бесценное сокровище бодхичитты, и мы от него никогда не откажемся.

Даже ценой жизни оберегай эти два.

Тут имеются в виду своды обетов — обеты шравакаяны, обеты махаяны и самайи ваджраяны, а особенно обеты, связанные с практикой тренировки ума. Обетами практики тренировки ума являются: отдать все победы и блага другим и принять все их поражения и невзгоды на себя. Особенно это касается наших врагов. Если мы действуем в соответствии с этими обетами, то практика тренировки

ума принесёт определённые плоды. Если же мы будем эти обеты нарушать, то ничего своей практикой не достигнем — ни кратковременного счастья в этой жизни, ни долгосрочной пользы с точки зрения будущего перерождения в чистой земле. Поэтому нам необходимо хранить эти два обета любой ценой, так же как мы защищаем свои глаза от острых шипов, когда пробираемся через густой лес.

Тренируй себя в трёх видах дисциплины.

Тут имеются в виду довольно трудные виды практики — памятование, устранение и «прерывание потока».

Если говорить о первой практике, практике памятования, то нам необходимо распознавать тревожащие эмоции в момент возникновения. Вначале эту практику действительно сложно выполнять, ведь очень непросто сохранять достаточный уровень осознанности. Когда возникают негативные эмоции, нам нужно прежде всего идентифицировать их как гнев, страстное желание или неведение. Даже после того, как эмоции были распознаны, их очень непросто устранить с помощью противоядия. Если у нас в уме возникло сильное, вышедшее из-под контроля эмоциональное состояние и мы ощущаем себя абсолютно беспомощными перед лицом его интенсивности, то следует в любом случае сфокусироваться на нём и ответить себе на определённые вопросы. Где находится ранящее нас оружие этого состояния? Где управляющие им мышцы? Где расположена его действующая армия и политическое руководство? Тогда мы увидим, что эмоциональные состояния — это несубстанциальные мысли, пустые по своей

природе: они приходят из ниоткуда, они уходят в никуда и они нигде не пребывают. Когда мы обретаем подобную способность устранять тревожащие эмоциональные состояния, то приходит время для практики прерывания потока. Эта практика заключается в том, чтобы, опираясь на описанное ранее противоядие, обезвредить эмоциональные состояния, дабы они стали похожи на птицу, летящую в небе, — не оставляли после себя никаких следов. Нам нужно прикладывать усилия именно к этим трём видам практики.

Прими прибежище в трёх существенных факторах.

Три существенных фактора, от которых зависит реализация Дхармы, — это: 1) встретить квалифицированного учителя; 2) получить от него наставления и с их помощью установить ум в надлежащее состояние; 3) обладать материальными условиями, необходимыми для практики.

Если мы не будем опираться на наставления истинного мастера, то никогда не узнаем, как практиковать учения. Если бы Будда не повернул колесо учения, мы бы никогда не узнали, какие действия предпринимать, а от каких отказываться. Как бы смогли мы, кому не посчастливилось встретиться с Буддой лично, практиковать путь, ведущий к освобождению, если бы не следовали наставлениям своего духовного учителя? Как без его помощи мы смогли бы распознать ошибочные и недостойные пути? Когда нам надо размягчить твёрдый кусок кожи, мы пропитываем его маслом, в результате чего он становится мягким и податливым. И точно так же нам нужно правильно выполнять

практику учений, сохраняя спокойное, гибкое состояние ума, который не вовлекается в тревожащие эмоциональные состояния. Наконец, поскольку мы живём в мире желания, нам крайне трудно практиковать Дхарму, если у нас недостаточно еды и одежды.

Если нашей практике сопутствуют все три фактора, то эта ситуация не может нас не радовать, поскольку мы обладаем всем необходимым. Это то же самое, что обладать хорошим конём, когда предстоит путешествие в горы: верхом на коне путь будет гораздо легче. Поэтому нам следует молиться о том, чтобы у всех живых существ сложились подобные благоприятные обстоятельства.

Если же нашей практике не сопутствуют эти три существенных фактора, то следует поразмышлять о том, что, несмотря на то что мы вступили на путь Буддадхармы и получили множество учений и наставлений, у нас всё ещё нет благоприятных обстоятельств для их практики.

В действительности существует множество учеников, которые не способны правильно выполнять практику из-за отсутствия благоприятных обстоятельств. Их ситуацию обычно называют «Хорошая карма, обернувшаяся плохой». Как уже говорилось ранее: «Бывалые йогины богатеют, а учителя женятся». Такие люди должны вызывать у нас сочувствие. Нам следует искренне молиться о том, чтобы причины, по которым у них не складываются благоприятные для практики обстоятельства, перешли к нам и в результате их ситуация улучшилась.

Медитируй на трёх аспектах, которые не должны ухудшаться.

Здесь имеется в виду преданность, усердие и бодхичитта.

Преданность своим учителям является источником всех благих качеств махаяны. Даже если бы перед нами появился сам Будда, а у нас не хватило бы преданности, чтобы распознать его благие качества, то его благословение не смогло бы проникнуть в наши сердца. Родственники Будды Девадатта и Легпе Карма были не способны увидеть в нём просветлённое существо, поэтому не правильно воспринимали все его действия и критиковали их. В результате из-за своей зависти они были рождены в низших адских мирах. Если мы обладаем совершенной преданностью и уверенностью в учителе, которые позволяют нам воспринимать все действия учителя как позитивные, то, даже если он на самом деле не является наивысшим существом, в нашем уме без усилий возникнет мудрость реализации, как случилось с Садапрудитой¹⁴, который благодаря своей преданности учителю реализовал природу пустотности. Таким образом, нам нельзя позволять своей преданности ослабевать.

Практика тренировки ума является самой сутью традиции махаяны. Это масло, полученное из молока доктрины. Если из всех восьмидесяти четырёх тысяч учений, оставленных Буддой, мы способны практиковать лишь бодхичитту, — этого вполне достаточно. Это можно сравнить с незаменимым лекарством — с чем-то, без чего нам никак не обойтись. Это рафинированная сущность всех учений. Величие этого учения неизмеримо, как неизмерима доброта учителя, который это учение передаёт. Надо ли говорить, как нам повезло, что мы смогли получить подобное учение? Для сравнения можно привести пример использования наставлений по четырём видам тантрической

активности¹⁵, которые мы практикуем для того, чтобы увеличить срок жизни, избавиться от врагов и грабителей и так далее. Подобные практики приносят пользу лишь в нынешней жизни.

Но совсем другое дело — практика бодхичитты! Если бы мы смогли хотя бы на миг зародить её в своём уме! Одна-единственная негативная мысль может ввергнуть нас в страдание на бесчисленные столетия. И, напротив, на мгновение вспыхнувшая бодхичитта может стереть последствия дурных деяний, совершённых в течение неисчислимых кальп. Вся накопленная заслуга и вся очищающая активность собраны в одной-единственной мысли бодхичитты. Любое действие, основанное на этом устремлении, становится частью бескрайнего океана деяний махаяны. Поэтому нам следует практиковать бодхичитту с неослабевающими радостью и энтузиазмом.

Приучить себя к практике бодхичитты — это то же самое, что держать свой сад в чистоте, очищенным от сорняков, вредителей, сухих веток и любого другого мусора. Давайте практиковать бодхичитту, объединяя в этой практике все благие качества Великой и Малой колесниц, с тем чтобы мы могли стать подобны сосудам, наполненным зерном или чистой водой. Практикуем ли мы *ратимокишу*, выполняем практику бодхисаттвы или стадии развития и завершения тайной мантры — всё, что мы делаем, становится опорой обетов бодхичитты. Даже если мы практикуем тайную мантру, эта практика должна лишь укреплять и совершенствовать обеты бодхисаттвы.

Что бы мы ни делали — слушали ли учения, размышляли о них или медитировали — всё это должно идти на поль-

зу нашей практике. Если мы способны использовать бодхичитту для того, чтобы привносить все обстоятельства на духовный путь, добродетельные состояния ума и позитивные мысли будут возникать естественным образом всё чаще и чаще. Используя противоядие, мы устраняем все негативные эмоции, которые у нас всё ещё возникают. Таким образом, мы должны беречь бодхичитту как своего лучшего друга.

Три аспекта остаются нераздельными.

Наши тело, речь и ум должны всегда быть вовлечены в благую активность. Когда мы осуществляем какие-либо благие действия тела, такие как, например, простираания, обход святынь и так далее, наши речь и ум должны пребывать в гармонии с движениями нашего тела. Когда мы совершаем благие действия речи, например повторение мантр или молитв, наши тело и ум должны также принимать в этом участие. Если мы совершаем благое действие ума, то тело и речь также должны быть в это вовлечены. Например, если во время того, как мы совершаем простираания или обход святыни, мы в то же время позволяем себе вести с кем-нибудь пустые разговоры или позволяем уму переполниться негативными эмоциями, — это то же самое, что употреблять испорченную еду. Поэтому, совершая благие действия, нам следует следить, чтобы тело, речь и ум оставались нераздельными и функционировали в гармонии друг с другом.

Тренируйся непредвзято во всех областях.

*Твоя практика должна быть глубокой
и всепроникающей.*

Нам следует выполнять практику тренировки ума непредвзято, не выбирая что-либо особенное, а принимая во внимание абсолютно все феномены — одушевлённые и неодушевлённые. Нам необходимо практиковать таким образом, чтобы любые возникающие у нас мысли становились путём для нашей тренировки ума, а не превращались в препятствия. Пусть это не останется на уровне разговоров, а укоренится глубоко в нашем сердце и будет осуществлено на практике.

Всегда медитируй на том, что неизбежно.

Нам нужно неустанно медитировать на трудностях, которых мы не в силах избежать. Это могут быть, например, те люди, которые причиняют нам вред, или те, кто пытается с нами соперничать и сначала могут быть с нами дружелюбны, а потом внезапно, без всякой провокации с нашей стороны, выступают вдруг против нас, или те люди, которые без какой-либо видимой причины (в силу созревания нашей кармы) нам неприятны. Во всех подобных ситуациях нам стоит прилагать ещё больше усилий к практике бодхичитты, даже если при создавшихся условиях это гораздо сложнее.

Нам нужно чтить старших, родителей и учителей и оказывать им всяческую помощь и поддержку. Как сказал Гуру Падмасамбхава: «Не становись причиной печали своих родителей, уважай их и оказывай им поддержку». Если мы бу-

дем помогать своим родителям и всем тем, кто нуждается в нашей помощи, то о нас можно с уверенностью сказать, что мы следуем по пути бодхисаттв. Нам следует отказаться от всего, что противоречит устремлению бодхичитты.

Не будь зависим от внешних факторов.

Когда у нас достаточно еды и одежды, когда мы обладаем хорошим здоровьем и у нас есть всё, что необходимо, когда у нас не возникает никаких проблем, то не следует привязываться к этим благоприятным обстоятельствам и впадать в зависимость от них. Напротив, если у нас нет всех этих благоприятных обстоятельств и дела идут не очень, нам нужно использовать эту ситуацию для усиления нашей решимости и привносить её на путь бодхисаттвы. Не стоит сдаваться только из-за того, что складываются неблагоприятные обстоятельства: наоборот, они необходимы нам для того, чтобы практиковать два вида бодхичитты, привнося все проблемы на путь.

В этот раз делай то, что действительно важно.

В течение бесчисленных прошлых жизней мы принимали великое множество разных форм. Мы были богаты. Мы проигрывали своим врагам и теряли всё. Мы испытывали все удовольствия мира богов. Мы были жертвами политического преследования. Мы болели проказой или другими неизлечимыми болезнями. Все эти переживания счастья и страдания не принесли нам абсолютно ничего. Но теперь, в нынешней жизни, мы вступили на путь, указанный

Буддой, и встретили множество знающих и реализованных духовных учителей. В этот раз нам нужно использовать эту удачу и делать то, что действительно важно.

Если купец, побывав на острове, усыпанном драгоценностями, возвращается с пустыми руками, не привезя с собой ценный груз, ему будет стыдно показаться на людях. Точно так же обстоит дело и с теми из нас, кто в данный момент обладает благоприятными обстоятельствами для практики. Если мы способны зародить истинную бодхичитту, то совершенно не важно, что мы нищие, что мы никому не известны и нас никто не принимает в расчёт.

У Дхармы есть два аспекта — внешняя сторона и сама практика. Внешняя сторона связана с разговорами, и многие, кто говорит о Дхарме, в действительности не практикуют её должным образом. Существует высказывание: «Многие слышали доктрину, но лишь единицы применяют её на практике». Даже те, кто пытается хоть немного практиковать, как правило, отклоняются в сторону от истинного пути. С точки зрения самой Дхармы практика гораздо важнее слушания учений и их обсуждения. Дхарма — это что-то такое, что необходимо именно *применять*. Более того, мы можем повторить мантры миллионы раз и совершить бесчисленное количество благих действий, но если наш ум пребывает в отвлечении, никакой пользы от этого не будет, учения не пойдут нам на пользу, а бодхичитта не будет развиваться. Поэтому нам следует воспринимать бодхичитту как главную из практик. Как сказано:

Одно божество — Ченрези — является воплощением
всех будд.

- Одна мантра — шестислоговая —
является воплощением всех мантр.
- Одна Дхарма — бодхичитта — является воплощением
всех практик стадий развития и завершения.
- Зная «одно, освобождающее всё», повторяй
шестисловую мантру.

Таким образом, бодхичитта является главной из всех практик. Поэтому лучше всего для нас будет неукоснительно следовать наставлениям, полученным от наших учителей, чем полагаться в своей практике на чтение книг и собственное понимание. Золото и бриллианты становятся тем дороже, чем более они очищены и обработаны. Точно так же посредством усердной практики наставлений, полученных от учителя, наше понимание этих наставлений становится всё более и более глубоким. Будда сказал: «Обращайтесь с моими словами как с золотом — плавьте, режьте, трите. Как следует проверяйте моё учение, не принимайте его лишь из уважения ко мне». Как поступают с золотом? Его выплавляют и очищают. С учением Будды нужно поступать так же: слушая учение, мы обретаем понимание, которое углубляется, если мы практикуем медитацию. Поэтому намного важнее практиковать, сохраняя повышенную концентрацию. Из всех наших возможных видов активности самая эффективная — это сидеть и практиковать медитацию. Не следует много передвигаться, лучше оставаться на своей подушке для медитации. Если мы встанем со своего места, то, скорее всего, просто отвлечёмся от практики! Нам следует сидеть в надлежащей позе, не напрягая тело, и помнить, что лучшие практикующие меняли подушки

для медитации, поскольку те приходили в негодность из-за постоянного сидения. Эти люди снашивали не ботинки, а подушки, на которых сидели! Применять противоядие от негативных эмоций — это даже более важно, чем покинуть родные места. Ведь даже если ради практик мы покинем родные места, но при этом наши гнев, страстное желание, привязанность станут сильнее, то наши действия навряд ли кому-то помогут — скорее, они навредят другим людям. Поэтому наиболее важным аспектом практики является применение противоядий.

Не допускай ошибок.

Существует шесть ошибок, или заблуждений, от которых следует воздерживаться.

Ошибочные терпение и храбрость. Религиозные люди, которые усердно практикуют, невзирая на трудности, даже если у них нет необходимых для этого еды и одежды, даже если страдают от жары и холода, иногда могут вызывать у окружающих сочувствие. Они, возможно, не имеют никаких материальных благ, но они точно не нуждаются в нашей жалости. В конце концов, дискомфорт, который они испытывают, не продлится долго и может послужить хорошим средством в деле достижения освобождения. Однако, в отличие от подобной храбрости, существует храбрость обычных людей, которые в стремлении отстаивать свою правоту и уничтожить своих оппонентов, могут терпеть в своих сражениях с другими чрезвычайные трудности или страдать от строгой дисциплины и жёсткости своих лидеров.

Ошибочное намерение. Ошибочным считается намерение, связанное с накоплением богатства, жадной власти и жизненного комфорта за счёт практики Дхармы.

Если хочешь практиковать правильно,
Сделай своей опорой саму Дхарму,
Опорой Дхармы сделай скромный образ жизни,
Опорой скромного образа жизни сделай мысль
о смерти,
Опорой мысли о смерти сделай уединённую пещеру.

Нашим намерением должна быть помощь всем живым существам, которые раньше были нашими матерями, и работа, направленная на то, чтобы привести их к достижению состояния будды. Никогда нельзя останавливаться на достигнутом и почивать на лаврах, думая, что мы хорошо медитировали, выполнили ретрит и знаем, как проводить ритуалы, или научились распевать молитвы и освоили всё, что касается практики. Подобные мысли становятся препятствиями на пути.

Поиск удовольствия в мирских развлечениях, а не в практике Дхармы. Подобное поведение также считается ошибочным. «Обучение происходит посредством слушания учений; отказ от дурного происходит за счёт слушания учений; завершение бесполезной активности становится возможным благодаря слушанию учений». Помните об этом! Нам нужно попытаться понять, что вне зависимости от того, преподносятся учения с позиции относительной или абсолютной истины, нам всегда нужно прилагать усилия

к тому, чтобы уловить окончательный смысл учений, лежащий за пределами слов. А затем нужно привнести этот окончательный смысл в свою практику. Это является гарантией продвижения на пути. Однако, почувствовав вкус Дхармы, некоторые «эксперты», вооружённые своим интеллектуальным пониманием, отклоняются от истинного пути, позволяя себе вовлекаться в споры и диспуты ради мирских целей. Подобный «вкус» Дхармы играет с ними злую шутку.

Ошибочное сострадание. Чувствовать жалость к практикующим, которые сталкиваются на своём пути с многочисленными трудностями ради практики Дхармы, например живут в горных пещерах, испытывая недостаток в еде и тёплой одежде, — это пример подобной ошибки. Неправильно жалеть их и думать следующим образом: «Ну, что за бедняги! Они же умрут от голода!». Кого нам действительно следовало бы пожалеть, так это тех, кто совершает дурные поступки, например военачальников больших армий и героев войны, которые убивают сотни и тысячи людей и чья ненависть увлечёт их позже в низшие адские миры. Нам следует проявлять сострадание к тем, кто в нём нуждается.

Ошибочная помощь. Ошибкой также считается поощрение наших близких стремиться к мирскому счастью и успеху вместо того, чтобы привести их на путь Дхармы. Если мы действительно заботимся о них, то нужно помочь им встретить духовного учителя и объяснить им, как практиковать Дхарму. Нужно день за днём объяснять им, как правильно

следовать по пути освобождения. Хорошие люди напоминают целебные растения — у тех, кто живёт рядом с ними, всегда всё хорошо. Однако если мы, напротив, учим людей, как преуспеть в коммерции, обманывая других, как противостоять врагам, то они станут такими же заблуждающимися людьми, как и мы сами.

Неуместная радость. Если вместо того, чтобы радоваться чьей-либо добродетели, мы получаем удовольствие от факта страдания своих врагов, это является серьёзной ошибкой. Когда мы наблюдаем, как люди вовлечены в какую-либо активность, которая приносит определённую пользу, или как практикующие Дхарму держат пост нюнгне¹⁶ или осуществляют другую благую активность, например строят храм или возводят ступу, создают изображения и статуи будд и бодхисаттв, печатают тексты, нам нужно произнести следующую молитву: «В этой их жизни и во всех последующих пусть они всегда практикуют добродетель; пусть их благие деяния приведут к зарождению бодхичитты в их уме». Это правильный способ радоваться деяниям других. Однако если мы, напротив, испытываем удовлетворение от того, что кто-то, кто вызывает у нас неприязнь, подвергается наказанию или даже теряет свою жизнь, и считаем, что «он просто получил по заслугам», — это неуместная радость.

Таковы шесть ошибок и заблуждений, от которых нам следует воздерживаться, если мы хотим следовать по истинному пути.

Прилагай усилия к практике.

Когда наши дела складываются благоприятно и мы всем довольны, мы охотно выполняем практику. Однако если, например, мы голодны, а у нас нет еды, то интерес к практике обычно пропадает. Это происходит из-за недостатка уверенности в учениях. Есть одно изречение: «Сытые и греющиеся на солнышке — вот когда мы выглядим как практикующие. Но если что-то идёт не так, мы сразу становимся обычными людьми. И тогда кажется, что Дхарма и наш ум никогда не сольются воедино. Благослови нас на истинное устремление!». А ещё говорят так: «Практикующие, чьё поведение скатывается к обычному мирскому поведению, никогда не обретут свободу. Если повторению мантр сопутствует стремление к проявленному, они не помогут нам на пути».

Тренируйся усердно.

Нам следует выполнять практику с искренним усердием, полностью погрузившись в процесс. Иногда следует медитировать на пустотности, иногда — на отречении от обычной жизни, а иногда — на сострадании ко всем живым существам. Размышление и анализ помогают укрепить нашу решимость практиковать тренировку ума.

Освободи себя посредством аналитического исследования.

Сначала нужно выяснить, какое из тревожащих эмоциональных состояний проявляется в нашем уме наиболее интенсивно. Затем следует приложить усилия и задейство-

вать противоядие, проведя аналитическое исследование и поняв, усиливается ли соответствующее эмоциональное состояние, когда мы сталкиваемся с определёнными типичными ситуациями. Нам необходимо обнаружить, возникает это состояние или нет, и если возникает, то распознать его, а затем, применив противоядие, избавиться от него. Нам следует продолжать подобную практику до тех пор, пока тревожащее эмоциональное состояние не перестанет возникать.

Не воспринимай слишком серьёзно то, что делаешь.

Если мы помогаем другим, снабжая их провизией и одеждой, освобождая их из неволи или помогая им добиться высокого положения в обществе, эта помощь не должна сопровождаться ожиданиями, что это будет оценено по достоинству. Если мы прилагаем к практике усилия на протяжении долгого времени, если мы поддерживаем дисциплину и улучшаем своё понимание, не следует ожидать, что за это нас все будут уважать. И наоборот, если мы видим, что кто-то другой обладает глубокими знаниями, нам следует молиться, чтобы они обрели совершенное понимание; если они поддерживают дисциплину, нам следует молиться о том, чтобы они достигли таких высот, какие были доступны лишь ученикам самого Будды. Если мы видим, что люди выполняют практику, нам следует молиться, чтобы их ум слился воедино с практикой, чтобы в их практике не возникало никаких препятствий, а путь духовного развития привёл их к окончательной цели. Именно таким образом нам нужно медитировать, больше заботясь о других, чем

о себе. И если мы способны практиковать подобным образом, то не стоит гордиться и хвалить себя, думая, что мы осуществляем что-то великое и экстраординарное. «Не полагайся на других живых существ, просто молись своему йидаму», — такой совет давал своим ученикам Радренг¹⁷. Поэтому не стоит рассчитывать, что другие люди станут снабжать нас едой, одеждой и другими благами. Лучше сохранять уверенность в Трёх драгоценностях. Как сказано: «Вера в учителя — это окончательное прибежище. Работа на благо других — это окончательная бодхичитта. А потому не кичись своими достижениями». Нам следует всегда сохранять подобное отношение, поскольку, если мы будем зависеть от других, то можем получить совсем не те результаты, какие ожидаем.

Не будь раздражительным.

Если нас публично порицают или унижают, это не должно становиться причиной того, чтобы размышлять следующим образом: «Несмотря на то что я усердно практикую, этим людям нет до этого никакого дела, и они почему-то не выказывают мне своё уважение и не просят благословить их». Мы не должны реагировать на подобную ситуацию раздражением или бранью. На текущий момент, поскольку мы использовали учения в качестве противоядия от цепляния за эго, наше терпение остаётся хрупким, оно столь же болезненно уязвимое, как свежая рана, а мы такие же раздражительные, как медведь, чья голова покрыта язвами. Всё это происходит с нами из-за того, что мы не смогли использовать наставления в качестве противоядия.

Не позволяй себе сердиться.

Из-за своей прозрачности хрустальный шар принимает цвет поверхности, на которой лежит. И точно так же существуют такие практикующие, у которых, если дать им большую сумму денег, сразу возникнет множество позитивных мыслей. Они обычно сразу начинают повторять: «Какой же щедрый у меня благодетель!». Однако если они ничего не получили, то могут начать отзываться о своих благодетелях гораздо менее лестно и даже затаить на них обиду. Мы не должны отклоняться от пути, вовлекаясь в подобные идеи.

Не ожидай награды.

Если мы смогли чем-то помочь другим или хорошо выполняем практику, то не стоит ожидать взамен благодарности, похвалы или славы. Если мы выполняем практику двух видов бодхичитты всю свою жизнь, не прерываем её ни во время медитации, ни в постмедитативном состоянии и способны объединять свой ум с воззрением, то наш повседневный опыт больше не является обычным мирским опытом. Более того, если многочисленные дела повседневной жизни не в силах отвлечь нас от медитации, то мы сможем добиться значительного прогресса на пути. Однако если мы способны однонаправленно медитировать во время формальных сессий, но в постмедитативном состоянии сразу же отвлекаемся, то нам не обрести уверенности в воззрении и медитации. И напротив, если мы сможем развить добродетельные привычки в постмедитативном состоянии,

но во время формальных сессий будем вовлекаться в бесполезную активность, то такая практика будет абсолютно бесполезной. Поэтому нам надо постоянно следить за тем, чтобы выполнять практику правильно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Эти сущностные наставления,
Которые трансформируют рост пяти факторов
упадка
В путь к просветлению,
Были переданы Серлингпой.*

Пять факторов упадка — во времена упадка: 1) существ ждёт преждевременная смерть из-за голода, болезней, от оружия или во время войны; 2) они вовлечены в неблагоприятную активность и не имеют склонности к добродетели, поэтому вся их жизнь противоречит доктрине; 3) средняя продолжительность жизни таких живых существ коротка; 4) их тревожащие эмоции очень интенсивны; 5) их воззрение и идеи ошибочны.

В наши времена причин для счастья очень немного. Существа постоянно совершают негативные действия, которые позже становятся для них причиной страдания. Неблагоприятные обстоятельства, которые были перечислены выше, присутствуют повсеместно. Это похоже на ситуацию, когда нам необходимо пройти через лес, в котором ветви деревьев переплетены друг с другом! Однако если

мы будем усердно практиковать тренировку ума, то любые неблагоприятные обстоятельства — вред, который причиняют другие, болезни, нападения злонамеренных духов, препятствия и клевета — можно привносить на путь просветления, постоянно укрепляя свои добродетельные качества. Это похоже на то, как знающий человек использует ядовитые лекарства таким образом, что они идут его организму на пользу. Он не умирает от них, а наоборот, получает от них пользу, как павлин, который растёт красивым и здоровым, питаясь смертельно опасной едой.

Драгоценная бодхичитта является источником всех благ. Благодаря ей мы объединяем все позитивные действия тела, речи и ума, сливаем воедино свой ум с учениями и добиваемся для себя и других двух видов счастья — как связанных с существованием в сансаре, так и с достижением нирваны. Если практиковать тренировку ума должным образом, то пройдёт совсем немного времени, и мы обретём способность добиться процветания для себя и других живых существ.

*Движимый кармой предыдущей практики,
Ощущая мощное вдохновение,
Я не боялся невзгод и порицания
И искал наставлений, которые могут помочь мне
преодолеть цепляние за эго;
Если я умру, то умру без всякого сожаления.*

Мастер Чекава Еше Дордже, великий царь всех йогов, часто получал учения у мастеров традиции кадам. Получив наставления, он размышлял о них, а затем переходил к медитации, выполняя таким образом истинную практи-

ку тренировки ума. Он достиг того уровня, когда практикующий полностью освобождается от эгоизма и искренне заботится о других гораздо больше, чем о себе.

Тхогме Сангпо завершает этот текст следующим посвящением:

*По искренней просьбе Драгпы, царя Дхармы,
И его преданных учеников
Были дарованы эти сущностные наставления,
Подобные сокровищнице, полной драгоценностей.
Пусть все живые существа выполняют практику
И реализуют бодхичитту намерения и действия.*

После многократных просьб от реализованного мастера махаяны Драгпы Гьялцена монах Тхогме Сангпо составил этот комментарий к «Семи пунктам тренировки ума» в уединённом месте Нгулчу Дзонг.

Драгпа Гьялцен обычно говорил своим ученикам: «Не думайте, что Ченрези — это индивидуум с четырьмя руками, живущий на горе Потала. Идите к ламе, который живёт в Нгулчу Дзонге, и попросите у него учений. Вы не обнаружите у Ченрези таких качеств, каких нет у этого ламы».

С самой юности у Нгулчу Тхогме была чрезвычайно развита бодхичитта. Однажды, когда он был ещё совсем ребёнком, он вышел на улицу для того, чтобы справиться нужду. Когда он возвращался, он увидел куст, покрытый снегом. Он принял этот куст за человека и обернул его своей одеждой, вернувшись домой голышом.

Мать спросила его:

— Где же твоя одежда?

— Там снаружи человек замерзал, — ответил мальчик, — и я отдал одежду ему.

Мать вышла на улицу и увидела, что это был обычный куст, покрытый снегом.

Вот таким добрым был Нгулчу Тхогме. Он практиковал искренне и поистине вёл образ жизни бодхисаттвы.

Практика бодхичитты является сущностью всех восьми-десяти четырёх тысяч учений Будды. Но даже если в данный момент мы не способны практиковать эти учения совершенным образом, тем не менее наши усилия послужат обретению счастья в нынешней жизни, а в будущем помогут нам избежать перерождения в низших мирах и послужат на пользу всем тем, с кем нам будет суждено встретиться. В мире существует множество разнообразных учений, глубоких и эффективных, таких как махамудра и дзогчен. Однако наши способности ограничены — у нас недостаточно усердия и преданности, чтобы достичь освобождения, используя подобные учения. Тем не менее если мы будем практиковать тренировку ума, то получим от этого неизмеримую пользу. Эти непревзойдённые наставления — самая сущность учений о пути бодхисаттвы, и все, кто их практикует, возносят им хвалу снова и снова. Поэтому и нам следует выполнять эту практику, никогда не ослабляя усилий.

Пусть все пожелания блага для живых существ, поддерживаемые просветлёнными буддами с безначальных времён вплоть до наших собственных учителей, осуществляются благодаря усилиям, направленным на то, чтобы сделать этот текст доступным для практикующих! Пусть всё будет благоприятным!

Часть 3

Нектар ума

Молитва о семи пунктах
тренировки ума, составленная
Джамьянгом Кхьенце Вангпо

НЕКТАР УМА

Молитва о семи пунктах тренировки ума,
составленная Джамьянгом Кхьенце Вангпо

Семь пунктов тренировки ума, сущностные наставления непревзойдённых мастеров традиции кадам, которые владели семью Божественными доктринами, объясняются в соответствии с традицией Чекавы Еше Дордже как три этапа добродетели.

Этап первый. Добродетель в начале

1. Заголовок молитвы

Нектар ума. Молитва о семи пунктах тренировки ума.

2. Восхваление

Я склоняю голову перед духовными спутниками,
практикующими учения Великой колесницы,

Которые служат источником всего благого в сансаре
и нирване.

Благословением великодушного ламы

Пусть мой ум очистится с помощью трёх видов веры.

Этап второй. Добродетель в середине

1. Предварительные практики, основа учения

С благословения милосердного ламы,

Пусть со знанием того, как тяжело обрести и как легко

потерять эту драгоценную человеческую жизнь,

Совершая какие-либо действия, пусть я приложу все

усилия, чтобы осуществлять благое и отказываться

от дурного, устанавливая таким образом их

кармические следствия,

И разовью истинную решимость освободиться

от сансары, выполняя предварительные практики.

2. Основная практика. Тренировка бодхичитты

С благословения милосердного ламы

Пусть я очищу заблуждение двойственности

в пространстве пустотности

И буду практиковать обмен своего счастья

на страдания других,

Непрерывно медитируя на двух видах бодхичитты.

3. Привнесение неблагоприятных обстоятельств на путь бодхичитты

С благословения милосердного ламы
Пусть я распознаю все неблагоприятные события
и страдания, которые выпадут на мою долю,
Как козни злонамеренного духа цепляния за эго
И использую их на пути бодхичитты.

4. Применение этой практики в повседневной жизни

С благословения милосердного ламы
Пусть я сведу практику в повседневной жизни
к единому сущностному аспекту,
Применяя всю свою жизнь пять сил —
Чистую решимость, чистую практику,
Накопление заслуг, очищение омрачений и молитвы
устремления.

5. Знаки прогресса в практике тренировки ума

С благословения милосердного ламы,
Когда всё, что возникает, становится противоядием
от цепляния за эго,
А мой ум обретает свободу,
Счастливый и уверенный в себе пусть я обрету
способность
Привносить все неблагоприятные обстоятельства на путь.

6. Обеты практики тренировки ума

С благословения милосердного ламы
Пусть буду я держать слово, избегать ханжеских идей,
Воздерживаться от предвзятости и выставления своих
качеств напоказ,
Защищая свои обеты практики тренировки ума,
как защищал бы свою жизнь.

7. Принципы практики тренировки ума

С благословения милосердного ламы
Пусть я буду безошибочно выполнять практику
тренировки ума
В соответствии с основными принципами, которые
позволяют развивать два вида бодхичитты,
И достигну реализации Высшей колесницы в этой
жизни.

Этап третий. Добродетель в конце

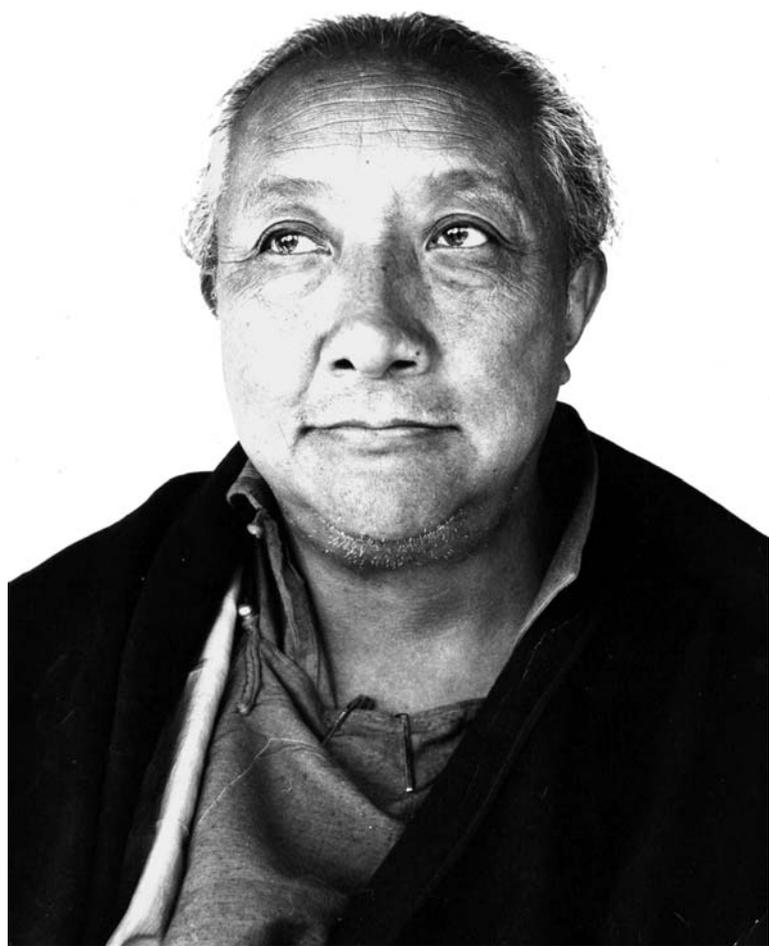
1. Посвящение

Вся заслуга, накопленная благодаря этому искреннему
устремлению
Практиковать семь пунктов тренировки ума —
Сущность ума несравненного Владыки¹⁸ и его учеников,
Пусть послужит тому, чтобы все живые существа
достигли просветления.

2. Колофон

Эта молитва была написана в состоянии однонаправленного ума перед драгоценным изображением Атиши в Кьишо Ньетанге Джамьянгом Кхьенце Вангпо — беззаботным бродягой, хранящим глубокое уважение к драгоценной традиции кадам. Пусть буду я благословлён осуществить чаяния этой молитвы!

Да пребудет благо!



СЕРДЦЕ СОСТРАДАНИЯ

Тридцать семь строф о практике
бодхисаттвы

Комментарий к коренному тексту
Нгулчу Тхогме

*Перевод с тибетского
Переводческой группы «Падмакара»*

ВСТУПЛЕНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

В 1984 году Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче даровал учение, которое можно считать наиболее продолжительным из всех его учений из тех, что были записаны и расшифрованы. Это были учения по практике пути махаяны, проводившиеся в Таши Пелбар Линге, его резиденции в департаменте Дордонь на юго-западе Франции.

Учение было основано на одном из наиболее почитаемых текстов традиции тибетского буддизма — «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы», составленном в XIV веке Гьялсе Нгулчу Тхогме. Эта сущностная, наполненная глубоким смыслом поэма, состоящая из тридцати семи шлок, широко известна в Тибете и в течение многих столетий являлась важным источником вдохновения для множества практикующих. Эту поэму легко запомнить наизусть. Она считается кратким изложением известной работы Шантидевы «Вступая на путь бодхисаттвы» и была излюбленной темой учений и комментариев великих мастеров всех традиций тибетского буддизма.

Объяснения Кхьенце Ринпоче основаны на его несравненной мудрости и опыте и ориентированы прежде всего на тех, кто захочет сделать эти наставления главным принципом своей повседневной жизни. С настоящим мастерством он показывает, как все различные аспекты и уровни буддийского учения, если их правильно понять и применить, могут сформировать единое, неразрывное целое.

Когда готовился перевод этих учений на английский язык, переводчики имели возможность просить у Кхьенце Ринпоче дополнительных объяснений, которые были включены в текст как примечания. Также Кхьенце Ринпоче попросил переводчиков включить в текст дополнительные цитаты из комментария к тексту «Семь пунктов тренировки ума», составленного его коренным учителем Шеченом Гьялцабом Ринпоче, а также из нескольких других текстов. В текст включены и довольно длинные фрагменты биографии Нгулчу Тхогме, составленной его учеником Палденом Еше, — они представлены как вступление к основному тексту и комментарию. Переводчик, озабоченный тем, что, возможно, было бы неправильно перевести лишь фрагменты биографии, а не весь её текст, обратился за советом к Ринпоче, на что тот ответил, что нет ничего зазорного в том, чтобы привести лишь основные отрывки биографии Гьялсе Тхогме, и пояснил на примере: если отломить отдельные части от большого куска тростникового сахара, то они будут такими же вкусными, как и сам кусок, и поэтому выдержки из жизнеописания этого великого мастера будут не менее полезны для того, чтобы разжечь веру в тех, кто их прочтёт.

Устные и записанные учения были переведены с тибетского Матье Рикаром. Финальную редакцию сделал Джон Канти. Оба являются членами Переводческой группы «Падмакара». Свой вклад в издание внесли также множество других людей, которые давали ценные советы на разных этапах долгой работы по выпуску этого текста, и мы хотели бы выразить всем им искреннюю признательность, особенно Джону Ньюнхэму, Терри Клиффорду, Вивиен Курц и Камилле Хайкс.

Эта версия коренного текста основана на нескольких переводах, включая перевод, выполненный Переводческой группой «Падмакара», перевод Констанс Вилкинсон и перевод Матье Рикара. В тех местах, где переводы различаются, даны поясняющие комментарии Миньяга Кунсанга Сонама, также известного как Чокьи Драгпа, — ученика Патрула Ринпоче.

Работа над заключительными этапами издания этой книги была осуществлена благодаря щедрой помощи фонда «Цадра».

Более чем через двадцать лет после того, как Кхьенце Ринпоче передал эти драгоценные наставления, мы наконец можем с радостью представить их всем практикующим.

О НГУЛЧУ ТХОГМЕ

Великий адепт Гьялсе Нгулчу Тхогме (1295–1369) родился в Пхулджунге, в нескольких милях юго-западнее монастыря Сакья в Цанге, Центральный Тибет. Его отец Кончог Пал, «слава Трёх драгоценностей», и его мать Чагса Бумдрон обладали ясным умом и великой верой в Дхарму. Когда мать была беременна им, она постоянно ощущала радость, а её сострадание усилилось. При рождении мальчик получил имя Кончог Сангпо — «величие Трёх драгоценностей».

Как только Гьялсе Тхогме начал говорить, стало очевидно, что он обладает очень сильным состраданием. Однажды, сидя на коленях у матери, он увидел лист, уносимый ветром. Неожиданно он начал плакать.

— Почему ты плачешь? — спросила его мать.

Мальчик показал пальцем на улетающий лист и сказал:

— Одного из живых существ только что унесло в небо!

Когда он научился ходить, то как-то раз вышел на улицу, но почти сразу же вернулся совершенно голый. Мать была сильно удивлена:

— Что случилось с твоей одеждой?

— Там снаружи я встретил замерзающего человека, — ответил он.

Мать вышла на улицу, чтобы посмотреть, кто же там замерзает, и увидела, что её сын надел свою одежду на покрытый снегом куст. На краях одежды она обнаружила камни, которые мальчик положил туда, чтобы одежду не унесло ветром.

Когда он играл со своими друзьями, то никогда не переживал, если проигрывал. Он скорее расстраивался, когда проигрывали другие, а не он. Отправившись с другими детьми на сбор сухих веток, он очень радовался, когда другие дети что-то находили, даже если сам он возвращался с пустыми руками. Но если сам он находил дрова, а другие дети нет, он либо помогал им в поисках, либо отдавал свои ветки, поскольку опасался, что, если те ничего не принесут домой, родители будут их ругать. Он часто играл, строя маленькие ступы, или воображал, что получает учения или сам их даёт.

Если ему было грустно, он брал в руки несколько страниц какого-нибудь текста Дхармы, и его настроение тут же менялось — он становился очень радостным. Если кто-нибудь клал свою одежду на священные тексты Дхармы или как-то ещё выказывал своё пренебрежение к ним, он всегда сильно расстраивался.

Вкратце говоря, Гьялсе Тхогме обладал теми же качествами, какими обладают все великие мастера: когда он видел, что кто-то страдает или радуется, он страдал или радовался даже сильнее, чем сами эти существа.

Ему было три года, когда умерла его мать, и пять — когда умер отец. До девяти лет его растила бабушка, а затем

и она тоже умерла. С этого момента и до того времени, когда ему исполнилось четырнадцать, о нём заботился его дядя с материнской стороны Ринчен Таши, «благоприятная драгоценность», который учил его читать и писать. Гьялсе Тхогме всегда испытывал к дяде чувство благодарности, поскольку тот указал ему путь духовного развития.

Однажды он сказал дяде: «С этого момента ты можешь прервать все связи с обычной жизнью и посвящать своё время целиком практике Дхармы. Я сам буду собирать подношения, чтобы снабжать тебя провизией. Так я отплачу за твою доброту ко мне».

Он сдержал своё слово, и с того момента они так и жили. В возрасте четырнадцати лет, придя к выводу, что радости сансары похожи на чудовищную яму, полную горячих углей, он принял начальные обеты монаха и получил имя Сангпо Пал — «славное благо».

Жизнь хорошего монаха состоит из изучения, размышления и медитации, поэтому начиная с пятнадцати лет и в последующие годы он получал разнообразные учения от множества духовных учителей разных школ тибетского буддизма¹⁹. Он никогда не ослаблял усилий в изучении Дхармы и вскоре стал очень знающим человеком. Он не просто запоминал большинство изучаемых текстов наизусть, зачастую услышав их всего один раз, — но ещё и без труда понимал их глубокий смысл. Он с лёгкостью отвечал на вопросы о самых сложных аспектах доктрины. Учителя сравнивали его с Асангой. (Асанга, имя которого переводилось на тибетский язык как Тхогме, был великим индийским пандитой, знаменитым своими уникальными знаниями²⁰.) С тех пор он стал известен как Тхогме Сангпо,

«превосходный Асанга». Ему тогда только исполнилось девятнадцать лет. Его знания сутры и тантры всё углублялись, а благодаря медитации он обрёл личный опыт смысла, заложенного в учениях. Его искренность, чистая мотивация и усилия были настолько сильными, что за месяц ретрита он добивался такого прогресса в своей духовной реализации, какого другие добивались за три года.

В возрасте двадцати одного года он принял полные монашеские обеты в монастыре Е. Он строго соблюдал монашескую дисциплину, являясь для всех примером до самого конца жизни, никогда не пренебрегая даже самыми незначительными правилами поведения. Осознавая весь тот вред, который сопутствует использованию кожи и меха животных, он намеренно избегал ношения одежды из этих натуральных материалов. Он начал давать учения по таким фундаментальным текстам традиции махаяны, как «Вступая на путь бодхисаттвы»²¹ и «Совершенная заповедная мудрость»²², и составил множество комментариев, в которых ясно объяснял глубокий смысл этих учений²³. Гьялсе Тхогме был поистине похож на солнце, чьи лучи сострадания и мудрости освещают всех живых существ.

Идущие от великого сияющего солнца мудрости
и любви

Лучи учения, диспутов и сочинительства

Рассеяли тьму неведения,

И благодаря им зацвёл лотосовый сад учений Будды.

За время своего обучения он сталкивался с финансовыми трудностями. Разные знакомые много раз советовали ему

научиться давать посвящения и проводить ритуалы, чтобы без особых усилий зарабатывать этим на жизнь. Он выслушивал все эти советы, которые, хоть и шли от чистого сердца, были тем не менее глубоко ошибочными, и в конце концов написал в ответ поэму «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы», которая содержала краткое изложение всего пути бодхисаттвы.

Когда Гьялсе Тхогме было тридцать два года, он стал настоятелем монастыря Тары и оставался на этой должности до того момента, когда ему исполнилось сорок два. Монастырь Е, в котором он обучался, неоднократно приглашал его занять место настоятеля, однако он каждый раз отказывался, отвечая, что на эту должность должен быть назначен кто-нибудь более достойный, и рекомендовал знаменитого Кхенпо Вангло, которого в результате и назначили на это место.

В течение всей жизни Гьялсе Тхогме вокруг него собиралось множество существ, которые были привлечены его добротой, рассудительной речью и безупречным поведением, всегда соответствовавшим тому, чему он учил, а также его искусной манерой давать учения, которая заключалась в том, что он находил подход к каждому ученику в зависимости от его способностей и характера.

Приветствуй их стягом щедрости,
Обращая к ним с учтивой речью,
Укрепляй их уверенность последовательным
поведением,
Настройся с ними на один лад и помоги совершенным
советом.

Щедрость этого великого человека была поистине безгранична. Как сказано в тексте «Украшение сутр махаяны»: «Нет ничего такого, что бодхисаттва отказался бы отдать другим, — своё имущество, тело, да что угодно!».

Именно так и поступал с самого детства Гьялсе Тхогме, который обычно раздавал друзьям и нуждающимся всё без остатка, несмотря на то что сам был небогат. Тем же, кто искренне пытался его остановить, предупреждая, что если он будет раздавать слишком много, то ему не на что будет жить, он обычно отвечал так:

— От голода я точно не умру. И даже если умру, меня это не особенно беспокоит!

Однажды, когда его ученик пришёл на аудиенцию, единственным, что было у Гьялсе Ринпоче на тот момент, была драгоценная ступа, которую он ученику и подарил. Сразу же после этого один из его учеников, которому было очень сложно смотреть на то, как его учитель отдаёт такой драгоценный святой предмет, пришёл к новому обладателю ступы и выкупил её у него, а затем снова поднёс учителю. Но Гьялсе Тхогме почти сразу же подарил её другому посетителю, и ученику пришлось выкупать её снова. Так продолжалось несколько раз подряд. Ещё в юности Гьялсе Тхогме сумел отсечь путы страстного желания и привязанности. Он всегда был исключительным человеком.

Однажды в Нгулчу настали голодные времена, и кто-то из жителей поднёс Гьялсе Тхогме немного ячменной муки. Вернувшись домой, он обнаружил, что к нему за помощью пришли нищие, и каждому из них он выдавал по полной миске муки до тех пор, пока у него практически ничего не осталось для собственных нужд.

Один из нищих заметил это и начал стыдить остальных: — Вы что, не видите, что у него осталось не больше миски? Ему ведь тоже надо поесть! Справедливо ли будет продолжать у него что-то просить?

Однажды Гьялсе Тхогме дал нищему шерстяное нижнее бельё хорошего качества, сделанное в Центральном Тибете. И когда этот человек снова пришёл к нему через год, он подарил ему ещё и отличную шерстяную накидку. Нищий был в восторге, но Тхогме, решив про себя, что у него есть кое-что получше и что было бы неправильно утаить это от гостя, подарил ему собственный шерстяной плащ. Однако нищий онемел от удивления и не принял второй подарок.

Когда кто-то сказал Гьялсе Тхогме, что его чрезмерная доброта к другим, которая позволяет им брать у него всё, что он предлагает, может в действительности не идти им на пользу, он ответил совершенно просто и искренне:

— Я поистине счастлив, что другие люди используют моё имущество так, как им нравится.

И добавил:

— Владыка Дхармы Джамсар как-то сказал: «Поскольку у меня нет ощущения, что я являюсь владельцем своего имущества, то любого, кто заберёт его, пусть даже всё целиком и пусть даже без спроса, вряд ли можно считать вором». Великий кашмирский пандита Шакья Шри²⁴, Владыка Гоцангпа²⁵ и многие другие мудрецы приняли обет никогда не владеть никаким имуществом. Если сравнивать их щедрость с моей, то их щедрость подобна прыжку тигра, а моя выглядит как крадущаяся на цыпочках лисица. И поскольку я пытаюсь им подражать, то чувствую, что те люди,

которые получают моё имущество и используют его, — никакие не воры, и я надеюсь, что в результате их благосостояние возрастёт.

Те нищие, кто жил рядом с его домом, говорили, что он всегда был вежлив с ними, что он никогда не позволял себе критиковать или порицать их. Гьялсе Тхогме сам иногда говорил, что ни за что не смог бы нагрубить кому-нибудь. Он всегда приспособливал свою речь к характеру тех людей, с которыми общался, и поэтому через какое-то время всё, что он им говорил, становилось духовными наставлениями.

Когда в местности, где был расположен монастырь Сакья, начались проблемы, Джамьянг Доньо Гьялцен и его брат²⁶ были вынуждены переехать дальше на восток, в Центральный Тибет.

Лама Риньева рассказал по секрету Гьялсе Тхогме:

— Когда начались все эти неприятности, я сумел сохранить контроль над своим умом, применяя правильные противоядия. Но как же много у меня возникло в тот момент мыслей, связанных с привязанностью и гневом! С тобой когда-нибудь случалось подобное?

— Всё счастье и страдание этого мира являются не более чем проекциями нашего ума и результатом прошлых деяний, — ответил Тхогме. — Поскольку я обрёл некоторое понимание того, что относительная реальность подобна иллюзии, а абсолютная находится за пределами концептуальных усложнений, то я вообще не испытываю ни привязанности, ни отвращения.

В возрасте сорока двух лет Гьялсе Тхогме уединился в местности Нгулчу. Он оставался в ретрите до сорока пяти лет,

целиком посвятив себя духовной практике и демонстрируя все аспекты совершенства тела, речи и ума. До самой своей смерти он редко позволял себе ложиться и по большей мере сидел с прямой спиной и скрещёнными ногами — как днём, так и ночью. Это никак не вредило здоровью Гьялсе Тхогме, а его лицо всегда выглядело молодым и свежим.

Его внутренняя реализация становилась очевидна в тех многочисленных ситуациях, когда проявлялись его особые способности, например ясновидение. Однажды он отправился с несколькими друзьями повидать мастера Сонама Драгпу²⁷. В какой-то момент они добрались до сухой, похожей на пустыню местности, носящей название Шангда.

— Давайте остановимся здесь и перекусим, — предложил Тхогме.

Однако его попутчикам эта идея совсем не понравилась:

— Тут даже воды нет! — сказали они.

Тогда Тхогме сказал:

— Идите и соберите немного сухого хвороста, а я позабочусь о воде.

Когда его друзья вернулись, то обнаружили, что Тхогме сделал в песке углубление, которое было до краёв наполнено водой. К моменту, когда путники завершили трапезу, в углублении всё ещё оставалось довольно много воды, но через какое-то время вся она ушла.

В другой раз, когда Тхогме давал посвящение Амитаюса, Будды Долгой Жизни, многим показалось, что его лицо выглядело абсолютно белым, как снежная вершина. Когда пришло время призывания благословений, его лицо стало красно-оранжевым, а в момент изгнания препятствующих

сил²⁸ оно стало густо-красным и гневным и волосы на его голове встали дыбом.

Также известен случай, когда ученики приняли его за одиннадцатиликое проявление Авалокитешвары (Будды Сострадания)²⁹.

Однажды, когда на Нгулчу надвигалась армия Центрального Тибета, Гьялсе Тхогме дал жителям совет спастись бегством. Но его никто не послушал. Люди говорили, что в последнем столкновении с Центральным Тибетом северяне выиграли и ничего страшного не произошло, а значит, и в этот раз волноваться было не о чем. Но Тхогме настаивал: «В этот раз вам нужно бежать отсюда!».

Однако никто так и не последовал его совету. Вскоре армия северян потерпела поражение, и когда солдаты ворвались в Нгулчу, жители не на шутку перепугались и собрались у дома Тхогме, ища его защиты. Однако когда к дому пришли солдаты, размахивая окровавленными мечами и копьями, то не смогли никому причинить вреда, как не смогли пять ракшасов причинить вреда существам, живущим в стране царя по имени Сила Любви³⁰. Им достаточно было увидеть лицо Владыки Дхармы, чтобы от гнева не осталось и следа, а сердца наполнились преданностью. Они выразили ему почтение простираниями и попросили дать им какие-нибудь обереги. Они очень хотели получить от него благословение лично, но не осмеливались подойти.

— Мы злые люди, — сказали солдаты, — и это может осквернить тебя, если мы подойдём близко.

— Ничего, я как-нибудь это переживу, — ответил Тхогме и дал им своё благословение.

Некоторые из них не могли сдерживать слёз, поскольку их сердца наполнились раскаянием, и они признались мастеру в своих дурных поступках. После этого случая в Нгулчу не осталось тех, кто бы сомневался в способности Тхогме предвидеть события и силе его благословения.

Он обладал способностью принимать на себя страдания других. Он делал это много раз, но особенно известен случай, когда болели Бутон Ринпоче и Кхенчен Чангце³¹. У Гьялсе Тхогме постоянно были видения божеств, таких как Авалокитешвара, Тара и многие другие будды и бодхисаттвы, в которых они давали ему учения Дхармы. Считается также, что он получал учения от статуи Кхасарпани³² в Несаре и статуи одиннадцатиликого Авалокитешвары в Чаго Шонге, которая стала разговаривать с ним как живой человек.

Он старался проводить дни и ночи таким образом, чтобы сострадание никогда не покидало его сердца. Иногда казалось, что он теряет сознание, но на самом деле у него в этот момент было видение земель будд, где он делал буддам подношения и приносил пользу бесчисленному количеству живых существ.

Его духовная реализация была совершенной, и он мог привести к такой же реализации других людей, не прилагая при этом каких-то особых усилий. Людям было обычно достаточно встретиться с ним хотя бы раз, и в них сразу рождались вера, отречение, любовь и сострадание. Они начинали развивать ум просветления — устремление привести всех живых существ к состоянию будды. С теми, кто проводил с ним рядом много времени, происходили более глубокие и значительные изменения.

Но самое главное — Гьялсе Тхогме ощущал к живым существам такую сильную любовь, что не боялся никаких трудных испытаний и даже был готов пожертвовать своей жизнью, если бы это потребовалось ради служения живым существам.

Однажды, когда Гьялсе Тхогме было шестнадцать лет, один из людей, оказывавших ему материальную поддержку, попросил его съездить в монастырь Сакья по важному делу и вернуться обратно на следующий день. На полпути в монастырь, оказавшись в пустынной местности, юноша наткнулся на собаку, умиравшую от голода. Она была на грани смерти и могла начать есть собственных щенков. Тхогме ощутил к ней сильнейшую жалость и начал думать, чем можно было бы ей помочь. В результате он решил отнести и её, и щенков обратно в свой монастырь. Это привело к тому, что он потерял много времени и ему пришлось провести всю ночь в дороге. Итак, он отправился назад в свой монастырь, взвалив собак на плечи. Ноша была довольно тяжёлой. В конце концов он добрался до монастыря и оставил собак там. Осуществив таким образом свой план, он заторопился в путь, но решил сначала глотнуть немного воды. По дороге на кухню он встретил того самого человека, который отправил его в монастырь Сакья.

Удивлённый, что юноша всё ещё не отправился в путь, этот человек спросил его:

— Ты что, так никуда и не поехал?

Но когда Тхогме объяснил, что произошло, человек разозлился и начал ругаться на юношу:

— Моё дело не терпит никаких отлагательств, а ты никак не наиграешься со своим великим состраданием!

Благодетель так резко отчитал Тхогме, что тот не осмелился пойти попить воды и сразу же отправился в путь. Он шёл всю ночь, вовремя добрался до монастыря рано утром и выполнил поручение, после чего тут же отправился домой и к закату уже был на месте.

Увидев это, его благодетель был поражён. Он попросил у Тхогме прощения за то, что был с ним груб, и добавил:

— То, что ты сделал, поистине благородно!

В другой раз, когда Тхогме было около двадцати, все монахи, включая его самого, отправились из монастыря Е в Чобар. Когда они выходили из ворот, то встретили хромую женщину, которая стояла у дороги и плакала. Он спросил её, что случилось. Женщина ответила, что плачет из-за того, что уезжают монахи, а поскольку она остаётся, то некому будет теперь подавать ей на пропитание. Тхогме убедил её не расстраиваться, пообещав вернуться и отнести её в тот же монастырь, куда отправляются монахи.

Он отнёс свои вещи в Чобар, немного отдохнул там, а затем взял верёвку и отправился назад. Остальные монахи спросили, куда он отправляется. Тхогме ответил, что идёт обратно, чтобы забрать хромую женщину, но никто ему не поверил.

Однако, когда он добрался до места, то обнаружил, что не может нести одновременно и женщину, и её поклажу. Поэтому сначала он отнёс её одежду и матрас, а затем вернулся ещё раз за ней самой. Когда он появился с женщиной, остальные монахи были поражены. Они думали, что Тхогме пошёл собирать сухой хворост, но, поняв, что он принёс женщину и её вещи в монастырь, признали, что это был очень добрый поступок.

Когда Гьялсе Тхогме было тридцать лет, однажды случилось так, что рядом с его домом поселился больной нищий. Всё тело этого человека было покрыто вшами. Тхогме обычно давал ему еду и воду, принося всё ночью, чтобы не привлекать лишнего внимания к своей щедрости. Но как-то раз Тхогме не застал нищего на его обычном месте и отправился на поиски. На рассвете он в конце концов обнаружил его и спросил, почему тот ушёл.

— Люди сказали мне, что я настолько отвратителен, что им даже смотреть на меня тошно, когда они вынуждены проходить мимо. Они заставили меня уйти, — рассказал нищий.

После того, как Тхогме узнал, что случилось, его сердце переполнило сострадание и он не смог сдержать слёз. Вечером того же дня он привёл нищего в свою комнату, накормил и напоил его. Затем он отдал нищему свой комплект монашеского одеяния, а сам забрал его обноски и надел их, чтобы дать вшам возможность выпить его крови.

Прошло не так много времени, и он стал выглядеть так, как будто бы болел проказой или другой тяжёлой болезнью. Он так ослаб, что ему пришлось перестать давать учения. Его друзья и ученики пришли повидать его, чтобы выяснить, насколько серьёзно он заболел, и увидели, в каком он был состоянии.

— Поему бы тебе снова не стать нормальным практикующим? — спросили они.

Кто-то даже зачитал соответствующий отрывок из текста: «Если тоё сострадание не является совершенным, не стоит подносить существам своё тело».

Другие упрашивали его:

— Ради твоего собственного и нашего блага, пожалуйста, избавься от этих вшей!

Тхогме ответил:

— С безначальных времён я перерождался как человек множество раз, но все эти жизни прошли бесцельно. Теперь же, даже если мне суждено умереть прямо сегодня, я буду знать, что по крайней мере сделал в своей жизни что-то полезное. Я не буду ничего делать с этими вшами.

Так прошло семнадцать дней, и Тхогме не делал ничего для того, чтобы избавиться от вшей. Однако постепенно они стали умирать сами по себе, и в итоге Тхогме полностью вылечился. Он повторил огромное количество мантр и дхарани, посвящая эту практику благу умерших вшей, и даже слепил ца-ца³³ для них. Теперь все восхищались чистым умом Тхогме и его любящей добротой. Его теперь звали Гьялсе Ченпо — «великий бодхисаттва». Он составил молитву, которая полностью отражала состояние его ума:

Пусть все, кто когда-либо причинял вред моему телу
и моей жизни,
Обретут долгую жизнь без болезней и врагов
И, преодолев все препятствия на пути,
Быстро реализуют дхармакаю, свободную
от рождения и смерти.

Однажды по пути из монастыря Сакья, куда он ходил, чтобы получить учения от Владыки Дхармы Сонама Гьялцена³⁴, на него напали грабители. Когда он добрался до Нгулчу, он стал читать молитвы Будде Медицины, Таре и другим

божествам и посвящать эти молитвы благу грабителей. Он также сделал подношения сангхе и совершил множество добрых дел, посвящая бандитам всю заслугу. Он рассказывал, что в банде был один особенно свирепый человек, и когда он вспоминал его лицо, то чувствовал к нему сильное сострадание.

До наших дней дошло множество свидетельств доброты Гьялсе Тхогме. Например, когда он давал учения в Серлинге, один из участников учений, которого звали Булва, постоянно создавал конфликтные ситуации, что сильно мешало Тхогме. В один из дней, уже после того как он вернулся в Нгулчу, его помощник вошёл в его комнату и сказал, что к нему приехал Булва.

Первой реакцией Тхогме было неприятие ситуации. Он сказал себе: «Ну вот зачем он мне тут нужен, этот Булва?». Однако он тут же поймал себя на этой мысли и решил так: «Каждый день я даю обещание обменивать хорошее на плохое. Тогда чего же я расстраиваюсь из-за приезда Булвы? Даже если он останется со мной до конца моей жизни, что ж... Пусть поступает так, как ему удобнее».

Как только Тхогме закончил ретрит, к нему пришёл Булва. Он признал, что вёл себя на учениях неподобающим образом, и пообещал, что с этого момента и впредь будет вести себя в соответствии с Дхармой. Тем не менее его постоянные и ничем не обоснованные претензии создавали проблемы для всех местных жителей, и они стали просить Тхогме, чтобы тот отправил Булву восвояси. На что Тхогме ответил им:

— Он исправится, не сомневайтесь, а то, как он себя ведёт сейчас, мне даже помогает.

Он позволил Булве делать всё так, как тот хотел, и делал всё, чтобы быть ему полезным. Он учил Булву всему, что тот мог в данный момент понять, и снабжал его всем необходимым.

Гьялсе Тхогме всегда приводил к счастью всех, кто устанавливал с ним связь, даже тех из них, кто причинял ему вред. Иногда он прерывал свой ретрит на несколько дней для того, чтобы дать учение по тренировке ума и развитию бодхичитты тем многочисленным людям, кто к нему приходил. Эти учения часто сопровождали благоприятные знаки — радуги, снег из лепестков цветов и другие подобные удивительные явления, которые наполняли сердца людей радостью и преданностью.

В возрасте тридцать семи лет Гьялсе Тхогме решил совершить паломничество в Лхасу, чтобы увидеть драгоценную статую Джово — Будды С Короной³⁵. Он посетил Лхасу, Пхагмо Дру³⁶, Самье, Гунгтханг и множество других мест, давая по дороге учения о сострадании. Люди поговаривали, что с тех пор, как Владыка Атиша³⁷ прибыл в Тибет, никто не принёс столько пользы живым существам, как Гьялсе Тхогме. Людям было достаточно взглянуть на его лицо, и их сердца переполнялись верой и непреодолимым устремлением освободиться от циклического существования.

Через десять месяцев он вернулся в Нгулчу, а затем снова отправился в дорогу, поскольку узнал, что заболел Бутон Ринпоче³⁸, который жил в монастыре Шалу. После того как Тхогме провёл ритуалы и молитвы долгой жизни для Бутона Ринпоче, тому сразу стало лучше. Все говорили, что Тхогме принял болезнь Ринпоче на себя.

Вернувшись в Нгулчу, Гьялсе Тхогме ушёл в строгий ретрит. Через девять месяцев после своего возвращения он умер, однако всё это время каждые три месяца он выходил из ретрита, чтобы даровать учения по тренировке ума и развитию бодхичитты тысячам людей, которые съезжались со всей страны, чтобы его увидеть. Многие потом теряли к обычной жизни всякий интерес. Посвятив себя практике Дхармы, они пришли к реализации истинного смысла пустотности и сострадания.

Его сострадание было таким сильным, что он был способен привести к духовной трансформации не только людей, но и животных. Такие природные антагонисты, как, например, волки и овцы, забывали об агрессии и страхе, когда оказывались рядом с местом, где он давал учение, и вместе со всеми слушали их. В его присутствии они могли начать мирно играть и резвиться вместе.

Как-то раз у одного отшельника, который выполнял практику внутренних каналов и потоков энергии³⁹, возникли препятствия. Он потерял контроль над умом и начал у всех на глазах бегать нагишом. В какой-то момент к нему подбежала дикая овца и стала кружить вокруг, угрожая боднуть его своими рогами. Когда отшельник заметил, что происходит, он тут же восстановил самоконтроль и осознал, что с ним произошло. Услышав об этом инциденте, Тхогме в шутку заметил, что овца, видимо, была экспертом по устранению препятствий, возникающих у великих йогинов. Когда Тхогме плохо себя чувствовал, эта же самая овца всегда демонстрировала признаки беспокойства. Через три дня после того, как он умер, она неудачно прыгнула недалеко от дома Тхогме и погибла.

Находиться в присутствии Гьялсе Тхогме — это было то же самое, что находиться на горе Потала, в чистой земле Авалокитешвары.

Другие великие учителя, такие как Кхенпо Вангло, бывало, говорили: «Он является буддой в человеческом теле!» — и простирались в направлении его дома.

Он был очень спокойным, добрым человеком, всегда отличался совершенным самоконтролем. Любой, кто проводил какое-то время рядом с ним, переставал придавать значение суете мирских дел. И вот наступил последний месяц его жизни:

После того как он помог здесь всем тем, кому нужна
была его помощь,
Развеел их веру в то, что феномены постоянны,
Ради блага существ из других земель будд,
Хоть и постиг неизменное, он явил знаки смерти.

Он впервые открыто признал, что тяжело болен, лишь для того, чтобы вдохновить своих учеников быть усердными — чтобы они почувствовали печаль и увидели, как можно привнести болезнь на духовный путь. Он сказал, что ему не поможет лечение, но тут же добавил, чтобы всех успокоить, что он всё равно принимает лекарства и что для его долгой жизни проводятся ритуалы и подношения. Когда Кхенчен Чангце и Владыка Дхармы Нишон организовали церемонию просьбы к мастеру не уходить из этого мира, его здоровье улучшилось. Так он дал всем повод для радости и возможность накопить заслуги. Но прошло совсем немного времени, и ему снова стало хуже.

Когда кто-нибудь спрашивал его, существует ли какое-то средство, чтобы продлить его жизнь, он отвечал:

— Если моя болезнь может каким-то образом принести благо живым существам, пусть на меня как благословение снизойдёт болезнь! Если моя смерть может каким-то образом принести благо живым существам, пусть на меня как благословение снизойдёт смерть! Если моё выздоровление может каким-то образом принести благо живым существам, пусть на меня как благословение снизойдёт выздоровление! Именно так я молюсь Трёх драгоценностям. Обретя уверенность, что всё, что случается, — это благословение Трёх драгоценностей, я чувствую себя счастливым и могу приносить всё, что случается, на путь освобождения, не пытаюсь ничего менять.

Ближние ученики упрасивали его рассмотреть возможность применить разнообразные способы лечения или попробовать какие-либо ещё методы, которые могли бы ему помочь.

Но Тхогме сказал им:

— Я уже прожил отведённые мне годы, а моя болезнь неизлечима. Даже лечение у лучших врачей, владеющих секретами подобных амброзии лекарств, вряд ли мне особо поможет.

После этого он прочёл им следующие строфы:

Если это иллюзорное тело, за которое я привык
цепляться как за «своё», болеет, пусть так и будет!
Эта болезнь даёт мне возможность сжечь
Плохую карму, накопленную в прошлом,
А духовная активность, в которую я сейчас вовлечён,
Помогает мне очистить два вида омрачений⁴⁰.

Если я здоров, то ощущаю себя счастливым,
Поскольку, когда мои тело и ум находятся
 в хорошем состоянии,
Я могу улучшать свою духовную практику
И извлекать пользу из драгоценного человеческого
 перерождения,
Обратив тело, речь и ум к добродетели.

Если я беден, то ощущаю себя счастливым,
Поскольку у меня нет богатства, которое нужно было
 бы беречь,
И я знаю, что неприязнь и вражда вырастают
Из семян жадности и привязанности.

Если я богат, то ощущаю себя счастливым,
Поскольку могу использовать своё богатство
 для совершения добродетельных дел,
А результат таких дел —
Это временное и окончательное счастье.

Если я вскоре умру — что ж, замечательно!
Ведь, обладая позитивным потенциалом,
 я вполне уверен,
Что вступлю на безошибочный путь,
Прежде чем мне смогут помешать какие-либо
 препятствия.

Если проживу долго — это станет источником
 моего счастья,

Поскольку благодаря этому я смогу оставаться
под тёплым благодатным ливнем духовных
наставлений

И использовать отведённое мне долгое время, чтобы
Довести до полного созревания плод внутреннего
опыта.

Так будь что будет — я буду счастлив в любом случае!

Прочтя эти строфы, Гьялсе Тхогме сказал ученикам:

— Я давал учения и сущностные наставления другим людям, а хорошо бы мне было практиковать их самому. Ведь сказано: «То, что называют болезнью, не обладает истинным существованием, а возникает лишь в рамках проявления иллюзорных феноменов, которое происходит в силу предыдущих дурных деяний. Болезнь — это учитель, который указывает на природу сансары и демонстрирует, что феномены, хоть и проявляются, не обладают истинным существованием и подобны иллюзиям. Болезнь даёт нам возможность развивать терпение по отношению к нашему собственному страданию и сострадание по отношению к страданиям других живых существ. Именно в таких сложных обстоятельствах наша практика подвергается настоящему испытанию». Если я умру, то избавлюсь от боли, что приносит мне это заболевание. Я знаю, что ни одну из своих задач не оставил незавершённой, и, более того, я понимаю, насколько редко выпадает возможность сделать смерть идеальным завершением духовной практики. Вот почему я не вовлекаюсь в мечты о том, чтобы выздороветь. Но тем не ме-

нее, прежде чем я умру, вы вольны проводить любые церемонии, какие сочтёте нужными.

Тогда ученики сообщили ему, что будут проводить ритуалы и церемонии, посвящённые его долгой жизни, следующие три года. На что Тхогме ответил:

— Если вам от этого будет хоть какая-то польза, я потерплю боль ещё три года. Но если для вас лично в этом нет никакой пользы, что проку от этих прожитых мною лет?

Но ученики продолжали умолять его:

— Ничего мы не желаем так сильно, как видеть твоё лицо и слышать твой голос.

Тхогме ответил:

— Ковш без сосуда, откуда им можно было бы черпать, совершенно бесполезен. И всё же, несмотря на то что я не обладаю никакими благими качествами, вера людей и сострадание Трёх драгоценностей наделили меня способностью приносить живым существам пользу. Я надеюсь, что даже после моей смерти эта польза не иссякнет.

Но ученики настаивали.

— Даже если ты продолжишь приносить пользу живым существам в других землях будд, — убеждали они Тхогме, — здесь мы лишимся своего защитника. Пожалуйста, останься с нами!

— Если у меня не будет сил сделать для вашего блага хоть что-нибудь, — сказал Тхогме, — что толку мне оставаться тут надолго? Моим устремлением является освобождение всех живых существ, и если бы у меня оставались хоть какие-то силы, то разве посмел бы я уйти от тех, кто на меня положился? Сам по себе рецепт, выписанный врачом, не спасёт пациента, и точно так же, если вы не будете

искренне молиться Победоносным и применять их учения, им будет очень трудно защищать вас, а я и подавно с этой задачей едва ли справлюсь. Поэтому выполняйте практику правильно, в соответствии с теми наставлениями, которые получили, и тогда обретёте способность помогать другим, как это делал я сам. Поэтому не стоит так переживать из-за мысли о том, что придётся расстаться. Даже если мы расстанемся, вы всегда сможете полагаться на Три драгоценности и молиться им. А есть ли более надёжное прибежище, чем Три драгоценности?

Когда ученики попросили его принять в последний раз множество людей, пришедших с ним повидаться, он отказался, объяснив это тем, что его осунувшееся лицо, измученное болезнью тело и срывающийся голос лишь сделают их ещё печальнее. Затем он дал им свои последние наставления:

Сохранять три обета в чистоте,
 Отказаться от всех привязанностей и веры в истинное
 существование феноменов,
 Приносить пользу другим своими делами, словами
 и мыслями —
 Вот поистине совершенная практика.

Когда кто-то спросил его, в чистую землю какого будды он отправится в своей следующей жизни, он ответил:

— Я буду вполне счастлив, если попаду в ад, если смогу там помогать живым существам⁴¹, и я не испытываю какого-то особого желания попасть именно в земли будд, если не смогу там приносить никому пользу. Однако дело обстоит так, что я не могу выбирать, где переродиться, поэто-

му я буду просто искренне молиться Трём драгоценностям, чтобы обрести рождение, которое позволит мне приносить другим благо. Это моё единственное желание.

В восьмой день десятого месяца, на рассвете, Гьялсе Тхогме попросил своих учеников помочь ему сесть прямо и повернуть тело в другую сторону. Затем он сложил руки у самого сердца и произнёс молитву, после чего его глаза наполнились слезами. Ученики поинтересовались у него, почему он плачет, и он ответил, что у него было видение. Они попросили его рассказать, что он видел. Он ответил, как перед его взором появилась Тара, и поскольку он сидел лицом на юг, то получалось, что к Таре была обращена его спина, и молиться при таком положении тела было бы неправильно. Вот почему он попросил повернуть его тело в другую сторону. Затем он вспомнил о том, как страдают живые существа, и снова заплакал.

Прошло два дня, и он радостно сказал ученикам:

— Сегодня я смог сослужить хорошую службу кашмирскому пандите, и он был очень счастлив.

— А где же он сейчас? — спросили ученики.

— В чистой земле Тушита, — ответил Тхогме.

У Гьялсе Тхогме было множество видений и благоприятных снов, и его чистое видение, позволяющее воспринимать окружающий мир как чистую землю, никогда его не покидало. Было ясно, что он может контролировать свою жизненную силу. Однажды случилось так, что его пульс почти затих, но он тут же сообщил, что уходить ещё не время, и оставался жив ещё три месяца.

Но в другой день, когда все радовались тому, что его пульс был лучше, чем обычно, он вдруг сказал:

— Мой пульс как мой рот — за словом не полезет в карман, но в этот раз, боюсь, мне действительно пора уходить.

Через два дня Гьялсе Тхогме скончался.

Одиннадцатого числа того месяца, на рассвете, он попросил своих учеников помочь ему сесть поправее и сказал:

— Я довольно хорошо себя сейчас чувствую, оставьте меня вот так.

С утра того дня и до вечера следующего он оставался в этом положении в позе лотоса, а ум его сохранял однонаправленную концентрацию. В этом состоянии он и ушёл к блаженству.

В то время у его учеников то и дело возникали видения и медитативные переживания. Кто-то видел собрание небожителей, пришедших позвать Тхогме в Акаништху, непревзойдённую чистую землю; другие видели даков и дакини, которые просили его направиться с ними в чистую землю блаженства Амитабхи или в бирюзовую чистую землю Арья Тары.

От момента его смерти до момента, когда была открыта его кремационная ступа, чтобы собрать оставшиеся от тела реликвии, случилось землетрясение⁴², появлялись радуги и, несмотря на то что небо было абсолютно чистым, прошёл дождь из лепестков цветов, во время которого раздавались различные диковинные звуки. Когда его жизнь окончилась, не только люди, но даже животные выглядели печальными. Даже земля, казалось, скорбит о нём, поскольку в то время засохли многие цветы, пересохли ручьи, а долины не казались такими красивыми, как прежде.

Через девять дней после его смерти была произведена церемония кремации, в которой приняли участие множество духовных мастеров, собравшихся со всех уголков страны. Церемонии и ритуалы продолжались семь дней. Затем кремационную ступу открыли и извлекли оставшиеся реликвии.

В зависимости от своей кармы одни ученики обнаружили в ступе реликвии в виде белых шариков, другие — реликвии, напоминающие по форме закручивающиеся вправо спирали, а третьи — остатки костей, чья форма напоминала очертания разных божеств. Ученики забрали реликвии домой и поместили их в статуи и специальные амулетницы, превратив их таким образом в особые священные объекты.

Эти выдержки взяты из истории жизни Гьялсе Тхогме, подписанной следующим образом: «Написано ленивым Палденом Еше в горном ретритном убежище Пангкхан Гаден»⁴³.

КОРЕННОЙ ТЕКСТ

Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы

Намо Локешварая

Телом, речью и умом я выражаю бесконечное почтение
Безупречному учителю, нераздельному с защитником
существ — Авалокитешварой.

Прекрасно понимая, что феномены не являются чем-то,
что возникает и прекращается,
Он тем не менее радеет лишь о благе живущих.

Совершенными буддами, что служат опорой счастья
и окончательного покоя,
Становятся благодаря реализации священной Дхармы,
А реализацию можно обрести, лишь понимая, как
правильно выполнять практику,
И потому я решил объяснить, в чём заключается
практика бодхисаттвы.

1.

Теперь, когда у меня есть этот великий корабль —
драгоценная человеческая жизнь, которую так сложно
обрести,
Я должен переправить себя и других через океан сансары.
Слушать, размышлять и медитировать без отвлечений
день и ночь —
Вот практика бодхисаттвы.

2.

Когда я в отчем краю, привязанность к родным и друзьям
накатывает мощной волной,
А неприязнь к врагам бушует, словно пламя пожара.
Я не разбираю, что принять, а что отвергнуть,
и сгущается тьма неведения; и потому покинуть
родные места —
Вот практика бодхисаттвы.

3.

Когда оставлены позади неблагоприятные места,
тревожащие эмоции сходят на нет;
Когда нет отвлечений, благая активность возрастает
сама собой;
По мере того как осознание становится всё яснее,
уверенность в Дхарме растёт; и потому оставаться
в уединении —
Вот практика бодхисаттвы.

4.

Лучшим друзьям, которые так долго были вместе,
 придётся расстаться,
Богатство и собственность, добытые с таким трудом,
 иссякнут,
Сознание — путник, живший на постоялом дворе тела, —
 покинет его. Поэтому отказаться от забот этой жизни —
Вот практика бодхисаттвы.

5.

Если попал в дурную компанию, усиливаются три яда,
Усердие в слушании, размышлении и медитации
 ослабевает,
А любящая доброта и сострадание утрачиваются.
 Поэтому избегать неподходящих друзей —
Вот практика бодхисаттвы.

6.

Когда мы полагаемся на истинного духовного друга,
 наши недостатки исчезают,
А благие качества проявляются всё заметнее, словно
 растущая луна.
Воспринимать такого друга как что-то более ценное,
 чем собственное тело, —
Вот практика бодхисаттвы.

7.

Кого в состоянии защитить мирские боги,
Когда они и сами находятся в плену сансары?
Принять прибежище в Трёх драгоценностях,

Которые никогда не подводят тех, кого взяли
под защиту, —
Вот практика бодхисаттвы.

8.

Будда учил, что невыносимые страдания низших миров
Являются плодом недобродетельных деяний.
И поэтому не вовлекаться в подобные действия,
даже если это угрожает нашей жизни, —
Вот практика бодхисаттвы.

9.

Подобно каплям росы на травинке, удовольствия
трёх миров
В силу своей природы испаряются почти мгновенно.
Стремиться к высшему уровню свободы, которая
остаётся неизменной, —
Вот практика бодхисаттвы.

10.

Если все матери, которые дарили мне свою любовь
с безначальных времён, будут продолжать страдать,
Что толку от моего собственного счастья?
Зародить ум, устремлённый к просветлению, с целью
освободить всех живых существ —
Вот практика бодхисаттвы.

11.

Жажда счастья для себя самого становится причиной
всех страданий,

А устремление приносить пользу другим ведёт
к совершенному состоянию будды.
И потому добровольный обмен собственного счастья
на страдание других —
Вот практика бодхисаттвы.

12.

Если кто-либо, находясь под воздействием страстного
желания,
Решит отнять всё, чем я владею, или подговорит
на это других,
То добровольно даровать им своё тело и имущество,
А также посвятить заслуги, накопленные в прошлом,
настоящем и будущем, —
Вот практика бодхисаттвы.

13.

Если кто-либо вдруг собрался отсечь мне голову,
Даже несмотря на то, что ничего плохого я ему не сделал,
То силой сострадания принять на себя все последствия
его неблагих деяний —
Вот практика бодхисаттвы.

14.

Даже если кто-либо высказывается обо мне
уничижительно,
Провозглашая это на всю вселенную,
То с любящей добротой возносить ему в ответ хвалу —
Вот практика бодхисаттвы.

15.

Если кто-то при многолюдном собрании
Во всеуслышание заявляет о моих скрытых недостатках,
используя уничижительные выражения,
Выразить такому человеку почтение поклоном —
Вот практика бодхисаттвы.

16.

Если кто-то, к кому я относился с любовью как к своему
ребёнку,
Начнёт видеть во мне врага,
Любить его ещё сильнее, как мать, что лишь сильнее
любит заболевшее дитя, —
Вот практика бодхисаттвы.

17.

Если равные мне по возрасту или положению или даже
те, кто ниже,
Из-за стремления возвыситься прилагают всевозможные
усилия, чтобы меня унижить, —
Воспринимать их как своих учителей и проникнуться
к ним уважением —
Вот практика бодхисаттвы.

18.

Когда мы испытываем лишения и оклеветаны
другими,
Мучимы болезням и подвергаемся нападкам
злонамеренных сил,

Принимать на себя страдания и следствия
недобродетельных деяний всех живых существ —
Вот практика бодхисаттвы.

19.

Если я прославлюсь и буду почитаем множеством людей,
А благосостоянием стану равным божеству богатства,
То видеть ясно, что всё богатство и вся слава этого мира
лишены сути, и не кичиться ими —
Вот практика бодхисаттвы.

20.

Если так и не одолел собственную ненависть,
То чем яростнее сражаешься с внешними врагами,
тем больше их становится.
Поэтому укрощать собственный ум, призвав армию
любящей доброты и сострадания, —
Вот практика бодхисаттвы.

21.

Чувственные удовольствия и желанные объекты подобны
солёной воде —
Чем больше их получаешь, тем больше хочется.
Отказаться раз и навсегда от объектов страстного
желания —
Вот практика бодхисаттвы.

22.

Всё проявляется как результат работы нашего
собственного ума.

Природа ума изначально чиста от концептуальных ограничений.

Распознать эту природу и не вовлекаться в концепции «субъект» и «объект» —

Вот практика бодхисаттвы.

23.

Когда мы сталкиваемся с объектами, которые нам приятны,

Воспринимая их как летние радуги, которые, какими бы красивыми ни казались, в реальности не существуют,

Отбросить всякую к ним привязанность —

Вот практика бодхисаттвы.

24.

Страдать от различных невзгод — это то же самое, что страдать из-за смерти ребёнка, увиденной во сне:

Цепляясь за искажённое восприятие как за нечто реальное, лишь изведёшь себя.

Сталкиваясь с неблагоприятными обстоятельствами, воспринимать их как иллюзию —

Вот практика бодхисаттвы.

25.

Тот, кто ищет просветления, должен быть готов отдать, если придётся, даже собственное тело,

Так стоит ли упоминать материальные объекты?

Поэтому без всяких ожиданий результатов и наград тренироваться в щедрости —

Вот практика бодхисаттвы.

26.

Если из-за недостатка дисциплины кто-то не способен
принести благо даже самому себе,
Смешно надеяться, что он сможет принести благо другим
существам.

Поэтому соблюдать дисциплину, свободную от помыслов
сансары, —

Вот практика бодхисаттвы.

27.

Бодхисаттва, который стремится к радости,
рождающейся от добродетели,

Всех, кто вредит ему, воспринимает как драгоценное
сокровище.

Хранить терпение по отношению ко всем живым
существам —

Вот практика бодхисаттвы.

28.

И если ради одного лишь собственного блага шраваци
и пратьекабудды прилагают усилия

Не меньшие, чем усилия человека, который пытается
сбить огонь, разгорающийся у него на голове,

То ради блага всех живых существ практиковать
радостное усердие, источник совершенных качеств, —

Вот практика бодхисаттвы.

29.

Зная, что проникающим видением, достижимым
во время пребывания в покое,

Можно одержать полную победу над тревожащими
эмоциями,
Практиковать концентрацию, всецело выходящую
за пределы четырёх состояний вне форм⁴⁴, —
Вот практика бодхисаттвы.

30.

Силой лишь пяти парамит,
без запредельной мудрости,
Никогда не достигнешь совершенного
просветления.
Развивать мудрость, объединённую с искусными
методами и свободную от трёх концепций⁴⁵, —
Вот практика бодхисаттвы.

31.

Если я не буду направлять внимание на свои
собственные недостатки,
Внешне делая вид, что практикую Дхарму,
этим я буду действовать против неё.
Поэтому непрерывно проверять себя в поисках
недостатков —
Вот практика бодхисаттвы.

32.

Если, попав под влияние тревожащих эмоций,
я начну обсуждать недостатки других бодхисаттв,
Это отбросит назад меня самого.
Не разглагольствовать о недостатках других —
Вот практика бодхисаттвы.

33.

Подношения и почитание могут привести к раздорам,
А также стать причиной ослабления усилий по слушанию,
размышлению и медитации.

Поэтому избегать любых привязанностей —
Вот практика бодхисаттвы.

34.

Грубые слова ранят ум других людей
И вредят нашей практике бодхичитты.

Всегда воздерживаться от грубости —
Вот практика бодхисаттвы.

35.

Когда тревожащие эмоции вошли в привычку,
их тяжело устранить даже с помощью
соответствующих противоядий.

Поэтому немедля отсекай привязанность и другие
тревожащие эмоции,

Используя памятование и бдительность, вооружившись
клинком противоядия, —
Вот практика бодхисаттвы.

36.

Говоря вкратце, где бы я ни находился, что бы ни делал —
Непрерывно сохранять памятование и бдительность,
Задаваясь вопросом «В каком состоянии сейчас мой ум?»,
И непрестанно приносить благо другим —
Вот практика бодхисаттвы.

37.

Посвящать достижению просветления
Все накопленные заслуги, очищенные мудростью
от загрязнения тремя концепциями,
И освободить таким образом от страдания всех живых
существ —
Вот практика бодхисаттвы.

Следуя учениям святых существ,
Я собрал и упорядочил основные положения сутр,
тантр и шастр
В тексте, озаглавленном «Тридцать семь строф
о практике бодхисаттвы»,
Который составлен на благо тех, кто желает
практиковать путь бодхисаттвы.

Поскольку моё понимание невелико, а учёность и того
меньше,
Этот текст вряд ли заинтересует знающих людей.
Но в силу того, что он основан на сутрах и учениях
святых существ,
Я полагаю, что практика, описанная в нём, является
истинной практикой бодхисаттв.

Такому малознающему человеку, как я, непросто
Постичь весь смысл великих волн
активности бодхисаттв,
Поэтому я искренне прошу прощения у святых существ
За все противоречия, несоответствия и прочие ошибки.

Благодаря заслугам, что возникли в результате
составления этого текста,
Силой бодхичитты, относительной и абсолютной,
Пусть все живые существа станут подобны Владыке
Авалокитешваре,
Который пребывает за пределами крайностей сансары
и нирваны.

* * *

*Как для своей собственной пользы, так и для пользы всех
остальных Тхогме, приверженец текстов и логики, соста-
вил этот текст, находясь в Ринчен Пхуг, Нгулчу.*

СТРУКТУРА ТЕКСТА

«Тридцать семь строф о практике Бодхисаттвы»

Вступление	363
Выражение почтения	370
Часть первая. Подготовка	379
1. Необходимость осознать ценность нашего человеческого рождения, которое так сложно обрести	380
2. Необходимость покинуть родные места, являющиеся причиной возникновения трёх ядов	392
3. Жизнь в уединённых местах является источником всех благих качеств	395
4. Отказ от забот этой жизни посредством размышления о непостоянстве	400
5. Избегать неподходящих друзей, общение с которыми создаёт обстоятельства, мешающие нашему прогрессу	407

6. Полагаться на духовного учителя, чьё присутствие создаёт условия, благоприятные для нашего прогресса	410
7. Принятие прибежища — вступление во врата буддийских учений	415

Часть вторая. Основные учения,
проясняющие путь

1. Путь существ с низшими способностями ...	427
2. Путь существ со средними способностями	433
3. Путь существ с высшими способностями	441
3.1. Бодхичитта намерения	442
3.2. Бодхичитта применения	453
А. Относительная бодхичитта	454
А.1. Практика медитации «обмен себя на других»	454
А.2. Практика в постмедитативный период — привнесение неблагоприятных обстоятельств на путь	468
А.2.а. Привнесение на путь четырёх нежелательных ситуаций	469
А.2.а.і. Как привносить потерю на путь	469
А.2.а.іі. Как привносить страдание на путь	473
А.2.а.ііі. Как привносить порицание на путь	476
А.2.а.іv. Как привносить унижение на путь	478
А.2.б. Привнесение на путь двух ситуаций, которые сложно вынести	482
А.2.б.і. Как привносить на путь ситуацию, когда отплачивают злом за добро	482

А.2.б.ii. Как привносить на путь ситуацию, когда нас унижают	484
А.2.в. Привнесение на путь потери и приобретения	486
А.2.в.i. Как привносить на путь потерю	486
А.2.в.ii. Как привносить на путь благосостояние ..	490
А.2.г. Привнесение на путь ненависти и страстного желания	492
А.2.г.i. Как привносить на путь объекты ненависти	492
А.2.г.ii. Как привносить на путь объекты страстного желания	496
Б. Абсолютная бодхичитта	499
Б.1. Пребывание в состоянии, свободном от концептуальных усложнений и цепляния	499
Б.2. Практики в постмедитативном состоянии, заключающиеся в отказе от веры в истинное существование объектов страстной привязанности и неприязни	513
Б.2.а. Отказ от веры в истинное существование объектов страстной привязанности	513
Б.2.б. Отказ от веры в истинное существование объектов неприязни	514
Б.3. Составляющие этих двух практик	519
Б.3.а. Практика шести запредельных совершенств	519
Б.3.а.i. Запредельная щедрость	520
Б.3.а.ii. Запредельная дисциплина	524
Б.3.а.iii. Запредельное терпение	527
Б.3.а.iv. Запредельное усердие	533
Б.3.а.v. Запредельная концентрация	538
Б.3.а.vi. Запредельная мудрость	546

Б.3.б. Практика четырёх наставлений, которым учит сутра	554
Б.3.б.i. Поиск и устранение собственных недостатков	554
Б.3.б.ii. Не обсуждать недостатки другого бодхисаттвы	559
Б.3.б.iii. Избавиться от привязанности к имуществу благодетеля	565
Б.3.б.iv. Отказаться от грубой речи	567
Б.3.в. Практика устранения тревожащих эмоций	569
Б.3.г. Практика принесения блага другим, сопровождающаяся памятованием и бдительностью	576
Б.3.д. Посвящение заслуг достижению совершенного просветления	581
Заключительные строфы	585
1. Как был составлен этот текст и для кого он предназначен	585
2. Безошибочность описанных практик	589
3. Смиренная просьба о прощении	591
4. Посвящение заслуг от составления текста .	593
5. Колофон	594
Заключительное наставление	595

КОММЕНТАРИЙ

Вступление

В учениях Будды описываются разнообразные духовные пути и колесницы. Все они по-своему ведут к освобождению от страдания сансары и оканчиваются достижением просветления. Однако самым глубоким учением из всех является учение махаяны, или Великой колесницы. В рамках традиции махаяны существует великое множество разнообразных учений, но окончательный их смысл содержится в сущностных наставлениях великих мастеров. Эти наставления представляют собой краткое изложение всего учения, и поэтому их легко осуществить на практике. Главной темой тех сущностных наставлений, что я собираюсь объяснять, является бодхичитта — решимость достичь просветления ради принесения пользы другим.

Каждый раз, когда даруются учения, мы — как учитель, так и ученики — обращаемся с молитвами ко всем буддам прошлого, настоящего и будущего и принимаем их благословения. Затем мы молим о благословении всех великих учителей восьми великих колесниц⁴⁶ — главных буддийских традиций, пришедших из Индии в Тибет. Вам же

как читателям следует убедиться, что вашей мотивацией получить учение является стремление достичь просветления ради помощи другим живым существам. Совершение всех действий с подобной мотивацией становится опорой для развития бодхичитты.

Количество живых существ неизмеримо, как неизмерима ширь пространства. Но столь же неизмеримо и число прожитых нами жизней, и в течение этих бесчисленных жизней мы и другие живые существа были связаны всеми возможными вариантами взаимоотношений. Поэтому хотя бы один раз, но каждое живое существо было нашей матерью. Любое живое существо, включая даже самых мелких насекомых, хочет и пытается избежать страдания, обрести свободу и наслаждаться счастьем. Однако подавляющее большинство из них даже не подозревает, что счастье и страдание являются результатами благих и неблагих деяний. В своём стремлении обрести счастье они всю жизнь совершают неблагие действия, что приносит им лишь всё новые страдания — что-то совершенно противоположное тому, к чему они стремятся. Когда думаешь о ситуации, в которую они попали, в сердце естественным образом возникает сострадание к ним.

Однако простой факт ощущения сострадания к этим несчастным живым существам никакой реальной пользы им принести не может. Так что же мы можем сделать, чтобы действительно им помочь? Мы переродились человеком и обладаем всеми сопутствующими такому перерождению свободами и преимуществами, и особенно нам повезло, что мы встретились с учениями Будды и начали их практиковать. Мы стали учениками истинного духовного

учителя и находимся в процессе получения учений, которые позволят нам достичь просветления в течение одной жизни. Для того чтобы полностью использовать выпавшую нам возможность, необходимо не просто слушать учения, но и практиковать их. Практика поможет нам трансформировать своё сострадание в реальную работу на благо живых существ, и в итоге мы сможем их всех привести к полному просветлению. Но в данный момент, как бы сильно мы ни желали помогать другим, мы всё ещё находимся в самом начале пути и не обладаем способностью осуществлять какие-либо значимые деяния ради их блага. Поэтому первым нашим шагом в деле помощи живым существам должно стать совершенствование самих себя посредством тренировки ума и его трансформации.

Наша текущая ситуация характеризуется тем, что ум находится под сильным влиянием цепляния и привязанности к друзьям, родственникам и ко всем тем существам, взаимодействие с которыми приносит нам удовлетворение, а также неприязненных чувств ко всем существам, препятствующим осуществлению наших желаний — обретению ценностей, комфортной жизни и удовольствий — и которых поэтому мы считаем своими врагами. Пребывая в подобном заблуждении, мы делаем всё, что от нас зависит, чтобы получить пользу для себя и своих близких и одержать верх над теми, кого считаем врагами и к кому наша неприязнь настолько сильна, что даже их имена вызывают у нас раздражение. В течение бесчисленных жизней мы оказывались в сансаре, в этом удручающем океане обычного существования, затагиваемые в него подобными течениями привязанности и неприязни.

Привязанность и неприязнь являются главными причинами пребывания в сансаре, теми самыми импульсами, которые вовлекают нас в цикличную круговерть обычного существования.

Нам стоит тщательно разобраться со своими идеями о том, кто наш друг, а кто враг. Если тщательно это проанализировать, становится очевидно, что не существует таких феноменов, как неизменные, существующие сами по себе друзья и враги. Те, кого мы воспринимаем как друзей, не всегда казались нам таковыми. В жизни так бывает, что нынешние друзья были в прошлом нашими врагами или, возможно, станут врагами в будущем. Тут ничего нельзя знать наверняка. Почему же мы испытываем такую привязанность к определённым людям? Разве не являются любые наши взаимоотношения чем-то временным? В конце концов, какими бы событиями ни была наполнена наша жизнь, рано или поздно нам придётся умереть. Тогда у нас не будет выбора — нам придётся расстаться со всеми людьми, что были связаны с нами в этой жизни, вне зависимости от того, чувствовали мы к ним привязанность или неприязнь. При этом всё, что мы сделали в течение этой жизни, все те действия, которые были продиктованы привязанностью или неприязнью, — создадут некий импульс, который приведёт к нашему перерождению и следующей жизни, и в ней нам придётся пожинать плоды этих самых действий.

Таким образом, если мы хотим идти по пути, ведущему к просветлению, нам следует отказаться от привязанности к друзьям и неприязни к врагам. Ко всем без исключения существам нужно относиться непредвзято. Кажутся ли

нам какие-либо люди в данный момент друзьями или врагами — это является лишь результатом прошлых взаимосвязей и действий. Относиться к подобным чувствам привязанности и неприязни, которые возникают вследствие искажённого восприятия, как к чему-то реальному — это серьёзное заблуждение. Это то же самое, что в сумерках принять верёвку, лежащую на дороге, за змею. В такой ситуации мы можем испугаться, но это вовсе не означает, что для нашего страха есть какая-то реальная причина, ведь в действительности это с самого начала была верёвка, а не змея.

Почему же мы чувствуем привязанность и неприязнь, и откуда они берутся? В действительности их источник — идея о том, что мы являемся личностью, обладающей реальным независимым существованием. Как только у нас появляется подобная идея, в уме возникает множество разнообразных концепций, таких как «моё тело», «мой ум», «моё имя». Мы начинаем отождествляться с этими тремя концепциями и со всеми идеями, которые с ними связаны; мы начинаем за всё это цепляться. От всего, что с позиции этих концепций кажется неприятным или отталкивающим, нам хочется избавиться. Малейшая проблема, такая, например, как укол шипом растения или ожог искрой от костра, сразу же нас расстраивает. Если кто-то плохо с нами обходится, мы стараемся в ответ причинить им как можно больше вреда. Самая незначительная помощь другим наполняет нас гордостью. Пока подобная озабоченность собой остаётся главным принципом нашей жизни, у нас нет ни единого шанса достичь просветления. Идея о том, что мы являемся личностью, обладающей реальным независимым

существованием, — неведение самого грубого уровня, из-за которого возникают все тревожащие эмоциональные состояния.

Даже когда мы находимся в исключительно благоприятных обстоятельствах, нам всё равно кажется, что они недостаточно хороши. Нам всегда хочется чего-то получше. Мы практически не думаем о желаниях и нуждах других, но постоянно мечтаем о том, чтобы улучшилась наша собственная ситуация. Если же мы снизили до того, чтобы сделать что-нибудь полезное для других, то, даже если это что-то совсем незначительное, нам кажется, что мы великие альтруисты. То, что мы так озабочены собственным счастьем и благополучием, полностью игнорируя при этом счастье и благополучие других, как раз и является главной причиной скитания в сансаре. Как сказал Шантидева⁴⁷:

Всё счастье мира на тех нисходит,
 Кто другим желает счастья.
 Вся скорбь его на тех,
 Кто жаждет счастья лишь для самого себя.

Если нам повезёт понять, что истинное и неизменное счастье — это состояние будды, что действия, выполняемые с мотивацией, обусловленной существованием в сансаре, ведут лишь к страданиям, то нам следует помочь другим прийти к такому же выводу. Если мы будем тренировать свой ум, учиться держать его под контролем, то тем самым устраним цепляние за идеи «друг» и «враг» и сможем воспринимать всех живых существ как своих родителей, братьев и сестёр.

Воззрение бодхисаттв — тех, кто практикует путь махаяны, состоит в том, чтобы отбросить идею о независимом существовании «я». Как только это цепляние за собственное «я» устранено, в уме не остаётся места для гнева, эгоизма, гордыни, зависти и неведения.

Различные учения Будды можно разделить на два основных подхода, организованных как переход с уровня на уровень: хинаяна, или Базовая колесница, и махаяна, или Великая колесница. Эти две колесницы, два подхода не противостоят друг другу. Более того, если выполнять практику махаяны правильно, то она по умолчанию включает и учения хинаяны. Учения махаяны содержат бесчисленное количество глубоких наставлений, но, по сути, все эти наставления сводятся к одному: нам необходимо тренировать свой ум, устранить из него привязанность и неприязнь, очистить его от всего, что мешает ясному восприятию, и посвящать результаты всех своих позитивных действий благу всех живых существ.

Устремление ума к достижению просветления, или бодхичитта, заключается в том, что всё, что мы делаем, — будь это одно-единственное простираение, один круг повторения мантры или зарождение одного-единственного благого помысла, — мы делаем на благо всех живых существ. Достичь просветления ради того, чтобы приносить пользу другим, — это наиболее благородное из всех возможных устремлений.

Из всего множества глубоких учений о бодхичитте в этом тексте содержится самое сущностное. Это наставление, известное как «Тридцать семь строф о практике

бодхисаттвы», было составлено Гьялсе Нгулчу Тхогме — воплощением самого Авалокитешвары, который проявился в Тибете XIV века в форме духовного учителя. Нет никаких сомнений в том, что, если, изучая принципы практики, изложенные в этом тексте, и размышляя о них, мы сумеем зародить искреннее альтруистическое мышление, то бодхичитта возникнет в нашем уме сама собой. Утвердившаяся в нашем уме бодхичитта — это основа всех учений сутраяны, махаяны, ваджраяны, махамудры и Великого совершенства.

Поэтому нам следует постоянно сверять свои действия со всеми строфами этого текста поочерёдно, и тогда мы добьёмся прогресса в любой практике, которую выполняем, а её плоды не заставят себя ждать. Пропитывая свой ум этими учениями день за днём, месяц за месяцем, мы безо всякого труда пробудим и разовьём в себе все качества бодхисаттвы, подобно тому как пчела, перелетающая с цветка на цветок, собирает нектар с каждого из них, а затем превращает это нектар в мёд.

Выражение почтения

Текст начинается с краткого выражения почтения на санскрите:

Намо Локешваря

Слово *намо* означает «я выражаю почтение»; слово *лока* служит обозначением мира или вселенной; слово *ишвара* означает «всемогущий мастер» (в данном случае это сло-

во употребляется в дательном падеже, и потому добавлен суффикс *-ая*). Таким образом, первая строфа переводится следующим образом: «Я выражаю почтение тебе, Владыка вселенной».

Владыкой вселенной здесь назван Авалокитешвара. Авалокитешвара — это само сострадание, проявившееся в форме божества. Поскольку он осознаёт страдания всех живых существ, его в Тибете также называют Ченрези, что означает «тот, кто видит всех». Он непрерывно поворачивает колесо учения махаяны в землях будд всех десяти направлений и проявляется в тех формах, которые наиболее действенно помогают живым существам: как будда, бодхисаттва десятого уровня, божество, духовный учитель, обычный человек или даже животное.

Такие великие бодхисаттвы, как Авалокитешвара, проявляются в нашем мире на благо живущих в нём существ, но, в отличие от обычных существ, их перерождение не обусловлено прошлыми деяниями. Они просто проявляются в силу того, что живые существа обладают верой в них и готовы к тому, чтобы вступить на путь освобождения. Это похоже на то, как солнце и луна отражаются в любом месте, где присутствует спокойная водная гладь. Бодхисаттвы могут принять форму духовных друзей или любую другую форму, которая будет пригодна для того, чтобы помогать тем, перед кем они проявились.

Далее следует более развёрнутое выражение почтения.

*Телом, речью и умом я выражаю бесконечное почтение
Безупречному учителю, нераздельному с защитником
существ — Авалокитешварой.*

*Прекрасно понимая, что феномены не являются
чем-то, что возникает и прекращается,
Он тем не менее радуется лишь о благе живущих.*

Духовный учитель, обладающий совершенной мудростью, понимает, что природа всех феноменов находится за пределами концепций, таких как «возникновение» и «прекращение», «этернализм» и «нигилизм», «существование» и «несуществование», «одно» и «множество». Он знает истинную природу всех вещей и в силу своего великого сострадания вовлечён в активность, приносящую пользу другим живым существам, показывая им путь махаяны.

Безупречный духовный учитель неразделен с Авалокитешварой, который является воплощением сострадания всех будд. Несмотря на то что он проявляется в неисчислимом разнообразии форм на благо живых существ, его истинная природа никогда не меняется. Он полностью просветлён и реализовал изначальную мудрость. Его ум — это недвойственный, неизменный, просветлённый ум будд, это абсолют, дхармакая.

Авалокитешвара, как я уже сказал, не проявляется в нашей вселенной таким же образом, как обычные живые существа, чьё рождение обусловлено прошлой кармой и тревожащими эмоциями; он проявляется в силу устремления приносить этим живым существам благо. В Индии он проявился как бодхисаттва, который попросил Будду Шакьямуни повернуть колесо Дхармы. В Тибете в VII веке он проявился как царь Сонгцен Гампо⁴⁸ с целью способствовать тому, чтобы в Стране снегов был принят буддизм. В наше время проявлениями Авалокитешвары

являются Его Святейшество Далай-лама и Гьялва Кармапа. Гуру Падмасамбхава⁴⁹ также являлся проявлением Авалокитешвары и принимал различные формы на протяжении всех своих чудесных перерождений. Гуру Падмасамбхава и Авалокитешвара продолжают проявляться как бесчисленное множество форм, несущих благо всем живым существам. Этот нескончаемый поток активности будет продолжаться до тех пор, пока последнее живое существо не будет освобождено из сансары. В некоторых сутрах *Трипитаки* — собрания устных учений Будды, таких как «Сутра в виде шкатулки драгоценных камней» и «Сутра белого лотоса сострадания»⁵⁰, содержится подробное описание жизни Авалокитешвары и его совершенного освобождения.

Авалокитешвара является символом бесконечного сострадания, которое пребывает в сердце всех будд. Он известен под множеством иных имён, таких как: Царь Небес; Благодатное Лассо; Опустошающий Сансару До Самого Дна; Великий Сострадательный, Изменяющий Существ; Океан Победоносных; Кхасарпани; Львиный Рык; Расслабляющийся В Естественном Состоянии Ума; Владыка Вселенной⁵¹. Если мы, обычные живые существа, сможем развить преданность Авалокитешваре, то сможем получить его благословение и реализовать все его просветлённые качества.

Шесть слогов мантры Авалокитешвары — ОМ МА НИ ПАД МЕ ХУМ — являются манифестацией самого Авалокитешвары. Если когда бы то ни было кто-то, даже не обладающий интеллектом дикий зверь, видит эти шесть слогов или слышит саму мантру, это засеивает в его уме семя

освобождения и защищает от перерождения в низших мирах существования. Слоги мантры Авалокитешвары, даже если они написаны рукой обычного человека, не являются просто буквами, поскольку были освящены умом мудрости Авалокитешвары. Эти слогги состоят из его благословений; они обладают силой нести освобождение.

Бескрайнее пространство вмещает горы и континенты любой величины, и точно так же мудрость и сострадание Авалокитешвары и всех будд позволяют всем без исключения живым существам достичь освобождения. Сострадание будд ничем не ограничено и беспристрастно — оно не обусловлено симпатией и антипатией, приоритетом одних над другими. Их сострадание — всеобъемлющее и в этом подобно пространству. Мать всегда знает, сыт её ребёнок или испытывает голод, холодно ли ему, находится ли он в опасности, — и точно так же Авалокитешвара всегда знает, кто из живых существ нуждается в освобождении из низших миров сансары; он знает, кто из них готов вступить на путь махаяны, а кого можно направить напрямиком в чистую землю блаженства Будды Амитабхи. Сострадание Авалокитешвары не знает границ или отлагательств. Его сострадательная активность не требует усилий и совершается спонтанно. Даже свежий ветерок жарким летом возникает в силу активности будд.

В отличие от действий обычных живых существ, активность будд не требует приложения усилий и установления определённой цели. Вода естественным образом обладает такой характеристикой, как влажность, — она делает вещи мокрыми и может растворить грязь — и точно так же каж-

дое действие Авалокитешвары, даже обычный жест его руки, направляет других существ по пути к освобождению. Это является результатом действенных молитв, в которых Авалокитешвара выражал своё устремление, перед тем как достичь просветления. Освобождение от сансары было бы невозможным без нескончаемого сострадания и мудрости будд. Нам следует воспринимать своего коренного учителя — того, кто безошибочно указывает нам, что делать, а чего избегать, — как нераздельного с Авалокитешварой и выражать ему почтение с великой преданностью и уважением.

После этого выражения почтения Гьялсе Тхогме декларирует своё намерение объяснить принципы практики бодхисаттвы:

*Совершенными буддами, что служат опорой счастья
и окончательного покоя,
Становятся благодаря реализации священной Дхармы,
А реализацию можно обрести, лишь понимая, как
правильно выполнять практику,
И потому я решил объяснить, в чём заключается
практика бодхисаттвы.*

Зная и применяя эти принципы практики, мы сможем постепенно понять истину учений Будды и продвигаться вперёд по духовному пути.

Истинно благой, альтруистично настроенный ум является источником временного счастья — хорошего здоровья, долгой жизни и благосостояния, а также счастья

окончательного — освобождения от сансары и полного просветления. Все печали сансары — войны, голод, болезни, стихийные бедствия — возникают из-за гнева и других внутренних ядов. Когда в уме преобладают неблагие помыслы и люди думают в основном о том, как бы причинить друг другу вред, общее благополучие всего населения ежедневно ухудшается.

Для того чтобы обрести временное и окончательное счастье, прежде всего нам следует зародить мотивацию бодхичитты — ум, устремлённый к достижению просветления ради принесения блага всем живым существам, основой которого является сострадание. Затем нам нужно объединить искусные методы и мудрость — практику *парамит*, уводящих за пределы совершенств, объединённую с реализацией пустотности. Как сказал Нагарджуна в своём тексте «Драгоценная гирлянда»:

Если стремишься к просветлению, знай:

Его основой является бодхичитта, прочная,

как гора Меру,

Всеохватывающее сострадание

И недвойственная мудрость.

Пока Будда был бодхисаттвой и следовал по пути, ведущему к всеведению, он перерождался птицами и дикими животными, чтобы делиться Дхармой с окружавшими его живыми существами. Он учил их не причинять друг другу вред, развивать любящую доброту и устремление достичь просветления. Сила его чистого альтруистического ума была такова, что в округе всегда созревал богатый урожай,

жители не болели и ни одно из живых существ не перерождалось в низших мирах сансары. Поэтому очень важно ценить непостижимую силу и действенность даже одной-единственной мысли о принесении пользы другим.

Будда развил подобный альтруистический ум до полного совершенства; он одержал победу над заклятыми врагами живых существ — неведением, гневом, страстным желанием, гордыней и завистью. Когда он сидел под деревом бодхи, к нему приблизилась армия из двадцати одной тысячи демонов, выпуская в него дождь из стрел, стараясь помешать ему достичь просветления. Но Будда просто продолжал медитировать на любви и сострадании, и силой его медитации дождь стрел обернулся дождём свежих, благоухающих цветов.

Он обладал подобной силой благодаря тому, что его тело, речь и ум были полностью объединены с истинной Дхармой и пребывали в полной гармонии, наполняя всё его существо состраданием. Дхарма пребывает в самом сердце Будды и посредством его сострадания она проявляется и передаётся другим как наставление, указывающее путь к освобождению. Будда естественным образом проявляется как наставник, ведущий всех тех, кто ослеплён неведением, к освобождению из замкнутого круга обычного существования. Его сострадание является настолько сильным, что в случае, если один человек пытается причинить ему вред, а другой — сделать подношение, Будда не чувствует ни неприязни к первому из них, ни привязанности ко второму.

Те, кто практикует Дхарму традиции махаяны, придерживаясь воззрения Будды, считаются бодхисатвами⁵². Если

мы практикуем учения махаяны, то как минимум можем стать похожими на основных учеников Будды — Шарипутру и Маудгальяяну, которые обрели глубокое воззрение и сверхспособности⁵³, а в лучшем случае достичь уровня двух великих бодхисаттв — Авалокитешвары и Манджушри. Даже если мы не способны посвятить всё время практике в этой жизни, то по крайней мере в следующих будем рождены как главные ученики грядущего Будды — Майтреи.

Будды — это существа, которые полностью победили неведение и другие тревожащие эмоции, и поэтому их часто называют «Победоносные», а бодхисаттв во многих текстах, как и в коренном тибетском тексте, который я комментирую в рамках данного учения, соответственно называют «Сыновья Победоносных»⁵⁴. Кто же это такие — сыновья будд? В случае Будды Шакьямуни у него был сын уровня тела, сын по крови, — принц Рахула. Дети его речи были те, кто слушал его учения и достиг уровня *архата*⁵⁵, — великие существа, такие как Шарипутра и Маудгальяяна, шестнадцать архатов и другие ученики, ставшие держателями учений. Но самыми сердечными детьми Будды считаются дети его ума — великие бодхисаттвы, такие как Авалокитешвара и Манджушри, которые обладают устремлением привести всех живых существ к просветлению. Великий монарх, имеющий тысячу отпрысков, должен выбрать лишь одного из них в качестве наследника, руководствуясь его совершенными качествами, и точно так же будды считают своими истинными наследниками бодхисаттв, которые довели до совершенства единство мудрости и сострадания.

Учения Дхармы обладают великой силой, но если мы не будем их должным образом практиковать, эта сила останется лишь на уровне потенциала, который так никогда и не будет реализован. Если у кого-то есть некий полезный ресурс, но он его не использует, то особого проку от этого ресурса не будет. Однако если мы действительно сумеем реализовать учения на практике — так, что в нашем уме родится и начнёт развиваться Дхарма, то естественным образом начнут исправляться наши недостатки и расцветать благие качества, напоминая солнце, которое, взойдя утром, постепенно распространяет свой всё усиливающийся свет по всем уголкам мира.

Существует много способов узнать о том, что представляет собой практика бодхисаттвы. Однако в любом случае последовательность процесса заключается в том, что мы сначала слушаем учение, потом размышляем о нём, а затем реализуем его на практике посредством медитации. Сущностные наставления, такие как «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы», содержат самую суть всех учений по дисциплине, концентрации и мудрости традиции махаяны. Если мы сможем освоить эти учения, то нам будет очень легко продвигаться по пути к освобождению.

Часть первая. Подготовка

В этой части объясняется, как вступить на путь, а в следующей, второй части будут даны объяснения, как следовать по пути согласно способностям практикующих — низким, обычным или высшим.

Подготовка содержит семь тем.

1. Необходимость осознать ценность нашего человеческого рождения, которое так сложно обрести

1.

*Теперь, когда у меня есть этот великий корабль —
драгоценная человеческая жизнь, которую так
сложно обрести,
Я должен переправить себя и других через океан
сансары.*

*Слушать, размышлять и медитировать
Без отвлечений день и ночь — вот практика
бодхисаттвы.*

В данный момент нам сильно повезло: нашему рождению не сопутствуют восемь препятствий практике Дхармы, и при этом мы обладаем всеми десятью дарованиями, которые ей способствуют.

Восемь препятствий практике Дхармы таковы: 1) родиться в адских мирах; 2) родиться голодным духом; 3) родиться животным; 4) родиться среди варваров; 5) родиться богом-долгожителем; 6) придерживаться ошибочных воззрений; 7) родиться в тёмную кальпу, в течение которой не проявился ни один будда; 8) родиться с ограниченными возможностями органов чувств.

Среди десяти дарований, способствующих практике Дхармы, пять связаны с индивидуальными обстоятельствами: 1) родиться человеческим существом; 2) родиться в срединных мирах, где процветают учения Дхармы; 3) обладать пол-

ноценными органами чувств; 4) не вести образ жизни, несовместимый с практикой Дхармы; 5) обладать верой в учения.

Остальные пять дарований связаны с внешними обстоятельствами: 6) в мире, где мы живём, проявился один из будд; 7) он даровал учения Дхармы; 8) учения всё ещё существуют в период нашей жизни; 9) мы приняли Дхарму; 10) нас принял в ученики духовный учитель.

Лонгчен Рабджам⁵⁶ также перечисляет восемь внешних неблагоприятных обстоятельств, которые уведут ум в сторону от Дхармы, и восемь несовместимых с практикой Дхармы склонностей, ограничивающих наш потенциал к достижению освобождения⁵⁷.

Восемь внешних неблагоприятных обстоятельств, которые уведут ум в сторону от Дхармы: 1) находиться под сильным воздействием пяти тревожащих эмоций; 2) быть очень глупым и легко поддаваться влиянию неподходящих друзей; 3) свернуть на неверный путь; 4) имея интерес к Дхарме, отвлекаться от неё, поддаваясь лени; 5) под давлением неадекватной кармы вести ненадлежащий образ жизни; 6) быть в рабстве у других людей или под их прямым контролем; 7) практиковать Дхарму ради мирских целей, например, ища в ней защиту от внешних угроз, или из-за страха, что не получишь еды или других вещей, необходимых для выживания; 8) создавать видимость практики Дхармы в надежде обрести богатство и славу.

Восемь несовместимых с практикой Дхармы склонностей, ограничивающих наш потенциал к достижению освобождения: 1) быть настолько привязанным к своей семье, богатству и занятиям, что это не оставляет времени на практику Дхармы; 2) иметь скверный характер,

побуждающий нас к неадекватному поведению, что приводит к тому, что, если мы встречаем духовного учителя, нам очень тяжело обратить ум к Дхарме; 3) не видеть проблемы в страданиях сансары и потому не иметь возможности разочароваться в ней и обрести решимость от неё освободиться; 4) не обладать драгоценным даром веры и потому не иметь стремления встретить учителя и практиковать его учения; 5) не чувствовать раскаяния, совершая неблагоприятные действия, и даже получать от этого удовольствие; 6) испытывать к Дхарме не больше интереса, чем собака испытывает к траве, и таким образом лишаться возможности развить благие качества; 7) нарушить обеты пратимокши и махаяны и таким образом способствовать собственному перерождению в низших мирах, где нет возможности практиковать Дхарму; 8) вступив на особый путь ваджраяны, нарушить тантрические самаи со своим учителем и ваджрными братьями и сёстрами, таким образом потеряв связь со своим внутренним потенциалом.

Если мы свободны от всех восьми препятствий, для нас сложились все десять благоприятных обстоятельств и к тому же мы способны избежать шестнадцати склонностей, то ничто не может нам помешать выполнять практику Дхармы и достичь просветления. Обрести эту драгоценную человеческую жизнь — то же самое, что получить хорошо снаряжённый корабль, на котором можно переплыть океан и добраться до острова сокровищ. Как сказал Шантидева в своём тексте «Вступая на путь бодхисаттвы»:

Пересеки океан тревожащих эмоций
 На корабле человеческого существования.

Тот факт, что мы обрели драгоценное рождение, вовсе не является случайностью. Это событие явилось результатом того, что в прошлой жизни мы услышали имя Будды, приняли в нём прибежище, осуществляли благие действия, накапливая хорошую карму, и сумели развить определённую мудрость. Нет никакой уверенности, что в будущем мы снова обретём этот драгоценный корабль. Если мы не станем практиковать Дхарму в этой жизни, то у нас нет ни единого шанса переродиться человеком в следующей жизни. Как глупо было бы проигнорировать подобную возможность! Не поступайте так. Практикуйте день и ночь.

Первые из десяти дарований связаны с обретением человеческого рождения. Нам следует поразмышлять над тем, сколько в сансаре живых существ. Для простоты сравнения можно привести следующие примеры: количество жителей адских миров соответствует количеству частичек пыли на поверхности всей земли; количество претов соответствует количеству песчинок в реке Ганг; количество животных соответствует количеству зёрнышек проса, необходимых для изготовления бочки чанга⁵⁸; а количество полубогов соответствует количеству снежинок в метель. Однако общее число людей и обитателей небесных чертогов не превышает количества пылинок на ногте одного пальца. При этом людей гораздо меньше, чем небожителей, — их не больше, чем видно звёзд на небе на рассвете.

Но насколько бы мизерными ни были шансы нашего рождения человеком, ещё меньше шансов, что мы родимся в месте, где существует Дхарма, и что у нас появится к ней какой-то интерес. Ещё менее вероятно, что мы начнём

её практиковать. Взгляните, как мало людей практикует Дхарму.

Только вспомните, сколько в мире стран и в скольких из них Дхарма является живой традицией. И даже если в какой-то стране учения Дхармы действительно присутствуют, какой процент населения ею вдохновлён в достаточной мере, чтобы начать практиковать? И даже если часть людей решили практиковать Дхарму, сколько из них обретут плод этой практики? Большинство людей тратят свою жизнь на бессмысленные, эгоистичные, банальные бытовые занятия.

Тем не менее вы можете подумать: «Я буду заниматься мирскими делами до тех пор, пока мне не исполнится пятьдесят лет, а затем целиком и полностью посвящу себя практике Дхармы». Подобные идеи являются тревожным сигналом: они указывают на недостаток разумного различения и игнорирование того факта, что смерть может прийти неожиданно. Как сказано в одном тексте:

Нельзя знать, когда придёт смерть,
Невозможно предвидеть причину смерти.

Сколько из ныне живущих в мире умрут завтра на рассвете? Обладать человеческой жизнью — это то же самое, что обладать какой-либо очень дорогой вещью: её нужно использовать как можно быстрее и эффективнее. Прямо сейчас пришло время практиковать Дхарму. Как сказал сам Гьялсе Тхогме:

Того, кто осенью не подготовился к предстоящей зиме,
Считают глупцом.

В момент смерти нам может помочь лишь Дхарма, а мы прекрасно знаем, что смерти не избежать. И поэтому не практиковать её сейчас — это верх глупости.

Каждый день следует напоминать себе о том, что если мы не будем изучать Дхарму, размышлять о ней, медитировать и повторять молитвы и мантры, то останемся совершенно беспомощными в момент смерти, когда начинать практиковать будет уже поздно.

Подумайте о том, что является целью вашей практики. Желание обрести долгую жизнь, не омрачённую болезнями, надежда накопить богатство и приобрести власть — это очень сомнительные цели. Практиковать следует ради того, чтобы освободить самого себя и всех других живых существ от страданий сансары.

Для того чтобы по-настоящему понять необходимость практиковать Дхарму, очень важно осознать, насколько сильные страдания испытывают существа в сансаре. От самых низших до самых высших миров в сансаре нет ничего, кроме страдания. Сказано, что сансара пронизана тремя видами страдания: страдание, следующее за страданием; страдание перемен; всеобъемлющее страдание, присущее всему составному.

Самым характерным страданием низших миров является страдание, следующее за страданием. Это непрекращающийся цикл страданий, возникающих одно за другим, — жар и холод адских миров, жажда и голод мира голодных духов, страх, тупость и отсутствие интеллекта в мире животных.

Для высших миров более характерным является страдание перемен. В мире человеческих существ самым сильным страданием является страдание четырёх факторов — рождения, старости, болезни и смерти. Эти четыре всеильных фактора существования в сансаре делают нас абсолютно незащитными и уносят прочь, как стремительный поток наводнения, который у нас нет ни единого шанса обратить вспять. Вдобавок к этому мы страдаем из-за того, что не можем получить желаемое, например еду, одежду, богатство или власть, или из-за того, что сталкиваемся с обстоятельствами, которых хотели бы избежать, например подвергаемся критике, боеем, попадаем в неприятные ситуации, находимся в разлуке с любимыми или вынуждены находиться рядом с теми людьми, которые нам неприятны. В бесплодных эгоистических стремлениях достичь личного счастья большинство людей намеренно совершают неблагие действия. К сожалению, всё это лишь усугубляет их положение — становится причиной ещё больших страданий. Полубоги, или асуры, страдают от зависти и от постоянных поражений в битвах с богами. Боги страдают, когда из-за непостоянства вынуждены оставить свою жизнь на небесах, полную блаженства и радости, и снова пасть в низшие миры.

Для миров без форм характерно неявное всеобъемлющее страдание, присущее всему составному. Существа там пребывают в состоянии глубокого блаженного созерцания, но как только исчерпана хорошая карма, которая стала причиной их пребывания в этом состоянии, они снова вынуждены испытывать все тяготы существования в сан-

саре. Эти существа не избавились от неведения и потому не смогли до конца устранить пять ядов ума.

Когда будды взирают на сансару своими глазами всеведения, им вовсе не кажется, что это приятное место. Они прекрасно осознают, как страдают живые существа, и понимают, насколько бессмысленны и непродуктивны их преходящие цели, к осуществлению которых они прикладывают столько усилий. Очень важно прийти к выводу, что единственная цель, к которой следует стремиться, — это достижение наивысшего просветления. Размышляя о страданиях сансары, мы естественным образом усиливаем желание освободиться от них. И поэтому, вместо того чтобы тратить энергию на пустяки, нам следует сконцентрироваться на практике Дхармы.

Уже просто услышать учения Дхармы — это редкое везение. Такая удача выпадает раз за множество эонов. Тот факт, что мы встретились с учениями Дхармы в этой жизни, не является простым совпадением: это результат наших прошлых благих действий. Подобную возможность никак нельзя упускать. Если наш ум пребывает в гармонии с Дхармой, у нас не будет возникать никаких проблем в этой жизни. Но если мы будем всё внимание уделять обычным мирским устремлениям, то проблем будет не счесть и наши цели никогда не будут достигнуты. Как сказал Лонгчен Рабджам:

Наши деяния подобны детским играм.

Если мы вовлеклись в них, они никогда не закончатся.

Их можно закончить, только перестав делать.

Решимость освободиться из сансары, которая возникает благодаря разочарованию, является основой всех практик Дхармы. Пока мы не придём к твёрдому решению оставить сансару, то, сколько бы молитв мы ни прочли, сколько бы ни медитировали, сколько бы лет ни провели в ретрите — всё это будет напрасно. Тогда, даже если наша жизнь окажется долгой, в ней не будет никакого смысла. Подумайте об этом как следует.

Нам необходимо размышлять о смерти и страданиях сансары, и тогда для нас станет неприемлемым терять время, отвлекаясь на бесполезные цели, такие, например, как стремление разбогатеть, одержать верх над конкурентами, посвятить жизнь отстаиванию интересов тех, к кому мы привязаны. И единственным желанием, которое у нас останется, будет желание практиковать Дхарму.

Прикованный к постели больной думает лишь о том, чтобы выздороветь. И точно так же практикующий, который стремится избавиться от мучений сансары, приложит все усилия и использует все методы, такие как принятие прибежища, зарождение ума, устремлённого к просветлению ради блага других, осуществление благих деяний, непрерывно сохраняя в уме решимость освободиться от сансары.

Желание освободиться от сансары не должно приходить нам на ум лишь время от времени. Эта идея должна пронизывать наш поток мыслей непрерывно, день и ночь. Заключённый, посаженный в тюремную камеру, всё время разрабатывает план побега, рассматривает любые возможности, как его можно осуществить, — как перебраться через стены, как найти помощников на воле, как раздобыть

денег на подкуп надзирателей. Точно так же следует поступать и нам — видя страдания и изъяны сансары, никогда не переставать думать о том, как достичь освобождения, заручившись при этом непоколебимым отречением.

Когда великие учителя прошлого размышляли о редкости человеческого рождения, они даже спать не ложились, потому что им было жалко тратить на сон хоть одно мгновение. Всю свою энергию они направляли на следование по духовному пути.

Когда Будда впервые повернул колесо учения, он учил Четырём благородным истинам. Первая благородная истина — это истина о страдании, и она подразумевает, что нам необходимо осознать следующий факт: существование в сансаре обусловлено страданием. Вторая благородная истина — это истина о причине страдания, и она подразумевает, что нам необходимо эту причину устранить. Причиной страдания являются *клеши* — тревожащие эмоции, или загрязняющие ментальные факторы. И хотя существует великое множество загрязнённых состояний ума, пять из них являются основными. Это страстное желание, агрессия, неведение⁵⁹, гордыня и зависть. Третья благородная истина — это истина о пути, ведущем живых существ к избавлению от страданий, и она подразумевает, что нам надлежит следовать по этому пути. Четвёртая благородная истина — это истина о том, что нам необходимо отречься от мирских забот и устремиться к освобождению из сансары. Именно к этому нас призывает Будда в рамках Четвёртой благородной истины.

В наших поисках методов, которые могут помочь освоиться из сансары, первым шагом является слушание учений, в которых эти методы объясняются. Будда сказал, что в дополнение к драгоценным знаниям, которые можно обрести, получая сами учения, уже сами звуки, связанные с ними, — пусть даже это будет всего лишь мелодия белых раковин и удары гонга, возвещающие о начале сессии учений, — несут непостижимое благословение и благо и могут освободить живых существ от перерождения в низших мирах. Посредством слушания учений даже те, у кого недостаточно способностей, чтобы досконально разобраться в их смысле, по крайней мере получают представление о том, насколько драгоценной является Дхарма.

Второй этап заключается в том, что мы размышляем над услышанными учениями и пытаемся понять их сущностный смысл. Нам нужно проанализировать свой ум и понять, действительно ли то, что сказано о нём в учениях, является истинным, и способны ли мы удерживать его фокус на выбранном объекте медитации.

Третий этап начинается тогда, когда у нас появляется ясное представление о сущностном смысле учений и мы готовы попробовать реализовать их на практике, сделав своим личным опытом и привнеся в собственную жизнь. Это и называется «медитация».

Проходя через эти этапы, мы естественным образом разовьём духовные качества и обретём уверенность в действительности учений. Эти качества расцветут спонтанно, поскольку процесс слушания, размышления и медитации способствует раскрытию природы будды, которой все мы обладаем. Природа будды, или *татхагатагарбха*, при-

сутствует у всех живых существ, однако остаётся скрытой омрачениями, точно так же, как под слоем грязной земли скрыто золото. Когда мы начинаем слушать учения Дхармы, размышлять о них и реализовывать их на практике, в нас раскрываются все присущие природе будды качества. Когда поле должным образом подготовлено, семена засеяны и присутствуют все необходимые условия, такие как надлежащие температура и влажность, семена начинают прорасти и созревают со временем в урожай.

Рукописи и тексты Дхармы включают множество глубоких и подробных учений. Они охватывают широкий спектр тем, включая пять традиционных наук⁶⁰. Однако множество людей так и не смогут ни услышать учения, содержащиеся в этих текстах, ни поразмышлять о них, и тем более у них не получится практиковать медитацию, описанную в этих учениях. В тексте, который мы разбираем сейчас, раскрывается сущность всех учений без исключения. Эта сущность представлена в виде наставлений о том, как надлежит практиковать бодхисаттве.

Нам следует использовать эти наставления, чтобы целиком посвятить себя практике. Нам необходимо снова и снова размышлять над смыслом учений и прикладывать все усилия, чтобы должным образом их применять. В конце концов у нас может появиться сильное желание уйти в горы и осуществить уединённый ретрит, чтобы получить возможность пребывать в состоянии глубокой медитации.

Считается, что любую, даже очень сложную, деятельность становится гораздо проще выполнять, когда мы к ней привыкаем. Если мы будем настойчиво практиковать, то, вне всякого сомнения, со временем добьёмся результатов.

2. Необходимость покинуть родные места, являющиеся причиной возникновения трёх ядов

2.

*Когда я в отчем краю, привязанность к родным
и друзьям накатывает мощной волной,
А неприязнь к врагам бушует, словно пламя пожара.
Я не разбираю, что принять, а что отвергнуть,
и сгущается тьма неведения; и потому покинуть
родные места —
Вот практика бодхисаттвы.*

Необходимость покинуть родные места обусловлена тем, что нам надо отбросить тревожащие эмоции привязанности, неприязни и омрачающего ум неведения, которое пронизывает и то и другое. В целом эти три яда наиболее интенсивно проявляются в рамках взаимоотношений с членами семьи и друзьями, с которыми мы живём в одной и той же местности. При таких обстоятельствах стремление оберегать тех, к кому мы привязаны, и желание обеспечить их всем необходимым, чтобы они были счастливы, становится нашей главной заботой. В подобной ситуации единственные перемены в нашей одержимости мирскими делами могут касаться лишь смены тактики и стратегии — размышления о том, что, возможно, то, что делается сейчас, недостаточно эффективно и нужно прикладывать усилия в другом направлении, которое обещает более быстрые результаты. Это кончается тем, что мы тратим всё время на бессмысленную активность, выполняя задачи,

которым не видно конца, теряя на это свою драгоценную человеческую жизнь. То же самое касается и неприязни. Конфликты в таких обстоятельствах возникают гораздо чаще и быстрее. Неприязнь зачастую рождается в результате споров и ссор между семьями, которые делятся поколением за поколением. Говоря по правде, даже если мы доживём до семидесяти лет или дольше, нет никакой надежды, что мы возьмём верх над всеми своими конкурентами и недоброжелателями и тем самым удовлетворим членов своей собственной семьи.

Одоление конкурентов и забота об интересах близких считается многими людьми самым мудрым и благородным жизненным путём. Но вовлечённость в реализацию подобных жизненных целей кажется чем-то полезным лишь в том случае, когда понятия не имеешь, какие это повлечёт за собой последствия. Непонимание, что подобная активность является пустой растратой жизни, — это и есть неведение.

Таким образом, вместо того чтобы оставаться среди людей и обстоятельств, которые способствуют усилению привязанности и неприязни, нам следует переехать в совершенно незнакомую местность, где ничто не будет способствовать возникновению тревожащих эмоций. Так наш ум не будет отвлекаться, и мы сможем целиком посвятить себя практике Дхармы. Как сказано:

Отправься за сотни миль
От мест, где вовлекаешься в споры;
Ни на миг не оставайся там,
Где ум переполняют тревожащие эмоции.

Лонгчен Рабджам сказал:

Обычные мирские заботы

Подобны болоту, что затягивает в глубину слонов,
ищущих прохладное место.

Любимые родственники и друзья

Подобны тюремщикам, охраняющим нашу неволю
в сансаре.

Удовольствия этой жизни

Подобны кости, которую гложет беззубый пёс.

Потакание привязанности и неприязни

к чувственному опыту

Подобно тому, как в меду увязают насекомые.

Ведь это приводит в ужас! Отбрось это всё!

Как только мы покинули родной дом, свою страну, семью, друзей и мирские заботы, у нас не остаётся ничего, к чему можно было бы цепляться. Мы чувствуем себя такими же свободными, как птицы в небесах или дикие звери. Однако если в этой новой, незнакомой для нас местности мы снова начнём устанавливать связи, обусловленные привязанностью и неприязнью, то очень скоро обнаружим, что у нас опять нет никакой возможности посвятить себя практике Дхармы. Подобно луне, которая всегда находится в движении, нам не следует надолго оставаться в одном и том же месте. По прошествии некоторого времени благодаря практике нам становится очевидно, что испытывать неприязнь по отношению к кому бы ты ни было — это ошибка. У нас останутся лишь благие помыслы и намерения в отношении других живых существ. У нас также не оста-

нется сомнений, что и привязываться к кому или чему бы то ни было не имеет никакого смысла, и мы постигнем, что все объекты привязанности подобны феноменам в сновидении, что это фантазмагорические иллюзии.

3. Жизнь в уединённых местах является источником всех благих качеств

3.

*Когда оставлены позади неблагоприятные места,
тревожащие эмоции сходят на нет;*

*Когда нет отвлечений, благая активность возрастает
сама собой;*

*По мере того как осознание становится всё яснее,
уверенность в Дхарме растёт, и потому оставаться
в уединении —*

Вот практика бодхисаттвы.

Когда живёшь в уединении, тревожащие эмоции постепенно ослабевают, а самоконтроль и сдержанность усиливаются. Гьялсе Тхогме сказал:

В уединённом месте

Нет врагов, которых нужно одолевать,

Нет родственников, которых нужно защищать,

Нет начальников, которых нужно слушаться,

Нет слуг, за которыми нужно присматривать.

Кроме установления контроля над своим умом,

Что ещё тут делать, начитывающие мани-мантру?⁶¹

Не отвлекаясь на друзей и родственников, не тратя время на зарабатывание денег посредством бизнеса или фермерства, мы сможем однонаправленно сконцентрироваться на духовной практике и таким образом продвинуться по духовному пути — телом, речью и умом. Мы сможем контролировать свой ум, и он станет ясным, спокойным и наполнится уверенностью в истинности учений. Вот почему все мудрецы прошлого жили в уединении в диких местах и горах — там, где условия благоприятны для духовной практики. Как сказал Шантидева:

Итак, отвергнув похоть и страстное желание,
 Наслаждайся жизнью в уединении —
 В местах, где утихают раздоры и конфликты,
 В покое и тиши зелёных роц⁶².

И далее:

Оставь обычные стремления, уподобься ветру
 или птице.
 Пребывая в местах безлюдных, веди себя,
 словно пугливый зверь.
 Действуя как должно, ты сохранишь невозмутимость.

Если мы хотим полностью сосредоточиться на Дхарме, не позволяя волнам привязанности и неприязни бросать нас туда-сюда, как угловое судёнышко, настало время отправиться в уединение. Нам нужно перенаправить свой ум внутрь, обнаружить собственные недостатки, избавиться от них и развить свои лучшие качества. Нам надо научиться довольство-

ваться лишь минимумом провизии и одежды, необходимых для поддержания жизни, и прогресс не заставит себя долго ждать — день за днём, месяц за месяцем, год за годом.

Как только мы устраним причины отвлечений, наша практика сразу же станет стабильнее и мы увидим прогресс на пути. Именно поэтому йогины прошлого вели жизнь бродяг, перемещаясь из одного безлюдного места в другое. Даже один-единственный месяц, проведённый в уединении, может привести к тому, что нашу враждебность к соперникам сменит искреннее желание приносить им благо, а привязанность к друзьям трансформируется в понимание непостоянства и неизбежности смерти.

Как сказал Владыка Атиша:

До тех пор пока не достигнешь стабильности, отвлечения будут мешать твоей практике. Пребывая в чаще леса или уединённых горных ущельях, не вовлекаясь в тревожащую активность, сможешь целиком и полностью посвятить себя практике Дхармы, и в момент смерти тебе не в чем будет раскаиваться.

Дромтонпа⁶³ сказал:

Этот век упадка не очень подходит для открытого проявления заботы о других, поэтому гораздо эффективнее будет жить в уединении и тренировать ум, развивая любовь и сострадание бодхичитты⁶⁴.

Заблуждение может быть настолько глубоким, а привычные склонности настолько сильными, что поначалу

практика Дхармы может показаться очень трудным делом, однако со временем все эти трудности непременно отступят. Стоит нам понять сущностный аспект учений — и у нас не останется трудностей и проблем с их практикой. Наши усилия будут приносить нам лишь радость. Это ничем не отличается от процесса развития любого навыка: когда мы осваиваем ключевые аспекты, работать становится заметно легче, наша уверенность в себе возрастает, а наши способности и возможности неуклонно растут. Какие бы техники медитации и созерцания мы ни выполняли, это не пройдет даром. Польза от них останется в потоке нашего ума до самого момента смерти, и мы сможем использовать их для того, чтобы переродиться там, где процветает Дхарма, и встретить истинного духовного учителя. Жизнь за жизнью мы будем развиваться: из посредственного практикующего в практикующего среднего уровня, из практикующего среднего уровня — в совершенного. Сутью изучения является размышление, а сутью размышления — медитация. Всё лучше и лучше понимая смысл учений, мы всё яснее будем видеть удивительные качества Дхармы. Чем выше мы летаем, тем ярче для нас выглядит Солнце.

Знаком того, что мы полностью приняли в сердце учения Дхармы, является смягчение нашего характера — мы становимся гораздо спокойнее и уравновешеннее. Знаком того, что мы освоили медитацию, является освобождение от тревожащих эмоций. Поскольку изучение подразумевает размышление, а размышление трансформируется в медитацию, это приводит к тому, что наша склонность к загрязнённой заблуждениями активности обычной жизни ослабевает и практика Дхармы становится для нас наиболее интересным занятием.

Что бы мы ни делали, если эта активность согласуется с Дхармой, даже если она кажется нам чем-то мелким и незначительным, — это будет приносить живым существам огромную пользу. Как сказано в тексте «Сутра мудрого и глупого»:

Не пренебрегай мелкими благими делами,
Полагая, что от них мало пользы.
Ведь даже если в огромный сосуд будут падать
лишь маленькие капли,
То и они со временем наполнят его.

И точно так же, даже если мы будем практиковать хотя бы по часу в день, сохраняя веру и вдохновение, то наши благие качества будут постепенно возрастать. Регулярная практика облегчает процесс трансформации ума. Сначала для нас будет доступна лишь относительная истина, но постепенно мы придём к постижению и абсолютной.

Главным препятствием для роста наших благих качеств являются отвлечения. Отвлечение может возникнуть в любой момент. Если мы будем терять время, то в момент смерти горько пожалеем, что не практиковали Дхарму. Но тогда начинать практиковать будет уже поздно, а наши сожаления нам никак не помогут. Поэтому сейчас самое время отправиться в уединённые места и реализовать на практике те наставления, которые мы получили от своего учителя. Тогда каждое мгновение нашей жизни станет поистине бесценным и наполненным смыслом, служа нашему продвижению на пути к освобождению из сансары.

4. Отказ от забот этой жизни посредством размышления о непостоянстве

4.

*Лучшим друзьям, которые так долго были вместе,
придётся расстаться,
Богатство и собственность, добытые с таким трудом,
иссякнут,
Сознание — путник, живший на постоялом дворе
тела, — покинет его. Поэтому отказаться
от забот этой жизни —
Вот практика бодхисаттвы.*

Обычные, мирские дела и заботы приносят лишь разочарования и страдания — как в этой жизни, так и во всех последующих. Проявления сансары непостоянны, переменчивы. Они мелькают, как грозовые молнии в ночном небе. Размышление о непостоянстве феноменов помогает направить ум к Дхарме. Как сказано в одном тексте:

Всё, что рождено, умрёт.
Всё, что собрано вместе, разъединится.
Всё, что накоплено, растратится.
Всё, что воздвигнуто, — рухнет.

Пребывая в заблуждении, мы воспринимаем все феномены как нечто постоянное, что обладает истинным реальным существованием. Однако в действительности феномены непостоянны и не существуют как индивидуальные

субстанции. Нам хотелось бы верить, что наши друзья, любимые, собственность, репутация будут существовать вечно, но по своей природе они обречены постоянно изменяться. Поэтому совершенно бессмысленно воспринимать их слишком серьёзно.

Непостоянство составных феноменов — это очевидная истина, вселенский принцип. Взять, например, смену времён года на нашей планете. Летом вся земля украшена зелёными растениями и листьями деревьев, и окружающая среда напоминает настоящий рай. К осени трава сохнет и желтеет, цветки превращаются в плоды, а с деревьев облетает листва. Зимой всё завалено снегом, который тает с приходом весны. Утром небо может быть покрыто облаками, но уже к обеду может полностью проясниться; реки могут высохнуть или выйти из берегов, вызвав наводнение; сама земля, которая кажется чем-то исключительно прочным и недвижимым, может начать ходить ходуном во время землетрясения, да так, что весь окружающий ландшафт придёт в движение. Во внешнем мире невозможно обнаружить ни одного стабильного, неизменного феномена.

Всё то же самое касается и людей. Мы изменяемся момент за моментом. Эти изменения происходят непрерывно с нашего детства до самой старости, а потом и смерти. Наши мнения, наши идеи, наши планы на будущее — всё это постоянно меняется. Нет никакой уверенности, что очередной проект, начавшись, когда-нибудь будет полностью осуществлён; нет никакой гарантии, что он будет развиваться так, как было изначально запланировано. Как сказал Лонгчен Рабджам:

Нам хотелось бы навеки оставаться с теми, кого мы
любим,
Но нет сомнений, что нам придётся расстаться.
Нам хотелось бы всегда жить в уютном месте,
Но нет сомнений, что нам придётся покинуть его.
Нам хотелось бы вечно ощущать негу и удовольствие,
Но нет сомнений, что мы лишимся этого.

Если подумать о всех тех людях, с кем мы познакомились за время жизни, сколько из них до сих пор живы? И пусть прямо сейчас мы имеем возможность быть рядом со своими родителями, друзьями, любовниками, партнёрами и другими близкими людьми. Но нам никак не отмахнуться от того, что в момент смерти нам придётся с ними расстаться, уйти, словно волосок, который вытащили из куска масла, на котором после этого не остаётся от масла и следа.

Когда придёт наша смерть, неведомо, а её причины и обстоятельства невозможно предсказать. Поэтому в действительности мы уже находимся в пасти смерти, подобно лягушке, которую схватила змея: смерть может наступить в любое мгновение, без всякого предупреждения, как результат стечения разнообразных причин и условий. Некоторые люди умирают ещё в молодости, другие сначала стареют, третьи уходят из жизни в результате болезни, четвёртые на войне или внезапно, в результате несчастного случая, такого как, например, падение с утёса. Кто-то умирает во сне, кто-то на прогулке, а кто-то вообще за столом во время еды. Бывает, что люди умирают, пребывая в умиротворении, но чаще всего они в момент смерти испытыва-

ют сильные мучения из-за привязанности к своим близким и собственности. Так или иначе, никому из нас не удастся избежать смерти. Как сказал Джигме Лингпа:

Люди, страдающие от летнего зноя,
Искренне радуются, когда видят ясный и прохладный
лунный свет осени,
Ничуть не беспокоясь, что минуло сто дней их жизни.

Жизнь столь же мимолётна, как капелька росы на травинке. Ничто не в силах предотвратить смерть, точно так же, как никто не в силах предотвратить удлинение теней к вечеру. Мы можем быть очень красивы, но смерть нам не удастся очаровать. Мы можем быть могущественными и обладать огромной властью, но нам не удастся оказать на смерть никакого влияния. И даже самого баснословного состояния не хватит, чтобы выкупить у смерти хотя бы ещё несколько лишних минут жизни. Наша смерть неотвратима, как неотвратима смерть того, кому ударили ножом в самое сердце.

В данный момент нам очень сложно вытерпеть даже самый незначительный дискомфорт — например, укол шипом растения или полуденную жару летом. А как насчёт испытания, которое выпадет на нашу долю в момент умирания? Смерть — это не то же самое, что стихший пожар или впитавшаяся в землю вода. Когда мы умираем, сознание никуда не исчезает — оно вынуждено покинуть наше тело, и единственное, что оно берёт с собой, — это кармические отпечатки, оставленные нашими прошлыми благими и неблагими поступками. После того как оно покинуло тело, сознание пускается в скитания по разным мирам *бардо* —

промежуточного состояния между смертью и следующим рождением. Бардо — это пугающее, неизвестное место, очень туманное и мрачное, где не найти умиротворения. Пребывая в состоянии бардо, мы иногда можем услышать жуткие звуки или увидеть леденящие кровь образы. Подобно преступнику, которого привезли в места отбывания наказания, нас могут потащить куда-то стражники — посланники Ямы, повелителя смерти, который громко командует: «Этого убейте! Этого тащите сюда!». Бардо — это не особенно комфортное место, там невозможно расслабиться.

На смену ужасным страданиям бардо приходят страдания следующей жизни, те страдания, которые соответствуют принятому рождению. Страдания, которые нам придётся испытать, являются неизбежным последствием неблагих деяний, совершённых в прошлом. Пренебрегая Дхармой, мы посвящали себя неблагой активности на протяжении бесчисленных жизней. В тексте «Сутра наивысшей Дхармы ясного понимания»⁶⁵ приводятся слова Будды о том, что если бы мы собрали все конечности, которыми обладали только в тех жизнях, что прожили, например, как муравьи, то, сложив их вместе, получили бы гору выше, чем самая высокая гора на земле. Если бы мы собрали все слёзы, пролитые нами в прошлых жизнях из-за того, что мы не смогли достигнуть желаемого, из них возник бы океан, который был бы больше, чем все океаны земли, вместе взятые.

Однажды Кармапа, который был родом из Восточного Тибета, приехал повидать Друбтоба Чоюнга, одного из ближайших учеников Владыки Гампопы⁶⁶, и, подарив ему в качестве подношения одежды, попросил дать учения. Несмотря на искренние просьбы Кармапы, Друбтоб Чоюнг

раз за разом отказывал ему в наставлениях. Но Кармапа был очень настойчив, и в конце концов мастер взял его за руки и три раза произнёс: «Я умру, и ты умрёшь». А затем добавил: «Это всё, чему научил меня мой гуру; это моя единственная практика. Просто медитируй на этом, и всё. Даю тебе слово, не существует более глубокого учения».

Гьялва Гоцангпа сказал:

Медитируй на смерти и непостоянстве —
И тогда отсечёшь цепляние за родные места,
Избавишься от привязанности к близким,
От жажды богатства и склонности к чревоугодию.

Мысль о смерти обращает ум к Дхарме, она вдохновляет нас прилагать усилия и в итоге поможет реализовать сияющую ясность дхармакаи. Эта мысль всегда должна оставаться основным объектом нашей медитации.

Когда размышляешь о сансаре, если начинает казаться, что находишься на борту тонущего корабля или свалился в яму, полную смертельно ядовитых змей, или что ты преступник, которого привели к палачу, — это верные знаки того, что мы избавились от веры в постоянство феноменов. Это означает, что в уме родилось истинное понимание непостоянства⁶⁷. В результате мы больше не будем увязать в мучительных раздумьях о том, кто наши друзья, а кто враги. Мы сможем прорваться сквозь нескончаемые волны бессмысленных отвлечений. Наша решимость будет сильна как никогда, и всё, что мы будем делать, будет так или иначе связано с Дхармой, а наши благие качества расцветут, как никогда прежде.

Тело является слугой ума; оно может совершать как благие, так и неблагие действия. Мы можем использовать это тело как инструмент достижения освобождения или как якорь, удерживающий нас в сансаре. Нельзя тратить время впустую. Нам нужно использовать эту благоприятную возможность, чтобы найти духовного учителя и практиковать Дхарму. В прошлом практикующие достигали просветления, слушая учения о непостоянстве и смерти, размышляя о них и интегрируя их в свою жизнь посредством медитации. Как сказано в одном тексте:

Нам стоит опасаться смерти прямо сейчас,
И это позволит нам оставаться бесстрашными,
когда она действительно придёт.
Но вместо этого мы в текущий момент беззаботны —
И это приведёт к тому, что, когда настанет время
умирать, нас охватит настоящий ужас.

Владыка Атиша сказал:

Оставь всё позади и отправляйся.
Ничего не делай,
Ничего не желай.

Нам не стоит слишком волноваться об обычных мирских делах этой жизни — вместо этого лучше сконцентрироваться на Дхарме. Нужно начинать день с того, чтобы зародить устремление к просветлению. Вечером следует проанализировать всё, что мы сделали в течение дня, а затем

раскаяться в неблагих действиях и посвятить благие всем живым существам. Далее нам нужно настроиться на то, что мы постараемся провести завтрашний день более продуктивно.

Брахман Упагупта клал в сосуд чёрный камешек каждый раз, когда у него возникала неблагая мысль, и белый, когда возникала благая. Вначале в сосуде было гораздо больше чёрных камешков. Однако постепенно, за счёт того что он сохранял память и бдительность, он пришёл к тому, что в сосуде были лишь белые камешки.

5. Избегать неподходящих друзей, общение с которыми создаёт обстоятельства, мешающие нашему прогрессу

5.

*Если попал в дурную компанию, усиливаются три яда,
Усердие в слушании, размышлении и медитации
ослабевает,*

А любящая доброта и сострадание теряются.

*Поэтому избегать неподходящих друзей —
Вот практика бодхисаттвы.*

Кусочек хрустала, если поместить его на кусок ткани, принимает цвет этой ткани, будь она белая, жёлтая, красная или чёрная. И точно так же люди, с которыми мы общаемся чаще всего, — подходящие это друзья или нет — будут оказывать огромное влияние на ход нашей жизни и нашу практику.

С этой точки зрения под плохой компанией подразумевается два вида отношений — отношения с ложными учителями и отношения с неподходящими друзьями.

Если оказалось, что учитель, которому мы доверились, обладает ошибочным воззрением и ведёт себя ненадлежащим образом, это перечеркнёт и эту нашу жизнь, и последующие, поскольку мы полностью отклонимся от пути, ведущему к освобождению. Когда преданный ученик устанавливает отношения с подобным шарлатаном, не сумеет распознать его истинное лицо, все заслуги, которые он накопит, будут тщетны, как и вся его жизнь. Как сказал Гуру Падмасамбхава:

Не испытать учителя прежде, чем довериться ему, —
то же самое, что принять яд.

Что касается «неподходящих друзей», то здесь подразумеваются те, кто оказывает на нас влияние таким образом, что в нашем уме усиливаются тревожащие эмоции привязанности, неприязни и неведения; кто поощряет нас совершать неблагие деяния. Когда мы общаемся с людьми определённого склада характера, мы замечаем, что наши недостатки и тревожащие эмоции усиливаются, и это явно демонстрирует, что эти люди не являются нашими истинными друзьями. Говорится так: «Когда мы находимся в обществе нервного человека, то постоянно поддаёмся отвлечениям; когда мы находимся в обществе жадного человека, то теряем всё, что имеем; когда мы находимся в обществе избалованного комфортом человека, то думаем лишь о бытовых мелочах; когда мы находимся в обще-

стве перевозбуждённого человека, то наша концентрация рассеивается».

Неподходящий друг — это тот друг, кому нравятся отвлечения; кто всё время занят обычными мирскими заботами; кому нет никакого дела до достижения освобождения, кто не испытывает никакого интереса к Трёх драгоценностям. Чем больше времени мы проводим с таким человеком, тем сильнее в нашем уме три яда. И пусть изначально мы не согласны с идеями таких друзей, а их действия не вызывают у нас одобрения — если мы проводим с ними много времени, то рано или поздно они начнут оказывать на нас определённое влияние своими дурными привычками. Наша решимость совершать лишь благие действия ослабнет, и мы даром потратим свою драгоценную жизнь. Общение с подобными людьми не позволит нам проводить время за изучением, размышлением и медитацией, которые являются основой освобождения. Это общение приведёт к тому, что мы потеряем те качества, которые мы уже успели развить, особенно любовь и сострадание, являющиеся самой сутью учения Великой колесницы махаяны. неподходящий друг — это то же самое, что дурной капитан корабля, который рано или поздно разобьёт своё судно о скалы. Подобные люди являются нашими злейшими врагами. Мы должны раз и навсегда принять решение держаться от них подальше.

И в совершенную противоположность этому, если мы общаемся с людьми, которые склонны к доброжелательности, состраданию и любви, это вдохновляет нас развивать те качества, которые являются необходимыми

для продвижения по духовному пути. Вдохновлённые их примером, мы переполняемся любовью и состраданием к живым существам и сохраняем способность распознавать, сколько негатива несут привязанность и неприязнь. Истинные духовные друзья — это те, кто получил учения от того же учителя, что и мы сами. Они оставили позади мирские заботы и посвятили себя практике в уединении. В компании таких друзей мы естественным образом заряжаемся от них благими качествами, точь-в-точь как птицы, летающие вокруг золотой горы, начинают светиться её золотым сиянием.

6. Полагаться на духовного учителя, чьё присутствие создаёт условия, благоприятные для нашего прогресса

6.

*Когда мы полагаемся на истинного духовного друга,
наши недостатки искореняются,
А благие качества проявляются всё заметнее,
словно растущая луна.*

*Воспринимать такого друга как что-то более ценное,
чем собственное тело, —*

Вот практика будхисаттвы.

Достичь освобождения из сансары и обрести всеведение, присущее состоянию просветления, невозможно, если не следовать наставлениям истинного квалифицированного духовного учителя. Действия, речь и мысли такого

учителя всегда находятся в согласии с Дхармой. Он показывает нам, что нам следует делать, как продвигаться по пути и как преодолевать возникающие препятствия. Он вдохновляет нас сосредоточить все свои усилия на практике Дхармы и делать лишь то, что приносит пользу и благо. Он помогает нам избегать неподобающего поведения, не скатываясь к ханжеству, помнить о непостоянстве и отсекал цепляние за сансару.

Истинный учитель подобен парусу, который необходим кораблю, чтобы быстро пересечь океан. Если его слова вызывают у нас доверие, мы с лёгкостью найдём выход из сансары — вот почему так ценятся истинные духовные учителя. Про учителей говорят обычно: «Заслуга от подношения хотя бы одной капли благоухающего масла всего лишь одной поре кожи учителя превосходит заслугу от бесчисленных подношений всем буддам, вместе взятым».

Когда Владыка Будда был бодхисаттвой, его духовный наставник велел ему испытать свою решимость ради наставления всего лишь из четырёх строк. Поскольку такова была воля учителя, бодхисаттва без всякого промедления проделал тысячу отверстий в своём теле, вставил в них тысячу светильников и зажёл их.

Все реализованные мастера прошлого достигли просветления, следуя духовному учителю. Они начали свои духовные поиски, слушая рассказы о деяниях великих мастеров. Когда они чувствовали, что истории о каком-либо конкретном мастере вдохновляют их больше всего, они проверяли его качества⁶⁸, причём ещё до того, как стать его учениками. Как только они ощущали, что полностью

уверены в учителе, то начинали ему следовать. Они преданно служили учителю и выполняли все наставления, которые он им давал, реализовывая его учения на практике.

У нас не получится достичь просветления, полагаясь лишь на собственные идеи и сохраняя полную независимость. Считается, что *пратьекабудды*⁶⁹ могут достичь просветления самостоятельно, но тот факт, что у них нет духовного наставника в этой жизни, вовсе не означает, что его не было в прошлых. В действительности пратьекабудды тоже следовали за духовными учителями и получали от них наставления на протяжении бесчисленных жизней. Очевидно, что для любой практики традиций сутры и тантры необходимо получать объяснение от квалифицированного учителя.

Если мы стремимся встретить истинного учителя, то лишь потому, что у нас развился интерес к Дхарме в течение прошлых жизней. Джецун Миларепа, лишь услышав имя Марпы, не смог спокойно жить, пока не встретил его лично⁷⁰. Учитель стоит на том этапе пути, где у нас остаётся лишь два направления — вверх или вниз. Нам необходимо получить от него учения и позволить его наставлениям созреть в плод, реализовав их на собственном опыте.

Существует три способа служения учителю. Наилучший способ — это реализовать наставления учителя на практике: провести всю жизнь, медитируя на сущностных учениях, и в конце концов обрести реализацию. Второй по значимости способ — это служить учителю, посвятив этому собственные тело, речь и ум. Поскольку мы служим учителю, наш ум будет трансформироваться под воздействи-

ем его благих качеств, точно так же как обычное дерево пропитывается благоуханным запахом в чаще сандаловых деревьев. Самый обычный способ служить учителю — это поддерживать его материально.

Тот, кто не может избавиться от сомнений или обладает непростым характером, если будет находиться слишком близко к учителю, рискует воспринимать того в искажённом свете. Если мы являемся такими людьми, нам лучше удалиться и практиковать в другом месте, сразу же после того как мы получили от учителя наставления. Считается, что находиться рядом с учителем — это то же самое, что стоять рядом с открытым пламенем. Если мы обладаем сильной преданностью и уверены в нём, он сожжёт наше неведение и препятствия. Но если наша преданность и уверенность недостаточны, мы обожжёмся сами.

Внимательно применяя наставления своего учителя, мы обретём способность быстро продвигаться по пути, не встречая препятствий, подобно слепому, нашедшему себе хорошего проводника, который помог ему обойти опасный обрыв. Не получив наставлений от истинного учителя, бесполезно пытаться практиковать в уединении. В этом случае мы не сильно будем отличаться от живущих там диких птиц и зверей.

Даже несколько слов из наставлений нашего гуру могут привести нас к состоянию просветления. Поэтому нам следует очень внимательно его слушать, придавая огромное значение каждому слову его учений. Нам нужно размышлять над их смыслом и медитировать на них. Также нужно постоянно проверять своё понимание учений и правильность их практики — становится ли оно противоядием

от наших внутренних заблуждений. Необходимо хранить преданность учителю, который является драгоценностью, исполняющей все желания.

Однажды, когда кто-то попросил Атишу: «Атиша, дай мне наставления!» — он ответил так:

Ха! Ха!

Отличная просьба!

Но, чтобы дать тебе сущностные наставления,

Мне потребуется и от тебя кое-что —

Вера! Вера!

Вера является основным предварительным условием прогресса на пути. Если у нас нет веры, то, даже следуя самому Будде, мы ничего не добьёмся. Прогресс на пути махаяны полностью зависит от учителя, поэтому, пока не достигнем окончательной цели, не стоит разлучаться с ним. Он является тем, кто поможет нам реализовать истину нерождённой пустотности.

Если вы обладаете верой в учителя, то сумеете получить благословение его просветлённых тела, речи и ума. Никогда не теряйте возможности понаблюдать за учителем, поскольку в этом мире очень мало истинных мастеров, которых можно увидеть лично. Всё время представляйте его над макушкой, обращаясь к нему с молитвой, полной преданности⁷¹. Это самая глубокая и сущностная практика в традициях сутры и тантры. Опора на учителя — это основа всех достижений. Если мы способны воспринимать своего учителя как будду, то достижение просветления не заставит себя долго ждать.

Ценить учителя больше, чем самого себя, и больше, чем кого бы то ни было, — это одна из практик бодхисаттвы.

7. Принятие прибежища — вступление во врата буддийских учений

7.

*Кого в состоянии защитить мирские боги,
Когда они и сами находятся в плену сансары?
Принять прибежище в Трёх Драгоценностях,
Которые никогда не подводят тех, кого взяли
под защиту, —
Вот практика бодхисаттвы.*

В первых шести строфах объясняются предварительные практики, предназначенные для зарождения бодхичитты. Мы начинаем осознавать непостоянство и ценность человеческого рождения, которым обладаем, а также привыкаем помнить о неотвратимости и непредсказуемости смерти. Мы начинаем ощущать сильное разочарование в этом мире и решаем устранить отвлекающие обстоятельства и вредное влияние, пытаюсь взять под контроль свой ум в соответствии с наставлениями истинного учителя. Теперь мы готовы переступить порог Дхармы и принять прибежище в Трёх драгоценностях.

Люди всегда естественным образом ищут у кого-то или чего-то прибежища — защиту от страданий и мучений. Кто-то пытается обладать властью, надеясь получить благодаря этому богатство, удовольствия и влияние. Другие ищут

защиты у естественных сил природы, таких как звёзды или горы. Ещё кто-то надеется на помощь духов. Но ни один из этих ошибочных объектов, от которых люди ожидают защиты, не выходит за рамки неведения, свойственного существованию в сансаре, и поэтому ни один из них не способен предоставить окончательное прибежище. Даже если они как-то связаны с состраданием, то оно всегда является очень ограниченным и предвзятым.

Истинное прибежище можно обрести лишь у того, что само свободно от пут сансары и ограниченного покоя неполноценной нирваны. Качеством истинного прибежища обладают лишь Три драгоценности — Будда, Дхарма и Сангха, наделённые абсолютной мудростью, беспристрастным состраданием и неограниченными возможностями.

Первой из Трёх драгоценностей является Будда. Отличительные характеристики Будды можно рассматривать с позиции трёх аспектов, или измерений, которые на санскрите называются *каи*, или «тела»: дхармакая, «абсолютное тело»; самбхогакая, «тело блаженства»; нирманакая, «проявленное тело». Это три аспекта единой сущности.

Дхармакая — это абсолютное, непостижимое пустотное пространство мудрости. Ум просветлённой мудрости будды наделён осознанием, состраданием и функциональностью. Она находится за пределами всех концептуальных усложнений и проявляется как пять изначальных мудростей. Самбхогакая — это естественное проявление пяти изначальных мудростей, возникающих как пять определённостей: совершенный учитель, совершенное учение, совершенное время, совершенное место и совершенные последователи. Самбхогакая естественным

образом остаётся неизменной и нескончаемой во всех трёх временах — прошлом, настоящем и будущем — и не подвержена ни возрастанию, ни убыванию. Будды проявляются как нирманакая в соответствии с разнообразными потребностями и способностями живых существ и таким образом возникают как бесчисленное количество разнообразных форм.

Для бодхисаттвы, пребывающем на одной из десяти бхуми, будды проявляются в форме самбхогакаи. Для обычных удачливых существ, обладающих великой заслугой, будды проявляются как наивысшая нирманакая, такая как Будда Шакьямуни. Для существ, обладающих меньшей заслугой, будды проявляются в форме обычного человека, как духовные учителя. Для тех, кто не обладает верой в Три драгоценности, они предстают как разнообразные проявления, приносящие благо, например, в форме животных, колёс, мостов, кораблей, свежего ветра, лекарственных растений и так далее. Они проявляются непрерывно, с тем чтобы приносить живым существам благо своей безграничной активностью.

Эти три аспекта природы будды не являются чем-то отдельным друг от друга. Их не стоит воспринимать как три разные личности. Из этих трёх аспектов лишь будда-дхармакая является окончательным прибежищем. Но для того, чтобы получить прибежище дхармакаи, нам необходимо полагаться на учения, которые дарует будда-нирманакая.

В нашей эпохе аспектом наивысшей нирманакаи является Будда Шакьямуни. Он считается одним из тысячи и двух будд, которые должны появиться в течение текущей калпы, или эона. Перед самым достижением просветления

все эти будды определили своё главное устремление — принесение пользы живым существам. Будда Шакьямуни пятьсот раз произнёс свою великую молитву устремления — он молил о способности приносить пользу живым существам, живущим в эти сложные времена упадка. Остальные будды воздали ему хвалу, сравнивая его с белым лотосом, который вырос и расцвёл в грязи, но сам остался незагрязнённым.

Никогда в действительности не покидая дхармакаи, Будда Шакьямуни проявился в Индии как принц одного из царств. Он продемонстрировал двенадцать деяний будды и достиг просветления, медитируя под деревом бодхи в Бодхгае. На уровне самбхогакаи он проявился перед бесчисленным собранием бодхисаттв как Махавайрочана.

Будды прекрасно осведомлены о нашей вере и преданности и узнают о том, что мы принимаем прибежище в тот же миг. Не стоит думать, что будды находятся где-то далеко, в неких землях абсолюта, где им не слышны наши молитвы и устремления, где они остаются без внимания. Будды присутствуют всегда и везде как пространство.

Второй из Трёх драгоценностей является Дхарма. Дхарма — это учения Будды, в которых объясняется, как с помощью практики достичь просветления. В этом мире Будда Шакьямуни оставил три раздела учений, который называется *трипитака*, «Три корзины»: *виная* — «дисциплина», *сутра* — «изложение наставлений» и *абхидхарма* — «космология и метафизика». Он даровал эти учения в разное время, в разных местах и в разном контексте, и позже они стали известны как «три поворота колеса Дхармы». С первым поворотом колеса Дхармы он даровал учения об от-

носительной истине. Со вторым поворотом колеса Дхармы он даровал сочетание учений об относительной и абсолютной истинах. С третьим поворотом колеса Дхармы он даровал учения об абсолютной, окончательной, необратимой истине.

Третьей из Трёх драгоценностей является Сангха. Сангха — это сообщество последователей Будды. В неё входят Восемь великих бодхисаттв, Шестнадцать архатов, Семь патриархов — последователей Будды, а также все те, кто учит Дхарме Будды и практикует её.

Будда — это тот, кто указывает нам путь к просветлению. Без него у нас не было бы и шанса развеять тьму неведения. Поэтому нам следует воспринимать Будду как учителя. Дхарма — это безошибочный путь, который ведёт напрямую к просветлению. Сангха состоит из спутников, которые следуют вместе с нами по этому пути. Ведь всегда надёжнее путешествовать с хорошими компаньонами, которые могут помочь нам избежать опасностей и ловушек и добавляют уверенности, что мы безопасно доберёмся до дальних неизведанных земель.

Согласно ваджраяне, Три драгоценности обладают также и внутренними аспектами. Это Три корня: гуру, ийдам — «божество медитации»; и дакини — «женский принцип мудрости». Корни всегда являются основой, позволяющей чему-либо расти. Если у дерева корни крепкие и прочные, то оно легко вырастет и принесёт плоды. Гуру — это корень всех благословений. Ийдам — это корень всех достижений. Дакини и защитники Дхармы — это корень всех активностей. Несмотря на то что здесь используются разные термины, Три корня — это Три драгоценности. Гуру — это Будда,

Ийдам — это Дхарма, Дакини и защитники учения — это Сангха.

Гуру также можно рассматривать как воплощение всех Трёх драгоценностей. Его ум — это Будда, его речь — это Дхарма, его тело — это Сангха. Поэтому он является источником благословений, которые помогают нам преодолеть все препятствия и продвигаться по пути.

С позиции уровня окончательного смысла дхармакая — это Будда, самбхогакая — это Дхарма, нирманакая — это Сангха. Но в действительности все аспекты объединены в Гуру, который является Буддой.

В зависимости от индивидуальных способностей существует три вида мотивации принятия прибежища. Эти три вида мотивации определяют три колесницы. Те, чья мотивация является ограниченной, то есть последователи хинаяны, Базовой колесницы, принимают прибежище, ища защиты от страха и страдания, которые пронизывают все три мира сансары. Те, кто обладает более глубокой мотивацией, то есть бодхисаттвы традиции махаяны, стремятся спастись от эгоистических тенденций. Их мотивацией является освобождение от сансары — как самих себя, так и всех других существ. Те, кто практикует ваджраяну, стремятся преодолеть заблуждение и освободить себя и всех живых существ от иллюзии сансары и пут тревожащих эмоций. Они принимают прибежище, чтобы реализовать собственную природу будды.

И точно так же можно обозначить три вида продолжительности действия прибежища. Те, кто практикует хинаяну, принимают прибежище до конца жизни. Те, кто практикует махаяну, бодхисаттвы, считают, что этого недоста-

точно, и принимают прибежище до того момента, когда и они сами, и все живые существа достигнут просветления, или совершенного состояния будды.

Царя, чьей основной заботой является благо подданных, считают великим царём, а царя, который заботится лишь о достижении собственного блага и комфорта за счёт своих подданных, считают царём бесстыжим. Нам тоже не стоит принимать прибежище с ограниченной мотивацией лишь самим достичь просветления. На протяжении всех предыдущих жизней мы были взаимосвязаны со всеми без исключения живыми существами, и каждое из них в той или иной жизни было одним из наших родителей. Нам следует принимать прибежище ради принесения им блага. Когда мы принимаем прибежище, нужно представить, что все эти живые существа принимают прибежище вместе с нами, даже те из них, кто ничего не знает о Трёх драгоценностях.

Принятие прибежища является вратами ко всем учениям Будды и, таким образом, к практике всех колесниц. Чтобы войти в дом, нам сначала необходимо пройти через дверь, и точно так же принятие прибежища является дверью ко всем практикам сутраяны, ваджраяны или наивысшей колесницы Великого совершенства. Если мы будем визуализировать божеств и повторять мантры, не обретая полной уверенности в Трёх драгоценностях, то никогда ничего не достигнем. В учениях Великого совершенства окончательным прибежищем является распознавание природы всех феноменов, и оно позволяет нам реализовать три каи.

Вера является необходимым предварительным условием принятия прибежища, а также самой его сутью.

Принятие прибежища — это не просто произнесение соответствующей молитвы. Это устремление должно идти из самого нашего сердца, из самой его глубины. Если мы полностью уверены в Трёх драгоценностях, их благословение будет всегда с нами, подобно тому как солнце и луна всегда отражаются в чистой спокойной воде. Сухую траву никогда не разжечь с помощью лучей солнца, если их не сфокусировать, воспользовавшись увеличительным стеклом, даже несмотря на то, что они согревают собой всю поверхность земли. И точно так же, только собрав воедино лучи сострадания всех будд с помощью увеличительного стекла нашей веры и преданности, мы можем рассчитывать, что эти лучи разожгут в нас пламя их благословения.

Усиление веры можно представить как четыре последовательных этапа. Когда мы впервые встречаем учителя, слышим слова из текстов, узнаём о необычных качествах будд и бодхисаттв или читаем истории жизни великих мастеров прошлого, в нашем уме возникает ощущение радости. Это первый вид веры — вера восхищения.

Когда размышления о великих мастерах переполняют нас сильным желанием узнать о них побольше, получить у них учения и развить такие же качества, как у них, — это второй вид веры, вера стремления.

Размышляя об учениях и практике и обретая всё больше опыта, мы развиваем уверенность в их истинности и в бесконечном совершенстве будд. Мы начинаем понимать, что, даже несмотря на то, что Будда продемонстрировал уход в паринирвану, он не умер тем же образом, как это происходит с обычными людьми, но сохранил своё присутствие как абсолютное пространство дхармакаи. Мы чётко уясни-

ли закон причины и следствия и необходимость действовать в соответствии с ним. На этом этапе у нас больше нет сомнений. Это третий вид веры — вера убеждённости.

Когда в нас укрепилась уверенность, которую уже невозможно потерять, даже если на кону будет наша собственная жизнь, это четвёртый вид веры — необратимая вера.

Для того чтобы по-настоящему принять прибежище, нам необходимо обладать верой всех четырёх видов, особенно необратимой верой. Вера и преданность делают нас совершенными сосудами, которые наполняет нектаром благословений учитель, что позволяет нашим благим качествам прибывать, как растущая луна. Преданность — это нечто столь же ценное, как искусные руки, владеющие различными ремёслами. Она подобна великому сокровищу, которое способно обеспечить нас всем необходимым. Она подобна лекарству от всех болезней. Нам следует доверить свои сердце и ум Трёх драгоценностям так, словно мы кидаем камешек в самое глубокое место водоёма.

Без веры принятие прибежища не имеет никакого смысла. Это то же самое, что засеивать прокалённые семена, которые никогда не взойдут, сколько ни создавай идеальные условия для роста. Без веры нам никогда не развить благие качества. Даже если сам Будда лично появился бы перед нами, если у нас нет веры, мы бы не смогли распознать его благие качества, но, возможно, восприняли бы его в ложном свете — как его воспринимали некоторые недалёкие ложные учителя-современники. И тогда мы упустили бы возможность получить от него какую-то пользу.

После того как мы приняли прибежище, нам нужно соблюдать определённые обеты — обеты прибежища. Обеты

включают три действия, которых следует избегать, и три действия, которые следует выполнять.

Три действия, которых следует избегать:

1. Если вы приняли прибежище в Будде, вам не следует принимать прибежище в мирских богах и влиятельных людях.
2. Если вы приняли прибежище в Дхарме, вам не следует причинять вред живым существам — ни на уровне тела, ни на уровне речи, ни на уровне ума.
3. Если вы приняли прибежище в Сангхе, вам не следует водить дружбу с теми, кто руководствуется в жизни ложными взглядами и не верит в кармический закон причины и следствия.

Три действия, которые следует выполнять:

1. Если вы приняли прибежище в Будде, вам следует относиться с уважением к любому изображению Будды, будь то статуя или рисунок, даже если они ветхие. Хранить такие изображения следует выше над полом или землёй.
2. Если вы приняли прибежище в Дхарме, вам следует с уважением относиться ко всем текстам, даже если это всего одна страница, содержащая лишь одну букву алфавита, поскольку буквы — это опора Дхармы. Нельзя перешагивать через тексты. Даже сам Будда сказал, что во времена упадка он проявится в форме текстов.

3. Если вы приняли прибежище в Сангхе, вам следует с уважением относиться к членам монашеской общины и своим единомышленникам, также практикующим Дхарму.

Для того чтобы получить учения Дхармы, бодхисаттвам приходилось преодолевать бесчисленные трудности. Во многих своих рождениях в качестве бодхисаттвы Будда был царём дальних земель, где было очень мало духовных учителей. Ему приходилось обходить все окрестности, чтобы найти кого-нибудь, кто бы знал хотя бы четыре строки истинных учений. Задумав испытать решимость царя-бодхисаттвы, будды проявлялись как странствующие отшельники. И царь был готов поднести им свою царицу, наследников и всё своё царство только ради того, чтобы получить учение из четырёх строк, подобное следующему:

Откажись от дурных деяний,
Совершай благие,
Обуздай свой ум —
Вот учение Будды.

И этого оказалось достаточно, поскольку, применив эти наставления на практике, царь достиг совершенной реализации.

Решиться сделать такие серьёзные подношения очень сложно, но мы вполне способны помнить о Трёх драгоценностях, когда собираемся совершить какое-либо действие в течение дня, вне зависимости от того, хорошее у нас в данный момент настроение или плохое. Если мы видим

живописный пейзаж, красивые цветы или что-то другое, что вызывает у нас эстетическое удовольствие и вдохновение, нам следует мысленно поднести это Трём драгоценностям. Когда для нас складываются благоприятные обстоятельства и происходят радостные события, следует воспринимать их как благословение Трёх драгоценностей. Все болезни и препятствия следует принимать безропотно, воспринимая их как завуалированные благословения, позволяющие нам исчерпать прошлую плохую карму. Когда мы сталкиваемся с серьёзной опасностью или крайне неблагоприятной ситуацией, следует обратиться за защитой к Трём драгоценностям. В такие моменты Три драгоценности нас не подведут и помогут преодолеть все трудности. Если мы будем практиковать принятие прибежища подобным образом, оно станет неотъемлемой частью потока нашего ума.

Из самой глубины сердца примите прибежище в Трёх драгоценностях ради блага живых существ — с этого момента и до самого достижения ими полного просветления. Это истинный путь бодхисаттвы.

Часть вторая. Основные учения, проясняющие путь

Вслед за семью строфами, посвящёнными подготовительным практикам, следует вторая часть, содержащая основные учения, которые объясняют то, как следовать по пути существам с низшими, средними и высшими способностями.

1. Путь существ с низшими способностями

Этот путь заключается в размышлении о неблагих действиях с позиции страха перед страданиями, пронизывающими три низших мира циклического существования.

8.

Будда учил, что невыносимые страдания низших миров являются последствием недобродетельных деяний.

И поэтому не вовлекаться в подобные действия,

даже если это угрожает собственной жизни, —

Вот практика бодхисаттвы.

После того как мы приняли прибежище в Трёх драгоценностях, очень важно действовать в соответствии с их учениями. Что бы ни случилось, необходимо прилагать все усилия к тому, чтобы совершать больше благих действий, добродетельных поступков и избегать действий неблагих и недобродетельных. Следует практиковать десять добродетельных деяний и отказаться от десяти недобродетельных. Это означает, что мы должны не просто избегать убийства живых существ, но и активно защищать их, например выкупать тех животных, которых приготовили к забою, освобождать пойманных рыб и так далее.

Существует четыре «чёрные» дхармы, которых следует избегать, и четыре «белые» дхармы, которых следует придерживаться.

Четыре «чёрные» дхармы: 1) обманывать тех, кто достоин уважения; 2) провоцировать в уме тех, кто совершает

добродетельные поступки, сомнения относительно ценности этих поступков, приводя таким образом человека в уныние; 3) критиковать и принижать святых существ; 4) врать о своих благих качествах и скрывать недостатки, обманывая таким образом других людей.

Четыре «белые» дхармы: 1) не лгать, даже при угрозе собственной жизни; 2) возносить хвалу и проявлять уважение к бодхисаттвам; 3) не причинять вреда живым существам, не обманывать их; 4) вести всех живых существ по пути к просветлению.

Нам нужно раскаяться во всех своих неблагих поступках, даже тех, что мы совершили во сне. Нужно ясно понимать, как вести себя в повседневных ситуациях. Необходимо действовать согласно наставлениям своих учителей. Считается, что Владыка Атиша ежедневно раскаивался, сожалея о тех недобродетельных поступках, которые он, возможно, совершил в течение дня. Если мы раскаиваемся в недобродетельном поступке, то его относительно легко очистить.

Те, кто совершил множество неблагих деяний, даже если они являются богатыми и могущественными, неизбежно попадут в низшие миры сансары. Тех же, кто совершил множество благих деяний, будь они последними из бедняков, будды сами выведут из бардо в Западную чистую землю блаженства, или же они переродятся в высших мирах сансары. Как сказано в одном тексте:

Благие и неблагие поступки,
Без сомнения, приводят к соответствующим
результатам.

То, что будет происходить в момент смерти,
Целиком и полностью зависит от твоих поступков
при жизни.

Если твои деяния были добродетельными,
Ты будешь счастлив и переродишься в высших мирах.
Если твои деяния были недобродетельными,
Ты будешь страдать и переродишься в низших мирах.

Прямо сейчас, пока ещё можешь выбрать,
Быть тебе счастливым или страдать,
Избегай неблагих поступков,
Но прилагай все усилия
К совершению благих — как великих,
так и едва заметных.

Ни один, даже самый незначительный поступок не пройдёт бесследно, не приведя ни к какому результату. Кармические отпечатки, оставленные неблагими действиями, такими как, например, убийство, не исчезнут до тех пор, пока мы ни столкнёмся с созреванием их результата или не очистим их с помощью противоядия — соответствующего благого деяния⁷². Подношение даже одного цветка Трёх драгоценностям или единственное повторение мани-мантры приносит неизмеримые заслуги, и в то же время даже самое, казалось бы, незначительное злодеяние приведёт к плачевному результату и поэтому должно быть очищено.

Во всех учениях Будды говорится, что каждое действие приводит к определённом следствии. Это определяется неизбежностью созревания кармы — законом причины и следствия.

Некоторые люди придерживаются мнения, что действия не влекут за собой последствий и даже убийца, лишивший жизни тысячи людей, может избежать последствий своего поступка. Они оспаривают существование адских миров, приводя в качестве аргумента то обстоятельство, что не существует тех, кто оттуда вернулся и смог бы это доказать. Они утверждают, что неизбежность последствия любого деяния — это просто выдумки, и отрицают прошлые и будущие жизни. Однако очевидно, что они просто ошибаются. Вместо того чтобы верить собственному ограниченному восприятию, не надёжнее ли положиться на мудрость Будды? Будда видит прошлые, настоящие и будущие жизни всех существ. На его слова можно положиться. Например, будды говорят о пользе от даже единственного повторения мани-мантры, однако, если мы сомневаемся в этом или полагаем, что эта польза может быть получена лишь через множество эонов, то этим лишь откладываем собственную реализацию.

Сомнение и неуверенность являются главными препятствиями обретения обычных и высших достижений. Если мы сомневаемся в учителе, то не сможем получить благословение. Если мы сомневаемся в учениях, то вне зависимости от того, сколько времени потратим на изучение и медитацию, все наши усилия пройдут даром.

Нам следует всегда стремиться совершать даже едва заметные благие действия, не поддаваясь сомнению и проявляя решительность, и точно так же мы должны избегать любых неблагих действий, какими бы незначительными они нам ни казались. Как сказал великий мастер Падмасамбхава:

Хотя моё воззрение выше небес,
Моя скрупулёзность в делах и их последствиях
подобна муке мельчайшего помола.

Когда наша реализация пустотности станет такой же обширной, как бескрайнее пространство, мы обретём ещё большую уверенность в законе причины и следствия и поймём, насколько важно то, как мы себя ведём. В пространстве абсолютной истины неумолимо функционирует относительная. Истинная реализация пустотной природы феноменов исключает возникновение идеи о том, что благие действия не приносят счастья, а неблагие не ведут к страданию.

Все феномены проявляются из пустотности как результат взаимодействия иллюзорных причин и условий. Непрерывающееся проявление феноменов происходит лишь в силу того, что все они пустотны по своей природе. Нагарджуна сказал:

Феномены способны проявляться
Лишь благодаря тому, что они пустотны.

Присутствие пространства даёт возможность проявиться всей вселенной, но при этом вселенная никак не обуславливает это пространство. Несмотря на то что радуги проявляются в небе, они не приносят в небо никаких изменений. Они проявляются лишь в силу того, что небеса дают им возможность проявиться. Феномены служат украшением пустотности, но при этом никак не могут с ней что-либо сделать. Если у нас есть ясное понимание того, как

благодаря взаимозависимому возникновению проявляются феномены, то нам не составит никакого труда обрести воззрение пустотности, оставаясь в состоянии медитации. Вернувшись из этого состояния медитации на путь действия, мы будем ясно видеть прямую связь между действиями и их результатами. Это позволит нам легко различать между благими и неблагими деяниями.

Наше воззрение может и должно быть настолько высоким, насколько это возможно, — в этом нет никакой опасности, поскольку просветление является не чем иным, как полной реализацией абсолютного воззрения. Однако в то же время наше поведение должно быть максимально тщательно согласовано с законом причины и следствия. Если мы отклонимся от этого основополагающего принципа поведения, если забудем о здравом смысле и начнём прикрываться высоким воззрением, вершить любую блажь, которая только придёт нам в голову, то наша мирская активность станет противоречить Дхарме и мы ничем не будем отличаться от обычных, поглощённых мирскими заботами существ. И если мы позволим своим эмоциям управлять нашей практикой, уводя нас в сторону от истинного пути, то снова увязнем в болоте сансары.

Обширное воззрение и тщательно выверенное поведение никогда не вступают в противоречие. Чем более аккуратно мы подходим к своим действиям, тем легче нам поддерживать осознание пустотности; чем выше наше воззрение, тем яснее понимание взаимосвязи между причиной и следствием.

Чёткое понимание того, какие действия стоит осуществлять, а каких избегать, — это одна из практик бодхисаттвы.

2. Путь существ со средними способностями

Этот путь заключается в отречении от чувственных удовольствий сансары и перенаправлении усилий на достижение освобождения.

9.

*Подобно каплям росы на траве, удовольствия трёх
миров*

В силу своей природы испаряются почти мгновенно.

*Стремиться к высшему уровню свободы,
которая остаётся неизменной, —*

Вот практика бодхисаттвы.

Как только мы пришли к пониманию единства пустотности и взаимозависимого проявления феноменов, нам становится ясно, насколько обманчивы заботы и чаяния обычной мирской жизни, как они вводят нас в заблуждение. И тогда, подобно пожилому человеку, которого втянули в детскую игру, мы начнём воспринимать всё это как нечто утомительное.

Как только мы осознаем, насколько глупо тратить жизнь на укрепление привязанности к друзьям и планирование стратегий победы над врагами и соперниками, нам тут же станет невыносимо скучно всем этим заниматься. Как только нам станет ясно, насколько бессмысленно и непродуктивно позволять себе идти на поводу у своих привычных склонностей, мы начнём испытывать к ним отвращение. Если мы знаем, что мечты о будущем — это не более чем

пустая иллюзия, отвлекающая нас от поддержания осознания здесь и сейчас, мы потеряем к ним всякий интерес.

Смогут ли все эти иллюзорные цели и пустые амбиции, даже если мы каким-то образом приблизимся к их реализации, привести к некоему неизменному результату? Абсолютно очевидно, что они непостоянны. Ты можешь быть наследником престола, но ни одному из монархов ни разу в истории не удавалось удерживать власть бесконечно — даже если ничего не произойдёт при его правлении, смерть лишит его власти в любом случае. Ты можешь быть великим полководцем, но никогда не уничтожишь всех врагов государства до единого, сколько бы войн ни начинал. Ты можешь обладать властью, влиянием, славой, богатством, но всё это бессмысленно, всё это просто мираж.

Мирские удовольствия сначала приносят много радости, но по прошествии времени они становятся источником муки. Если обернуть размоченную полоску кожи вокруг лодыжки, вначале это не принесёт никаких проблем, но когда кожа начнёт сохнуть и сжиматься, нам будет становиться всё больнее и больнее. Какое облегчение нас ждёт, если разрезать эту полоску кожи ножом!

Если мы обратим свой ум к Дхарме и станем усердно её практиковать — даже если будем тратить на это не больше часа в день, то жизнь за жизнью постепенно очистим все загрязнения и освободимся из сансары. Такая жизнь действительно наполнена смыслом. Как сказал Гуру Падмасамбхава:

Сколько усилий ни прикладывай,
Мирским делам не видно конца;

Но если будешь практиковать Дхарму,
Всё осуществится без промедления.

Какими бы привлекательными они ни казались,
Мирские достижения всегда обращаются в прах;
Но результаты практики Дхармы
Не превратятся во что-то бесполезное никогда.

С безначальных времён ты накапливал карму,
ты подчинялся ей;
Ты укреплял привычные склонности, потворствовал
тревожащим эмоциям.
Всё это удерживало тебя в сансаре.
Если будешь продолжать в том же духе, как думаешь,
когда обретёшь освобождение?

Если поймёшь это лишь на пороге смерти,
Будет уже слишком поздно:
Когда отрубили голову,
Каким лекарством это вылечишь?

Осознай наконец, что сансара — это страдание,
И направь свой ум к покою нирваны.

Если мы распознаем, в чём заключается наше заблуждение, то увидим, что в обычном мире, во всём циклическом существовании сансары, нет ничего, что представляло бы собой хоть какую-то ценность⁷³. Даже у высших богов, таких как Брахма и Индра, чьи тела излучают свет, который озаряет всё небо, кто обладает бесценными самоцветами

и украшениями, кто наделён невиданными властью и богатством, не остаётся выбора, кроме как низвергнуться в низшие миры сансары, когда карма, приведшая их на небеса, будет исчерпана.

Реализованные существа не считают высшие миры сансары чем-то лучшим по сравнению с адскими мирами. Существа, обладающие более низкими способностями, осознают страдания, свойственные низшим мирам, и поэтому мечтают о перерождении в высших. Существа, обладающие средними способностями, понимают, что в сансаре нет ничего, что не приводило бы к страданию и неудовлетворённости. Они воспринимают сансару как большой дом, охваченный огнём, в котором невозможно оставаться.

Распознав суть сансары, мы потеряем к ней всякий интерес, и подобное разочарование вдохновит нас направить свои усилия к освобождению, которого мы, безусловно, достигнем, если проявим усердие. Сама по себе сансара никогда не прекратится — мы должны сами проявить инициативу и покинуть её.

Если мы осознали, что сансара наполнена страданиями, то нам не составит труда разобраться, что причиной этого страдания являются загрязняющие эмоциональные состояния и неблагие действия, к которым они приводят, и что подобные эмоциональные состояния обусловлены цеплянием за идею о независимом существовании собственного «я». Если мы сможем избавиться от этого цепляния, то страдания сразу же прекратятся. Освобождение — это избавление от пут собственных тревожащих эмоций и неблагих действий. Методом избавления от них является

практика Дхармы — тренировка в дисциплине, концентрации и *праджне* — мудрости, которая позволяет реализовать отсутствие независимого существования собственного «я» и феноменов. Дисциплина является основой для развития концентрации; концентрация является основной для развития мудрости. Если мы будем правильно практиковать Дхарму хотя бы час в день, то в результате сможем очистить последствия неблагих действий, которые совершили на протяжении бесконечных жизней.

Если мы будем регулярно практиковать Дхарму, прикладывая хотя бы небольшие усилия, то сможем постепенно прогрессировать, продвигаясь всё дальше и дальше на пути к просветлению. В конце концов мы достигнем неизменного состояния истинного блаженства.

Как сказал Гьялсе Тхогме:

Тебе не осуществить одновременно
Цели Дхармы и обычной мирской жизни.
Если это и есть твой план,
Ты лишь обманываешь сам себя.

И далее:

Нет более серьёзного препятствия для практики
Дхармы,
Чем одержимость мирскими заботами.

Ясно поняв эти истины, великие практикующие прошлого, такие как Миларепа, ушли из родных краёв и жили в уединении, практикуя медитацию в пещерах, используя для

поддержания жизни самую простую одежду и минимум провизии. Но, несмотря на подобные суровые жизненные условия, они смогли достичь реализации дхармакаи, подобной небу, абсолютной природы, окончательного просветления. Эта реализация была их единственным имуществом. Вот почему Джецун Миларепа, который большую часть времени проводил, сидя на камне, и был одет лишь в лёгкую накидку, считается основным примером подлинного практикующего и пользуется уважением даже тех людей, кто далёк от религии. Когда Миларепа отправлялся назад, в свои родные места, Марпа сказал ему: «Сын мой, если не откажешься от забот мирской жизни и не будешь прилагать усилий к тому, чтобы объединить Дхарму с повседневными делами, то утратишь её. Вот и всё, что я могу тебе сказать. Всегда помни о страданиях сансары».

Миларепа и сам однажды дал совет в форме песни о признаках «демона»:

Симпатия, выказываемая близкими, —
 Это не более чем козни демона в попытке отвлечь
 тебя от практики:
 Не верь им — отсеки все привязанности!

Еда и имущество — это приспешники демона.
 Привяжешься к ним — и всё пойдёт прахом.
 Отбрось цепляние за них!

Чувственные удовольствия — это ловушка демона.
 Поддашься — мгновенно в неё попадёшь.
 Покончи со страстным желанием!

Молодые подружки — это дочери демона.
Они околдуют и обведут тебя вокруг пальца.
Берегись их!

Твои родные края — это тюрьма демона.
Оттуда непросто выбраться.
Беги, пока не поздно!

В конце концов тебе придётся уйти, оставив всё
позади, —
Так сделай это! Это действительно важное дело!

Сын мой, если ты выслушаешь мои наставления
и последуешь им,
То возрадуешься своей удаче, которую приносит
святая Дхарма.

Совет отбросить одержимость мирскими заботами на самом деле представляет собой очень глубокое учение. Если я расскажу кому-то, чей ум неподготовлен, о том, что всё по своей природе является пустым, человек будет не способен принять этот факт. Он подумает: «Этот старик, должно быть, спятил!». Обычные люди воспринимают учения о пустотности как нечто невыносимое. А если я стану объяснять современным людям — будь они религиозными или нет, что им следует отказаться от мирских дел, они подумают: «У бедняги старческий маразм!». Но истинный смысл моих слов не проникнет в их ум. Поэтому нам нужно чётко уяснить: если мы сохраним сильную привязанность к чувственным удовольствиям, накоплению имущества,

славе и похвале, то, как бы мы ни старались изучать Дхарму и медитировать, как бы ни пытались интегрировать высокие учения в повседневную жизнь, как бы ни хотели сами стать учителями, все эти усилия не принесут никакого результата.

Нечасто встретишь тех, кто способен наслаждаться чистой радостью от практики Дхармы, отбросив все дела и заботы обычной мирской жизни. Если я начну наставлять людей, чтобы они отказывались от привязанности к своим близким, имуществу, дому, земле и другим источникам мирского счастья, они будут выглядеть как ослики, которых оглушили палкой по голове. Их лица потемнеют, они почувствуют дискомфорт и беспокойство и не захотят дальше слушать. Цангпа Гьяре⁷⁴ сказал, что для того, чтобы отречься от мира, необходимо соблюдать одиннадцать принципов:

Не следовать путями обычных мирских людей,
держаться обособленно.

Покинуть родные края.

Прийти к выводу, что с тебя достаточно чувственных
удовольствий.

Вести самый скромный образ жизни, какой только
возможно, не беспокоясь о том, что подумают
об этом другие.

«Внедрить в ум соглядатая» — медитацию
на отречении от привязанности к близким.

Не обращать внимания на то, что говорят люди.

Что бы они ни болтали — пускай,
не надо мешать им.

Не подвергаться унынию и тревоге, даже если ветром кармы уносит то, что тебе дорого.

Жить так, чтобы не о чём было сожалеть, как будто ты умирающий бродяга.

Постоянно повторять мантру «Мне ничего не нужно!».

Быть хозяином своей судьбы — крепко держать её в своих руках.

Пребывать в облаке истинной практики.

Когда люди встречают тех, кто отрёкся от мира, носит религиозные одеяния и проводит свою жизнь в изучении и созерцании, они относятся к такому человеку с уважением, воспринимают его как достойного члена сангхи и помогают ему чем могут. Это естественное проявление уважения является ясным знаком того блага, что заложено в Дхарме.

3. Путь существ с высшими способностями

Этот путь заключается в медитации на пустотности и сострадании, нацеленной на достижение освобождения как от сансары, так и от нирваны. Этот раздел состоит из трёх частей:

1. *Бодхичитта намерения, которая служит для пробуждения наивысшей бодхичитты.*
2. *Бодхичитта применения — медитация и практика двух аспектов бодхичитты.*
3. *Обеты выполнять соответствующие практики.*

3.1. Бодхичитта намерения

10.

*Если все матери, которые дарили мне свою любовь
с безначальных времён, будут продолжать
страдать,*

Что толку от моего собственного счастья?

*Зародить ум, устремлённый к просветлению,
с целью освободить всех живых существ —*

Вот практика бодхисаттвы.

Абсолютная природа всего полностью чиста, свободна от какой-либо обусловленности и находится за пределами концепций «существование» и «несуществование». Однако с точки зрения относительной истины «я» и «другие» — «страдание» и «счастье» возникают как бесконечные проявления. Эти проявления не обладают истинным независимым существованием, но, несмотря на это, живые существа воспринимают их как нечто реальное и в силу этого заблуждения скитаются в сансаре.

Бодхичитта намерения, или устремления, имеет два аспекта: сострадание, направленное на живых существ, и мудрость, ведущую к просветлению. Сам по себе ни один из аспектов — ни желание приносить пользу живым существам, ни стремление достичь просветления — не являются бодхичиттой. С одной стороны, если мы не стремимся достичь окончательного просветления, то, как бы мы ни старались приносить пользу живым существам, нам никогда не выйти за пределы обычных доброты и сострадания. С другой стороны, если мы стремимся достичь просветления лишь ради собственного блага, нам никогда не выйти

за пределы ограниченной нирваны хинаяны. В нашей практике должны присутствовать оба этих аспекта. Об этом говорится в тексте «Украшение истинной реализации»:

Бодхичитта — это устремление к просветлению
Ради блага других живых существ.

Бесчисленные живые существа, которые в бесчисленных прошлых жизнях были нашими родителями, с безначальных времён относились к нам с любовью, заботились о нас и даже готовы были пожертвовать ради этого своей собственной жизнью. Как бессердечно было бы с нашей стороны забыть их бесконечную доброту к нам и не обращать внимания на то, как они страдают. И разве можем мы практиковать Дхарму лишь ради собственного освобождения, не обращая внимания на страдания других живых существ?

Неужели мы действительно способны оставить всех этих существ вот так страдать? Человека, который живёт полной жизнью в достатке и радости и чьи родители при этом голодают, одеты в обноски и не имеют крыши над головой, все будут считать презренным и недостойным. Но чем же эта ситуация отличается от той, когда мы не желаем заботиться о существах шести миров сансары, все из которых в тот или иной момент были нашими любящими родителями? Если в нашем уме присутствуют подобные эгоистические наклонности и мы не готовы помогать другим обрести счастье, мы будем выглядеть как презренные и недостойные люди в глазах великих существ и полностью отклонимся от пути махаяны. Как сказал Гьялсе Тхогме:

Если мы не собираемся возложить страдания других
живых существ на собственные плечи,
Что толку получать наивысшие учения махаяны?

Будды и бодхисаттвы прошлого зарождали бодхичитту, стремясь привести всех живых существ к полному просветлению, и вот теперь настал наш черёд проникнуться великим состраданием и точно так же зародить бодхичитту самим. Сутью Дхармы являются учения махаяны, а сутью махаяны является бодхичитта. Как только в нашем уме родится бодхичитта, мы станем истинными детьми будд, и с этого момента все будды будут всегда ощущать великую радость, глядя на нас. Во всех своих будущих жизнях мы будем встречаться с учителями махаяны и приносить пользу другим. Наша активность будет подобна океану, как любая активность бодхисаттвы, чьё сердце наполнено состраданием, и будет проявляться в разнообразных формах, даже в форме птиц и диких животных, принося благо живым существам бесчисленными способами. Подобный просветлённый подход послужит на пользу всей местности, где мы будем обитать.

Бодхисаттва действует на благо всех живых существ в равной мере, не разделяя их на друзей и врагов. Пожертвование другим еды, одежды и других материальных благ может принести им лишь временную пользу и недолгое облегчение страданий. Однако это не поможет им ни в момент смерти, ни после неё. Однако если мы приведём всех живых существ на путь Дхармы, это поможет им как в данный момент, так и в долгосрочной перспективе — в их будущих жизнях. Практика Дхармы позволит им освободить-

ся от сансары и достичь просветления, поэтому это лучший способ отплатить своим родителям за их доброту к нам. Любые другие способы не являются достаточными.

Не стоит искать блага лишь для себя, чем бы мы ни владели — знаниями, имуществом или любыми другими ценностями. Напротив, нам следует посвящать всё это всем живым существам, надеясь, что они будут способны слушать Дхарму, размышлять о ней и выполнять соответствующую практику медитации. Само это устремление несёт в себе большое благо. Всё, что мы делаем с чистой мотивацией, пусть это всего лишь желание избавить живых существ от головной боли, приносит огромные заслуги. И ещё больше заслуг принесёт устремление освободить всех живых существ от страданий сансары. Поскольку существ бесчисленное множество, то и заслуг подобное устремление приносит бесчисленное множество.

Практикуем ли мы стадию развития или стадию завершения, махамудру или атийогу — пока в нашей практике присутствует устремление бодхичитты, она является истинной практикой махаяны. Но без устремления бодхичитты любая практика обречена на застой.

Обычным людям очень непросто обрести ясное понимание абсолютной мудрости. Вот почему так важно продвигаться по пути постепенно. Для того чтобы развиваться в правильном направлении, наша практика всегда должна быть согласована с тремя главными факторами: 1) вначале необходимо зародить устремление бодхичитты; 2) выполняя основную часть практики (какая бы практика это ни была), следует освободиться от концепций и не поддаваться отвлечениям; 3) в конце практики следует посвятить

заслуги. Подобный подход превратит даже самую простую практику обычных благих действий в причину достижения просветления, а посвящение заслуги станет гарантией защиты того позитивного потенциала, который мы накопили в результате практики, от уничтожения, если мы вдруг поддались гневу или другим тревожащим эмоциональным состояниям.

Если мы начинаем практику с устремления приносить пользу другим, это позволяет нам подготовиться к любой основной технике, которую мы собираемся выполнять, и становится искусным методом, гарантирующим, что наша практика не сойдёт на нет из-за неблагоприятных обстоятельств и препятствий и приведёт нас к достижению плода.

Что касается основной практики, то обычно говорят о нескольких уровнях свободы от концепций и отвлечений. Чаще всего это означает, что мы должны освободиться от всех форм привязанности — особенно от гордыни. Вне зависимости от того, насколько мы учёны, дисциплинированы или щедры, пока мы кичимся подобными достоинствами и надменно относимся к другим людям, ни к чему хорошему наша практика не приведёт. Два накопления — заслуг и мудрости — действительно могут привести нас к состоянию будды, но если они загрязнены цеплянием, заносчивостью и высокомерием, обрести этот плод у нас не получится.

Если говорить более конкретно, то свобода от привязанностей и концепций также означает, что мы отбрасываем цепляние за практику, которую выполняем, — воспринимаем её как нечто, не обладающее независимой

реальностью. Давайте рассмотрим пример подношений бодхисаттвам. Бодхисаттвы проявляются в форме духовных наставников для тех, кто обладает верой. Они также могут проявляться в форме благословений, священных текстов, статуй и так далее. Однако все эти проявления подобны магическим иллюзиям, не обладающим реальным независимым существованием. Точно так же обстоит дело со всеми другими феноменами внешнего мира, поэтому не только те, кому мы делаем подношения, но и сами подношения являются не более чем миражами. Любой результат подношений также является иллюзорным — что вовсе не означает, что никакого результата вообще нет, просто результат не является чем-то субстанциональным, не существует как нечто реальное. Что толку испытывать гордость и привязываться к результатам иллюзорных действий? Когда бодхисаттва совершает деяние, несущее благо, он полностью свободен от цепляния за концепции действующего субъекта, получающего пользу объекта и самого действия. Это полное отсутствие цепляния делает заслугу неисчерпаемой.

Мы посвящаем заслуги и благие действия, которые совершили в прошлом, совершаем в настоящем и совершим в будущем, тому, чтобы все живые существа, особенно наши враги, могли достичь просветления. Попробуйте посвящать заслуги так же, как это делают великие бодхисаттвы. Все заслуги, которые они посвящают, пребывая в бескрайнем пространстве мудрости, становятся неисчерпаемыми. Посвящение заслуг можно сравнить с тем, как в океан капает вода. Океан настолько необъятен, что капля, однажды в него попав, никогда уже не испарится.

Ни одна молитва не исчезает бесследно. Посвящение заслуг от любых благих действий, которые мы совершаем с чистым умом, будет снова и снова приводить к позитивному следствию до того самого момента, когда мы достигнем просветления. Как сказано в тексте «Царь устремлений совершенного поведения»:

Пусть мои молитвы не прекратятся до тех пор,
Пока все живые существа не освободятся
от тревожащих эмоций.

Устремление бодхисаттвы должно быть всеохватывающим — ему необходимо постоянно помнить обо всех бесчисленных живых существах и стремиться привести всех их к достижению состояния будды. Поскольку наш ум настолько открыт и обширен, то и молитвы наши тоже ничем не ограничены. Закрытый и негибкий ум, в свою очередь, сильно ограничивает процесс накопления заслуг и очищения омрачений.

Не следует позволять себе падать духом, поддаваясь малодушным мыслям о том, что не стоит посвящать заслуги от благого действия, которое мы считаем незначительным, поскольку оно мало кому помогло, или расстраиваться, цепляясь за идею о том, что наше устремление помогать другим — это лишь разговоры и что мы никогда не сможем перейти от слов к делу. Если мы будем поддерживать открытость и гибкость ума, действенность нашей бодхичитты возрастет, а с этим возрастет и польза от наших слов и дел и, соответственно, заслуга от них.

И в нашей повседневной жизни, и во время практики нам следует постоянно развивать ум, устремлённый к просветлению. Вдохновение мы можем черпать в сущностных, глубоких молитвах бодхисаттв, которые можно найти в обширной коллекции текстов традиции махаяны. Например, в одном таком тексте сказано:

Пусть драгоценная высшая бодхичитта
Зародится там, где её пока нет;
Пусть там, где она уже зародилась, не исчезнет,
А лишь растёт и развивается всё больше и больше.

И далее:

Пусть все живые существа обретут счастье,
Пусть низшие миры опустеют навсегда,
Пусть всё, о чём молятся бодхисаттвы,
Будет полностью осуществлено.

И далее:

Лишь там, где кончается пространство,
Заканчивается счёт живым существам.
Лишь там, где кончаются их скитания и омрачения,
Закончатся мои молитвы.

Эти три принципа включают всю практику и мотивацию традиции махаяны. Вот почему учителя махаяны объясняют их снова и снова. Однако просто слушать их объяснения

недостаточно. Нам следует принять их в своё сердце, интегрировать в свою жизнь. День за днём нам следует проверять, действительно ли наши действия согласуются с ними, и если мы видим, что нет, — корректировать своё поведение. Нельзя позволять уму отвлекаться и следовать привычным склонностям.

Если мы увидим, что в некоторой степени сумели объединить свой ум с Дхармой, следует посвятить всю заслугу от этого всем живым существам и зародить устремление развиваться дальше. Если мы постоянно будем искать у себя недостатки, устраняя те, что уже обнаружили, и предотвращая возникновение новых, и в то же время будем делать всё возможное, чтобы развивать свои благие качества, зарождая новые и укрепляя те, какими уже обладаем, это позволит нам постепенно продвигаться вперёд, преодолевая пути и бхуми, ведущие к просветлению, — путь накопления, путь соединения, путь видения, путь медитации, путь за пределами обучения.

До тех пор пока мы не постигнем пустотность, нам ни в коем случае нельзя отказываться от просветлённого устремления бодхичитты. Когда наша реализация пустотности станет совершенной, нам не нужно будет прилагать никаких усилий — необусловленное сострадание будет возникать само собой, поскольку такое сострадание является естественным проявлением пустотности.

Все мы желаем самим себе счастья, и точно так же нам следует желать счастья другим. Все мы стремимся избавиться от страдания и надеемся, что и другие от него избавятся. «Пусть все живые существа обретут счастье и освободятся от страдания и его причин. Пусть они обретут

совершенное счастье, которое останется с ними навечно и приведёт их жизнь в состояние равновесия. Пусть они испытывают любовь, которая беспристрастно распространяется на всех живых существ». Подобное пожелание и есть бодхичитта.

Если наш ум чист, то бодхичитта будет возрастать в нём без всяких усилий с нашей стороны. Чистый ум обладает врождённой способностью приносить пользу другим. И не следует присваивать заслуги от подобного устремления лишь себе самому: они должны быть посвящены всем живым существам, число которых неизмеримо, как неизмеримо пространство. Также необходимо освободиться от цепляния за реальное существование субъекта, объекта и действия. Если всё делать правильно, то настанет день, когда наши тело и речь станут слугами нашего ума, и тогда все наши действия станут спонтанно приносить другим лишь пользу.

В настоящее время мы похожи на травинку, которая клонится в ту сторону, куда подует ветер: мы беззащитны перед множеством тревожащих эмоциональных состояний — как грубого, так и тонкого уровня. В подобных обстоятельствах наши усилия помочь другим живым существам вряд ли принесут им много пользы: они скорее послужат для нас причиной отвлечения.

Надеяться на урожай, не посеяв семян, —
 Это верный путь к голоду;
 Надеяться, что поможешь другим,
 когда к этому не готов, —
 Это верный путь к проблемам.

Если наша практика будет становиться всё стабильнее и стабильнее, если мы продолжим развивать безусловный альтруизм, то наша бодхичитта будет неуклонно расти. Со временем мы обретём способность перейти от мыслей о любви и сострадании к реальным действиям, которые смогут приносить живым существам реальную пользу.

Бодхичитта обладает такой огромной силой, что в тот самый момент, когда она у нас возникает, мы тут же вступаем в благородную семью бодхисаттв. Если у нас есть бодхичитта, мы защищены от негативных влияний, и когда они проявляются, это не причиняет нам вреда и не создаёт препятствий.

Хорошим примером этой особенности бодхичитты служит случай из жизни Джигме Гьялвея Ньюгу⁷⁵, коренного учителя Патрула Ринпоче⁷⁶. Однажды некий злонамеренный дух решил лишить Джигме Гьялвея Ньюгу жизни. Переполненный злобными мыслями, он приблизился к пещере мастера. В ней он увидел безмятежного пожилого человека, сидевшего с закрытыми глазами, чьи пряди седых волос были обёрнуты вокруг головы. Этот человек, без сомнения, пребывал в умиротворённом состоянии и излучал любовь и сострадание. Это зрелище поразило духа, в его уме тут же зародилась бодхичитта, и он дал обет никогда больше никого не лишать жизни. Впоследствии каждый раз, когда у духа возникало желание причинить кому-либо вред, в его уме спонтанно возникал образ умиротворённого седого старика. В конце концов его склонность вредить другим полностью исчезла.

Когда Владыка Атиша был в Индии, в Бодхгае, то, выражая почтение алмазному трону Будды, заметил в небе перед собой двух женщин неземной красоты.

Младшая женщина спросила старшую:

— Если хочешь быстро достичь просветления, какой метод лучше всего использовать?

— Упражняйся в бодхичитте, — ответила та.

Молодой женщиной была Арья Тара, а старшей — Чандамахарошана⁷⁷, «великая с грозным взглядом».

Если в нашем уме пока не зародилась бодхичитта, следует молиться о том, чтобы это как можно скорее произошло. Если она уже зародилась, то следует молиться о том, чтобы она неуклонно возрастала. Если бы всю заслугу от зарождения бодхичитты можно было бы выразить как некий вещественный объект, то всей шири пространства не хватило бы, чтобы этот объект вместить.

3.2. Бодхичитта применения

Бодхичитта имеет два аспекта — относительный и абсолютный. Абсолютная бодхичитта — это реализация пустотности, которой достигают бодхисаттвы на высших бхуми. Пока подобная реализация не достигнута, основное внимание следует уделять развитию относительной бодхичитты, которая по своей сути является альтруизмом, — сильным желанием приносить пользу другим живым существам и освободиться от любых эгоцентричных мотивов. Если выполнять практику относительной бодхичитты правильно, то произойдёт её спонтанная интеграция с абсолютной бодхичиттой, после чего станет возможной полная реализация.

А. Относительная бодхичитта

Относительная бодхичитта развивается в два этапа: устремление приносить пользу другим и реализация этого устремления в виде реальных действий. Разница между этими двумя этапами похожа на разницу между желанием путешествовать и реальным отъездом в путешествие. Тренировка относительной бодхичитты состоит из: 1) практики медитации «обмен себя на других» и 2) практики в постмедитативный период, заключающейся в привнесении неблагоприятных жизненных обстоятельств на путь.

А.1. Практика медитации «обмен себя на других»

11.

*Жажда счастья для себя самого становится причиной
всех страданий,*

*А устремление приносить пользу другим ведёт
к совершенному состоянию будды.*

*И потому добровольный обмен собственного счастья
на страдание других —*

Вот практика бодхисаттвы.

В данный момент мы, возможно, ощущаем себя вполне счастливыми и потому удовлетворены. Другие люди могут и не испытывать такого счастья, но мы полагаем, что это не наша проблема. А когда мы сами несчастны, то обычно настолько вовлечены в то, чтобы избавиться от причин этого несчастья, что совершенно не заботимся о том, как избавить от несчастья других, — мы вообще едва ли способны вспомнить в такие моменты, что у кого-то кроме нас

тоже могут быть проблемы. Всё это лишь подтверждает, что мы пребываем в заблуждении.

Существует метод, позволяющий приучить себя видеть вещи в более широкой перспективе. Это практика, которая называется «обмен себя на других», и заключается она в том, что мы представляем себя на месте других людей, а их — на месте себя. Идея заключается в том, что, во-первых, мы отдаём живым существам всё хорошее, что с нами случается, каким бы незначительным ни было событие, — пусть это даже просто ложка вкусной еды; а во-вторых, понимая, какие невыносимые страдания испытывают другие, мы принимаем решение принять все их страдания на себя — с той же решимостью, с какой мать готова принять на себя страдания своих детей. Ведь когда мы вспоминаем, что все эти живые существа в какой-то момент в прошлом были нашими родителями и заботились о нас с добротой и любовью, мы чувствуем, что должны сделать для них всё, что в наших силах. И тогда мы обретаем способность с готовностью принять на себя те трудности, с которыми нам придётся столкнуться, когда мы решаем помогать другим. Если же складывается реальная ситуация, когда мы действительно принимаем на себя страдания других живых существ, то следует радоваться тому, что задуманное сбылось. Ни в коем случае нельзя думать, что эти существа не заслуживают помощи или что мы уже и так достаточно для них сделали.

Если мы будем усердно и честно тренироваться в методе обмена страдания других на собственное счастье, то в конце концов обретём способность по-настоящему принимать на себя болезни других существ, облегчая их страдания, и отдавать им взамен своё счастье. Более того, все

те, кто имеет дурные намерения, даже духи, пытающиеся лишать людей жизни, потеряют свою способность вредить нам и другим существам, если мы сможем принять на себя их страдание и ожесточение и отдадим им взамен свои счастье и умиротворение.

Существуют особые сущностные наставления, в которых более детально объясняется, как сделать эту практику более эффективной. Во-первых, очень важно начинать эту практику с зарождения сострадания, доброты и любви ко всем живым существам. Для этого мы размышляем о ком-то, кто был к нам очень добр и относился с любовью; в большинстве случаев в качестве такого человека следует выбрать собственную мать. Нам нужно вспомнить о её доброте к нам — о том, как она даровала нам жизнь, как мучилась и какой дискомфорт испытывала, пока была беременна; какую боль перенесла при родах; как заботилась о нас, пока мы были беспомощными, и делала всё возможное для нашего блага. Она была готова на любую жертву ради нас; она ставила наше благополучие выше своего.

Когда мы почувствуем, как в нашем сердце возникают сострадание и любовь, нужно представить себе последовательно все страдания, которым наша мать подвергается в шести мирах сансары. В адских мирах её многократно убивают и возрождают снова; её бросают в чан с расплавленной бронзой, а нам приходится смотреть на то, как она умирает в агонии. Затем она перерождается как голодный дух — кожа да кости — и не видит еды в течение двенадцати лет. Она протягивает к нам руки и стонет: «Дитя моё, молю, дай мне что-нибудь поесть!». А вот она перерождается в мире животных и становится ланью, спасающейся

бегством от охотников и их собак. В панике она пробует забраться на крутой склон, но срывается, падает вниз и ломает все кости, что приносит ей жуткую, невыносимую боль. Она всё ещё жива, но уже не может бежать, и охотники добивают её острыми ножами.

Вот в таком ключе нам следует представлять себе страдания своей матери — как последовательность мучительных ситуаций; и тогда сострадание в нашем сердце станет необратимым. В этот момент нужно направить это интенсивное сострадание на всех живых существ, понимая, что каждое из них было нашей матерью уже много раз и заслуживает таких же любви и сострадания, как наша мать в нынешней жизни. Очень важно охватить состраданием всех тех существ, которых мы считаем в этой жизни врагами или которые приносят нам одни проблемы.

Нам необходимо тщательно поразмышлять над всеми мучениями, через которые вынуждены проходить эти живые существа, представить, как они бесконечно скитаются в сансаре, в этой нескончаемой круговерти страданий. Нужно вспомнить о старых немощных людях, которые не в состоянии сами о себе позаботиться; обо всех тех, кто болен и испытывает физическую боль; о людях, которые находятся в нищете и отчаянии и не имеют даже минимально необходимых вещей; о тех, кто страдает от голода и жажды; о тех, кто не обладает зрением, а также о тех, кто оторван от духовности, лишён благословения Дхармы и не способен увидеть даже малой толики истины. Нужно вспомнить о тех, кто находится в рабстве у собственного заблуждающегося ума и потому непрерывно страдает от страстных желаний и ненависти; о тех, кто раз за разом

причиняет друг другу вред. Следует визуализировать всех этих живых существ как толпу перед собой — и мысленным взором во всех красках наблюдать все те страдания, на которые они обречены.

Когда возникнет сильное сострадание, следует приступить к практике принятия и отдачи. Начать нужно с самого главного своего врага или кого-то, кто причинил нам массу неприятностей и вреда. Мы представляем себе, что каждый раз, когда мы выдыхаем, всё наше счастье — наше благополучие, заслуги, везение, здоровье и радость — становится успокаивающим, святащимся нектаром белого света, который мы подносим этому человеку. Одновременно с этим мы повторяем молитву: «Пусть всё это действительно достанется моему врагу, я дарю ему всё без остатка!». Далее следует визуализировать, что он поглощает белый нектар и это приносит ему всё, в чём он нуждается. Если ему суждено было преждевременно скончаться, следует представлять, что теперь он проживёт долгую жизнь. Если он нуждается в деньгах, следует представить, что он разбогател. Если он болен, следует представить, что он излечился. Если он несчастен, следует представить, что он переполнен радостью настолько, что поёт и танцует.

Вдыхая, следует визуализировать, что мы принимаем в себя в форме тёмной массы все страдания, омрачения и ментальные яды, какие только есть у нашего врага, и это освобождает его от всех загрязнений. Нужно представлять, что его страдания переходят к нам с той же лёгкостью, с какой переносится туман в горах, когда поднимается ветер. Принимая на себя его страдания, мы ощущаем радость и блаженство, объединяя их с осознанием пустотности.

Ту же самую визуализацию следует повторить, представляя перед собой бесконечное число живых существ. Мы посылаем им всё своё счастье и забираем у них всё их страдание. Следует повторять это упражнение снова и снова, пока это не войдёт у нас в привычку.

Эту драгоценную сущностную практику можно выполнять в любое время и при любых обстоятельствах, даже в те моменты, когда мы вовлечены в повседневные мирские дела, хорошо себя чувствуем или болеем. Эту практику можно выполнять как в рамках формальных сессий медитации, так и между сессиями — в постмедитативном состоянии. Регулярная практика обмена себя на других позволяет нам добраться до самой сути бодхичитты и сострадания.

Иногда следует визуализировать, что в нашем сердце находится сияющий шар света. Когда мы выдыхаем, он испускает лучи белого света во всех направлениях, передавая наше счастье всем живым существам. Когда мы вдыхаем, то их страдания, тревожащие эмоции и загрязнения входят в нас в форме плотного тёмного излучения, которое растворяется в нашем сердце и без следа рассеивается под воздействием яркого сияющего белого света, освобождая всех живых существ от боли и печали.

Иногда следует визуализировать, что мы трансформируемся в драгоценность, исполняющую желания, сияющую голубым светом, словно сапфир размером немного больше, чем наше тело, который расположен на вершине стяга победы. Эта драгоценность без усилий дарует всё, в чём нуждаются и к чему устремлены те, кто обращается к ней с молитвой.

Иногда следует визуализировать, что мы сами проявляемся как бесчисленное количество тел, которые одновременно отправляются в ады и другие миры сансары, без промедления принимая на себя страдания каждого встреченного там живого существа, отдавая ему взамен всё своё счастье.

Иногда следует визуализировать, что наше тело превращается в одежду для тех, кто замёрз, или в кров для тех, у кого нет крыши над головой.

Иногда следует визуализировать, что мы призываем всех духов, вредящих живым существам. Мы подносим им свою плоть как еду, а кровь как напиток, мы даём им глотать наши кости и отдаём свою кожу, чтобы они сделали себе из неё одежду. Ощущая сострадание, мы представляем, что бодхичитта зародилась в их уме сразу же, как только они получили все эти подношения⁷⁸.

Как пишет в своём тексте «Вступая на путь бодхисаттвы» Шантидева:

Пусть стану я защитником для тех,
кто беззащитен,
Проводником для тех, кто вышел в путь.
Для тех, кто хочет перебраться через реку,
Пусть стану лодкой я, плотом или мостом.

Пусть стану островом для тех, кто ищет сушу,
Светильником для тех, кому понадобился свет.
Для тех, кому необходимо отдохнуть, пусть стану
я постелью,
Слугою верным — тем, кому не обойтись без слуг.

Пусть стану я приумножающим сосудом, волшебным
камнем, исполняющим желания,

Могущественным заклинанием, чудесным
исцелением.

Для каждого пусть стану я живительным
плодоносящим деревом

И рогом изобилия.

Земля и все другие элементы

Присутствуют, пока присутствует само пространство,

И точно так же пусть стану я опорой бытия

Для всех бесчисленных живых существ.

Метод обмена себя на других можно также использовать для работы с собственными тревожащими эмоциями. Если мы позволим тревожащим эмоциональным состояниям проявляться обычным путём, это не оставит никакой надежды на продвижение по духовному пути. Если мы не будем применять искусные методы работы с подобными эмоциональными состояниями, они станут причиной страдания низших миров сансары. Если мы научимся преодолевать такие состояния, это позволит нам добиться прогресса на пути к просветлению. В сутрах содержится множество наставлений о том, как работать с тревожащими эмоциями методом их неприятия. Здесь же пойдёт речь о том, как использовать для этой цели сострадание. Возьмём, например, такую тревожащую эмоцию, как страстное желание.

Страстное желание — это сильное влечение и привязанность к определённому объекту или человеку. Начинать

работу с подобной тревожащей эмоцией нужно с размышления о том, что в случае если мы сумеем взять под контроль страстное желание, то сможем достичь просветления и помогать живым существам лучшим из возможных способов — приведём их к достижению состояния будды. Затем следует подумать о ком-то, кто нам не нравится. Мы зарождаем великое сострадание к этому человеку, принимаем на себя все его тревожащие эмоции, связанные со страстным желанием, объединяя их со своими, представляя, что таким образом освобождаем его от них. Постепенно мы таким же образом принимаем на себя тревожащие эмоции страстного желания всех живых существ — как те из них, что уже проявились, так и те, что находятся в латентном состоянии. Делая так, мы представляем, что все живые существа освобождаются от страстного желания и достигают просветления. Это метод медитации уровня относительной истины, заключающийся в принятии тревожащих эмоциональных состояний живых существ на себя.

Для того чтобы применить метод медитации уровня абсолютной истины, нам следует намеренно вызывать сильнейшую эмоцию страстного желания. Мы можем усилить её, добавив страстные желания, которые испытывают все живые существа, делая таким образом это эмоциональное состояние максимально интенсивным. Затем мы фокусируем на нём своё внимание и понимаем, что страстное желание — это не более чем мысли. Оно проявляется в нашем уме, но само по себе не обладает и намёком на реальное независимое существование. И когда мы направляем внимание ума внутрь, на самое себя, то осознаём, что и ум

тоже не обладает независимым существованием — ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем. Природа ума несубстанциональна, как пространство.

Используя те же самые методы медитации, мы можем работать с ненавистью, гордыней, неведением, а также любыми другими тревожащими эмоциональными состояниями, загрязняющими ум.

Когда мы выполняем эту сущностную практику пути бодхисаттвы, нам следует прилагать все усилия к тому, чтобы не сомневаться, что наше счастье переходит к другим, а их страдания к нам. Нам необходимо думать, что в реальности именно так и происходит. Из всех практик бодхисаттвы эта является самой сущностной. Помешать этой практике не в состоянии ни одно препятствие. Она не просто послужит для помощи другим живым существам, но и нас самих приведёт к достижению просветления.

Однажды жил истинный бодхисаттва, которого звали Лангри Тхангпа⁷⁹, который непрерывно практиковал обмен себя на других. Он постоянно молился о том, чтобы переродиться в аду и помогать всем живым существам, которые там обитают и вынуждены испытывать невероятные страдания. Но его молитвы не были исполнены, поскольку перед самой смертью у него было видение Девачена — в его уме возник образ Земли блаженства Будды Амитабхи, и он тут же понял, что вместо ада ему суждено попасть именно туда. Поняв, что попадёт в чистую землю, он тут же начал молиться о том, чтобы вместе с ним туда попало как можно больше живых существ. И такой сильной оказалась его молитва, что вслед за ним в Девачен действительно проникло великое множество обычных живых существ.

Главный ученик великого пандиты Атиши, Дромтонпа⁸⁰, относился к практике бодхичитты очень серьёзно. Когда Атиша заболел и у него были серьёзные проблемы с рукой, он сказал Дромтонпе: «У тебя доброе сердце. Положи свою руку на мою, и сила твоего сострадания облегчит мою боль».

Мара, царь демонов, как-то раз спросил Будду: «Если кто-нибудь повторяет моё имя, это не причинит им ни вреда, ни пользы, но если они хотя бы раз повторят имя Манджушри, то это избавляет их от страданий. Почему так?». «Это происходит в силу сострадания и любящей доброты, которыми обладает великий бодхисаттва Манджушри», — ответил Будда.

Великий мастер Падмасамбхава, Гуру Ринпоче, проявление Авалокитешвары, считается самым воплощением сострадания. Его преданность другим живым существам несёт в себе такой огромный потенциал, что даже в наши дни, в эти времена упадка, стоит лишь просто вспомнить его имя — и это помогает преодолеть любые препятствия, неблагоприятные обстоятельства и негативные влияния, лишает их силы и дарует благословение телу, речи и уму. Когда Гуру Ринпоче прибыл в Тибет, он подчинил таких злонамеренных духов, как Двенадцать сестёр, Двадцать одного упасаку, и многих других. Он обладал подобными способностями не благодаря ярости и гневу, а в силу своего сострадания и бодхичитты.

Некоторые люди могут верить, что эти учения о сострадании, об обмене себя на других являются учениями уровня «постепенного пути» традиции сутры и по своей действенности даже близко не стоят к более продвинутым

учениям «прямого пути», таким как Великое совершенство или Великая печать. Это демонстрирует их полное непонимание Дхармы. Лишь при условии, что мы сумели развить любовь и сострадание на уровне относительной бодхичитты, в нашем уме может зародиться бодхичитта абсолютная, которая и является сутью учений Великого совершенства и Великой печати.

И если поразмыслить, за счёт чего так широко распространились и принесли так много пользы людям учения Лонгчена Рабджама и Джигме Лингпы⁸¹, то становится ясно, что всё дело в том, что сердца этих великих мастеров были наполнены состраданием и бодхичиттой. Великий ученик Джигме Лингпы, Додруб Джигме Тринле Осэр⁸², прибыл в Кхам, восточную провинцию Тибета, и помог там тысячам людей, даровав им передачу учений *Лонгчен Ньингтиг* — «Сердечная сущность обширного пространства»⁸³. Позже он написал Джигме Лингпе: «Такое стало возможным лишь потому, что я так долго медитировал на сострадании, оставаясь в горах в полном уединении».

К практике обмена себя на других нужно привыкать постепенно. На начальном этапе следует воспринимать себя и других как имеющих равную значимость: другие живые существа не хотят страдать и хотят быть счастливыми — точно так же, как и мы. Таким образом, мы должны желать счастья другим точно так же, как желаем счастья самим себе, и мы надеемся, что они смогут избежать страдания, точно так же, как надеемся, что сможем избежать его сами. На следующем этапе мы готовы обменять своё счастье на страдание других живых существ. На третьем

же этапе мы воспринимаем других как более значимых, чем мы сами, и заботимся о них больше, чем о самих себе, как великие бодхисаттвы, которые, встретив слепого человека, были готовы без промедления отдать ему свои глаза. На этом этапе все эгоцентричные идеи полностью исчезают, и мы обеспокоены лишь благополучием других живых существ. Шантидева в своём тексте «Вступая на путь бодхисаттвы» пишет:

Любая истинная радость в мире
Рождается из пожелания благополучия другим.
Вся скорбь его —
Из жажды удовольствий лишь для самого себя.

Нужны ли ещё какие-то объяснения?
Ведь известно, что забота лишь о самих себе —
удел существ незрелых,
В то время как будды всегда стараются другим
на пользу:
Запомни же это различие между ними!

Именно от неизменного желания приносить пользу другим возникли тридцать два основных и восемьдесят второстепенных признаков будды — проявлений его непрекращающегося блаженства и совершенства. Будда Амитабха способен помочь переродиться в земле будды тем живым существам, кто всего лишь услышал его имя, только благодаря своему состраданию и бодхичитте.

Будда, который любил каждое живое существо, как собственное дитя, однажды сказал:

Принося пользу живым существам, приносишь пользу
и мне,

Вредя им, вредишь и мне.

Мать счастлива, когда видит, что кто-то помогает
её ребёнку,

И точно так же моё сердце полно радости, когда кто-
либо помогает хотя бы одному живому существу.

Мать страдает, когда видит, как кто-то вредит
её ребёнку,

И точно так же моё сердце болит, когда кто-либо
причиняет вред хотя бы одному живому существу.

Испытывать любовь и сострадание ко всем живым существам, как будто бы каждое из них было нашим единственным ребёнком, — это лучший путь отплатить Будде за его доброту, а помощь им — лучшее ему подношение. Как однажды сказал сам Будда:

Благовония, цветы, светильники и прочее —
отнюдь не лучшее, что можно поднести будде.

Лучшее подношение — это помощь живым существам.

Поэтому, если хочешь сделать ему подношение,
приноси благо всем живым существам.

Такое подношение порадует всех будд, а живым
существам принесёт счастье.

Нет другого пути порадовать Победоносного,
кроме как нести счастье живым существам.

Поэтому ощущение сильной любви и искреннего сострадания ко всем живым существам является лучшим способом

исполнить желания всех будд и бодхисаттв. Будучи новичками, мы можем пока не обладать способностью оказывать живым существам значимую реальную помощь, но нам обязательно нужно постоянно медитировать на любви и сострадании, до тех пор пока они не станут нашими неотъемлемыми качествами. Практика обмена счастья на страдания не должна ограничиваться лишь одной сессией или одним днём: она должна продолжаться дни, месяцы и годы — до того момента, когда в нашем сердце полностью расцветёт бодхичитта.

Главным источником учений о бодхичитте считается текст «Вступая на путь бодхисаттвы». Когда великий йогин Патрул Ринпоче изучал этот текст, он никогда не запомнил наизусть больше двух-трёх строф в день, поскольку каждый раз подолгу медитировал над каждой строфой, чтобы лучше осознать их смысл. Он не переставал удивляться тому, каким восхитительно глубоким было это учение, и каждый раз расстраивался, когда добирался до конца текста. Он всегда держал копию этого текста при себе, до самой последней минуты своей жизни.

А.2. Практика в постмедитативный период — привнесение неблагоприятных обстоятельств на путь

Для того чтобы продолжать практику относительной бодхичитты в рамках повседневной жизни, необходимо использовать неблагоприятные обстоятельства, которые мы встречаем в обычной жизни, делая их топливом для своего продвижения по духовному пути. В постмедитативный период, то есть между сессиями формальной ме-

дитации, практика заключается в тренировке бодхичитты применения.

Неблагоприятные обстоятельства можно условно разделить на четыре класса: а) четыре нежелательные ситуации; б) две ситуации, которые сложно вынести; в) потеря и благосостояние; г) ненависть и страстное желание.

А.2.а. Привнесение на путь
четырёх нежелательных ситуаций

Четыре нежелательные ситуации: i) потеря, ii) страдание, iii) порицание, iv) унижение⁸⁴.

А.2.а.і. Как привносить потерю на путь

12.

*Если кто-либо, находясь под воздействием страстного
желания,*

*Решит отнять всё, чем я владею, или подговорит
на это других,*

*То добровольно даровать им своё тело и имущество,
А также посвятить заслуги, накопленные в прошлом,
настоящем и будущем, —*

Вот практика бодхисаттвы.

Обладание богатством и собственностью обычно считается благом, однако привязанность ко всему этому в действительности становится препятствием духовному развитию. Поэтому те, кто лишает нас имущества и денег, по сути, освобождают нас таким образом от ограничений, которые имущество и деньги создают в нашем уме, и спасают нас от попадания в низшие миры сансары. Мы должны быть

благодарны таким людям. Если у нас ничего нет, мы по-настоящему свободны. Как говорится в одном из текстов:

Если у тебя нет имущества, к тебе не залезут воры.
Если у тебя нет поклажи, на тебя не устроят засаду грабители.

Очень важно помнить, что если мы потеряем всё, чем обладаем, это будет лишь кармическим результатом наших прошлых деяний, когда мы отнимали имущество у других. Поэтому нет смысла злиться на кого-то, кроме себя самого. Да и к тому же не мы ли сами привлекаем к себе внимание врагов своим богатством, славой и положением? Если нет мишени, то некуда будет направить и стрелу. Мы сами сделали себя мишенью для стрел страдания, совершив неблагоприятные деяния в прошлом.

Великие бодхисаттвы никогда не злятся на тех, кто вредит им. Вместо этого они беспокоятся о благополучии таких существ. Будда в своих прошлых жизнях, ещё будучи бодхисаттвой, постоянно сталкивался с неким индивидуумом, который создавал ему проблемы. Однако сам Будда всегда пытался каким-то образом помочь этому человеку. В той жизни, когда он был рождён как Шакьямуни и стал полностью просветлённым буддой, этот индивидуум был рождён как его двоюродный брат Девадатта. Девадатта постоянно пытался каким-либо образом навредить Будде и даже несколько раз пытался его убить, но Будда раз за разом повторял, что воспринимает Девадатту не как врага, а, скорее, как учителя, который учит его действовать как подобает бодхисаттве.

В одной из своих прошлых жизней Будда был рождён змеёй, и в какой-то момент его насмерть забили камнями дети. Он обладал способностью убить их, просто на них взглянув, но сохранил к ним сострадание и, умирая, молился о том, чтобы благодаря подобной кармической связи в будущем обрести способность приносить им пользу.

Какой бы вред нам ни наносили другие, всегда следует молиться о том, чтобы их страдания перешли к нам. Нужно зародить желание, чтобы мы всегда могли помогать им, чтобы они всегда были счастливы. В практике гуру-йоги мы медитируем на учителе, визуализируя его над своей макушкой. И точно так же нам следует медитировать на всех живых существах — помещать их на свою макушку и молиться о том, чтобы мы обрели способность избавить их от страдания и привести к счастью. Как я уже говорил, не существует лучшего подношения буддам, чем забота о живых существах.

Чувствовать сострадание к тем, кто причиняет нам вред, — это настолько эффективный метод очищения омрачений, освобождения от ненависти и развития позитивных сторон нашей личности, что в действительности любой вред, который эти существа только могут нам принести, будет лишь способствовать нашему продвижению по пути бодхисаттвы. И поэтому, как говорится в одном тексте, «я принимаю прибежище в тех, кто вредит мне, поскольку они становятся источником моего счастья».

Вначале эта практика может показаться довольно трудной. Но развить поистине доброе сердце под силу каждому. Нам нужно принять в самое сердце страдания тех людей, которые причиняют нам вред, а взамен, проникнувшись

состраданием, поднести им всё наше счастье. Точно таким же образом следует подносить водяное *торма* или огненное подношение *сур* и выполнять практику подношения собственного тела Трём драгоценностям, защитникам Дхармы, страдающим живым существам, а также в качестве кармического долга злонамеренным и препятствующим духам⁸⁵.

Для выполнения всех этих практик очень важно опираться на основу, заложенную практикой четырёх безмерных качеств. Четыре безмерных качества: безмерная любовь, то есть желание, чтобы все живые существа были счастливы; безмерное сострадание, то есть желание, чтобы все живые существа освободились от страданий; безмерная радость, то есть желание, чтобы те живые существа, кто теперь счастлив, смогли бы и впредь оставаться счастливыми; безмерная непредвзятость, или равностность, то есть понимание, что все живые существа в равной степени заслуживают любви, сострадания и радости, вне зависимости от того, плохие или хорошие у нас с ними отношения в данный момент и есть ли какие-либо отношения вообще.

Утром нашей первой мыслью должно быть обещание, что мы постараемся в этот день сделать всё от нас зависящее, чтобы помогать другим и привести всех живых существ к абсолютному счастью. Вечером нам следует посвятить всем живым существам те заслуги, что мы смогли накопить в течение дня. Если кто-нибудь пытался нам как-либо навредить, нам нужно пожелать этому человеку освободиться от враждебных чувств и воплотить в жизнь все его позитивные намерения.

Подобное изменение своего мышления поначалу может показаться очень трудной задачей. Но если мы понимаем, в чём заключается смысл такой тренировки ума, и будем прикладывать все усилия к практике, то обнаружим, что она помогает нам в любой сложной ситуации, подобно тому как грамотно сконструированное средство передвижения помогает быстро добраться в любое место.

А.2.а.ii. Как привносить страдание на путь

13.

*Если кто-либо вдруг собрался отсечь мне голову,
Даже несмотря на то что ничего плохого я ему
не сделал,*

*То силой сострадания принять на себя все последствия
его неблагих деяний —*

Вот практика бодхисаттвы.

Какой бы вред кто-либо ни собирался нам причинить — пусть даже он готов отсечь нам голову или заставить нас испытывать жуткие страдания, очень важно всегда помнить, что эта ситуация является результатом наших прошлых действий. Это означает, что в прошлом мы совершили точно такой же поступок по отношению к другому живому существу. Поэтому нам не следует злиться. Пусть наш враг делает всё, что пожелает, пока результат его не удовлетворит. Нам следует лишь испытывать сострадание к нему. Как сказал Дромтонпа:

*Если вдруг кто-либо начнёт рубить меня на тысячу частей,
Пусть я не погружусь в страдание,
Но вместо этого облачусь в броню терпения.*

В ответ на причинение вреда бодхисаттва всегда пытается чем-то помочь и принести хоть какую-то пользу тому существу, которое этот вред причиняет. Если мы видим, что кто-либо делает что-либо неблагое, следует поразмышлять о тех страданиях, которые это существо испытает в будущем, и молиться, чтобы последствия его неблагих дел перешли к нам и оно не попало в ад, а также посвятить ему результаты своих благих действий.

Подобная практика также помогает избавиться от веры в независимое существование собственного «я». Ведь с этой точки зрения наши истинные враги — это не какие-то жестокие, способные причинить нам вред злодеи; это не свирепые всадники; это не безжалостные конкуренты, которые стремятся нанести нам поражение и отнять всё, что у нас есть, таская нас по судам. Наш истинный враг — это вера в независимо существующее собственное «я».

Эта идея о независимо существующем собственном «я» заставляет нас скитаться в низших мирах сансары бесчисленное количество жизней. Именно она не позволяет нам освободиться самим и освободить других от обусловленного существования. Если бы мы смогли избавиться лишь от одной этой идеи о собственном «я», то обнаружили бы, что и освободиться самому, и освободить других не так сложно. Если мы сможем избавиться от веры в независимое существование собственного «я» сегодня, то достигнем просветления прямо сегодня. Если мы сумеем сделать это завтра, то достигнем просветления завтра. Но если мы не отбросим эту идею, нам не достигнуть просветления никогда.

Это собственное «я» — не более чем мысль, ощущение. Мысль не обладает субстанциональностью — у неё нет ни

формы, ни размеров, ни цвета. Например, когда в нашем уме возникает сильный гнев и мы готовы вступить с кем-то в бой, стремясь уничтожить его как врага, разве сама гневная мысль сжимает в руке оружие? Может ли эта гневная мысль повести армию в бой? Может ли она обжечь кого-нибудь, как огонь? Сокрушить кого-нибудь, как камень? Унести прочь, как течение быстрой реки? Нет, не может. Гнев, как и любая другая мысль или эмоция, не обладает истинным независимым существованием. Его даже локализовать невозможно — ни в теле, ни в речи, ни в уме. Он похож на ветер в пустом пространстве. И вместо того, чтобы позволять подобным диким мыслям определять наше поведение, нам следует прямо взглянуть на пустотность, или отсутствие у них неизменной сущности. Например, мы можем неожиданно оказаться лицом к лицу с кем-то, кто, как нам кажется, собирается нам навредить, и тогда у нас возникнет сильный страх. Но как только мы осознаем, что на самом деле у этого индивидуума к нам самые добрые намерения, наш страх тут же исчезнет. Это была лишь мысль и не более.

И точно так же, даже несмотря на то что мы прожили множество жизней, веря в реальность собственного «я», стоит нам один-единственный раз осознать, что оно не обладает независимым существованием, как наша вера в него тут же исчезнет. Лишь в силу того, что мы не осознаём его истинную природу, эта идея о реальном существовании собственного «я» может обладать над нами такой властью. Без этой веры в существование собственного «я» ни гнев, ни страстное желание, ни страх больше никогда не возникнут. Если посмотреть на истинную природу самого вреда,

то становится очевидно, что и его невозможно обнаружить, как будто это рисунки на воде. Как только в уме стихает буйство мыслей, он становится подобен пустому пространству, в котором нечего обнаруживать и нечего терять.

«Я» — это просто обозначение, которое мы дали изменяющейся комбинации концепций о своих теле, речи и уме. «Я» не является каким-то абсолютом, чем-то вечным, некой неизменной истиной, подобной дхармакае будды. Любую практику, которую мы выполняем, следует использовать для того, чтобы растворить эту идею о независимо существующем собственном «я» и сопутствующие ей импульсы и мотивации. Даже если сразу у нас это не получится, необходимо пытаться снова и снова.

А.2.а.iii. Как привносить порицание на путь

14.

*Даже если кто-либо высказывается обо мне
уничжительно,*

Провозглашая это на всю вселенную,

То с любящей добротой возносит ему в ответ хвалу —

Вот практика бодхисаттвы.

Если кто-либо хулит и очерняет нас, это происходит в силу того, что мы сами кого-то хулили и очерняли в прошлом, особенно бодхисаттв. Вместо того чтобы злиться на таких людей, нам следует быть им благодарными, поскольку они дают нам возможность очистить прошлые неблагие действия. Поступать в согласии с учениями нужно в любых ситуациях, но особенно это важно именно при таких обстоятельствах. Что толку получать учения, если мы не приме-

няем их? Неблагоприятные обстоятельства — это лучшая возможность опробовать учения, которые мы получили, на практике.

Как-то раз один безупречный монах из монастыря Ратренг был обвинён в краже блюда. Он пришёл к настоятелю и спросил:

— Я не виновен, что мне делать?

Настоятель ответил:

— Прими обвинение, поднеси чай монахам, и в конце концов выяснится, что ты не виновен.

Монах так и сделал. В ту ночь у него было множество сновидений, указывающих, что он очистил былые проступки. Вскоре после этого блюдо нашлось, и с монаха сняли все обвинения. Узнав о произошедшем, настоятель воскликнул:

— Вот так и надо себя вести в подобных обстоятельствах!

Поэтому нам следует помнить, что, вне зависимости от того, хорошей мы обладаем репутацией или плохой, всё это не имеет никакой объективной реальности. Не стоит об этом особо беспокоиться. Великие учителя прошлого никогда не переживали о подобных вещах. Они всегда отвечали на хулу и обвинения добротой и терпением.

Лангри Тхангпа был одним из таких мастеров. В тех местах, где находилась пещера, в которой он медитировал, жила пара, чьи дети всегда умирали ещё в младенчестве. И вот когда у них в очередной раз родился ребёнок, они посоветовались с оракулом, и тот ответил, что ребёнок выживет лишь в том случае, если они объявят его отцом какого-нибудь духовного мастера. Недолго думая мать принесла своего маленького сына к пещере Лангри Тхангпы и вручила его ему.

— Это твой сын! — сказала она ему.

Отшельник ничего не ответил, а лишь послал за одной женщиной, которая относилась к нему с почтением, с просьбой позаботиться о ребёнке. Но Лангри Тхангпа был монахом, и потому люди в округе стали сплетничать о том, что он зачал ребёнка. Несколькими годами позже родители мальчика пришли к мастеру. Они сделали ему богатые подношения и стали просить прощения:

— Пожалуйста, прости нас. На тебе не было никакой вины, но мы не сделали ничего, чтобы пресечь сплетни, которые о тебе ходили. И этот ребёнок выжил лишь благодаря твоей доброте.

Сохраняя своё обычное спокойствие, Лангри Тхангпа отдал мальчика обратно счастливым родителям.

Некоторые люди тратят всю свою энергию и даже рискуют жизнью ради того, чтобы добиться славы. Но слава и известность — это всего лишь пустое эхо. Наша репутация — не более чем призрачный мираж, который запросто может послужить причиной отклонения от пути. Об этом следует забыть, как забываешь о плевке, оставленном на дороге.

А.2.а.iv. Как привносить унижение на путь

15.

Если кто-то при многолюдном собрании

*Во всеуслышание заявляет о моих скрытых
недостатках, используя уничижительные
выражения,*

*Выразить такому человеку почтение поклоном —
Вот практика бодхисаттвы.*

Если мы хотим быть истинным последователем Будды, то никогда не следует платить тем, кто наносит нам вред, той же монетой. Нужно всегда помнить о четырёх принципах позитивного отношения к обстоятельствам⁸⁶: 1) если кто-либо оскорбляет тебя, не следует оскорблять в ответ; 2) если кто-либо злится на тебя, не следует злиться в ответ; 3) если кто-то обличает твои скрытые недостатки, не следует делать то же самое по отношению к нему; 4) если кто-то ударит тебя, не отвечай тем же.

Если кто-либо нас критикует, выставляя напоказ наши самые уязвимые места, или резко оскорбляет нас, используя наиболее обидные и грубые выражения, не стоит отвечать им тем же самым, как бы ни было тяжело это вынести. В таких обстоятельствах следует практиковать терпение и не позволять гневу взять над собой верх. Нам нужно принять эту ситуацию как нечто позитивное и использовать её, чтобы избавиться от чрезмерной гордости. К тому же это будет проявлением щедрости, поскольку мы отдаём победу другим, а сами вполне довольствуемся поражением. Подношение победы другим подобным образом указывает на то, что человек следует путём Дхармы. В действительности что тут выигрывать, а что проигрывать? С точки зрения абсолютной истины нет ни малейшей разницы между проигрышем и выигрышем, поражением и победой.

Множество буддийских учителей подвергались оскорблениям и унижениям. На них нападали разбойники, их избивали китайские коммунисты, вторгшиеся в Тибет. Вместо того чтобы испытывать ненависть к своим обидчикам, эти мастера молились о том, чтобы эти жестокие действия стали причиной очищения прошлых неблагих действий

всех живых существ. Нам следует брать пример с этих мастеров и каждый раз, когда нас оскорбляют и унижают, использовать эти обстоятельства для того, чтобы установить связь с оскорбляющими нас людьми и за счёт этой связи в будущем привести их к освобождению.

Не должно быть такого оскорбления или унижения, которое было бы слишком тяжким и которое мы не смогли бы вынести. Ведь если мы в какой-то момент решим, что нам нанесли такое оскорбление, на которое мы просто обязаны как-то ответить и выдвинуть встречное обвинение, то это лишь усугубит ситуацию и разожжёт в обеих сторонах спора больше агрессии и злобы. Именно после обмена обвинениями люди обычно вступают в драку и могут в пылу гнева даже убить друг друга. Убийства и войны всегда начинаются с одной-единственной гневной мысли. Как сказал Шантидева:

Нет порока хуже гнева,
Нет добродетели лучше терпения.

Нам нельзя давать волю гневу. Мы должны сохранять терпение и, более того, испытывать благодарность к тому, кто нас оскорбляет, поскольку они дают нам драгоценную возможность улучшать своё понимание и развивать бодхи-читту. Великий мастер Джигме Лингпа сказал:

Дурное обращение со стороны враждебно
настроенного человека
Лишь улучшает нашу медитацию.
Оскорбления, которых не заслуживаешь,
Позволяют совершенствовать практику.

Те, кто наносит нам вред, становятся нашими
учителями,
За чью доброту потом будет непросто отплатить.

В самом деле: нам не продвинуться по духовному пути, если у нас не хватает мужества сталкиваться лицом к лицу с собственными скрытыми недостатками. Любой индивидуум и любое обстоятельство, которые помогают нам обнаружить у себя скрытые недостатки, как бы некомфортно и унижительно мы себя ни ощущали, являются для нас, по сути, реальным подспорьем. Как сказал Владыка Атиша:

Лучший духовный друг — тот, кто указывает
на твои скрытые недостатки.

Лучшие наставления — те, что указывают
на твои скрытые недостатки.

Лучшие стимулы — враги, препятствия и страдания
от болезней.

Мастер традиции кадам Шавопа⁸⁷ обычно предупреждал тех, кто просился к нему в ученики, следующим образом: «Я лишь указываю людям на их скрытые недостатки. Если вы можете это вытерпеть — оставайтесь, если нет — уходите прямо сейчас».

Таким образом, если говорить о восьми мирских заботах, то даже с точки зрения относительной истины можно найти множество способов устранить разницу между «плохим» и «хорошим», между «желательным» и «нежелательным» и т.д. А с точки зрения абсолютной истины не существует ни малейшей разницы между потерей и приобретением, болью

и удовольствием, славой и бесславием, похвалой и порицанием. Все эти обстоятельства равны между собой, поскольку пустотны по своей сущности. Как сказал Шантидева:

И если все феномены в реальности не существуют,
Что можно обрести, что потерять?
Кто тот, что воздаёт мне славу и почести,
Кто тот, что лишь бранит и оскорбляет?

Откуда возникают удовольствие и боль?
И что в них есть такого, что приносит мне печаль
и радость?

А.2.б. Привнесение на путь
двух ситуаций, которые сложно вынести
Две ситуации, которые сложно вынести, это: i) когда отплачивают злом за добро, ii) когда унижают.

А.2.б.i. Как привносить на путь ситуацию,
когда отплачивают злом за добро

16.

*Если кто-то, к кому я относился с любовью
как к своему ребёнку,
Начнёт видеть во мне врага,
Любить его ещё сильнее, как мать, что лишь сильнее
любит заболевшее дитя, —
Вот практика бодхисаттвы.*

Если мы делаем для других что-то хорошее, то будет серьёзной ошибкой ожидать от них что-либо взамен или

надеяться, что эти люди будут восхищаться нами за то, что мы ведём себя как бодхисаттвы. Все подобные чаяния идут вразрез с истинной мотивацией бодхичитты. Мы не просто не должны ничего ожидать взамен за свои добрые дела — нам не следует даже расстраиваться, если люди ведут себя неблагодарно. Кто-то, ради кого мы рисковали собственной жизнью, может отплатить нам за подобную доброту ненавистью или даже попытаться нанести какой-либо вред. Но даже в таком случае нам нужно относиться к этому человеку лишь с ещё большей любовью, чем прежде. Мать любит своего единственного ребёнка вне зависимости от того, как тот себя ведёт. Во время грудного вскармливания он может кусать её за соски, рана и доставляя боль, однако это не вызывает в ней гнев и не уменьшает её любовь к нему. Что бы ни случилось, она будет продолжать заботиться о нём, делая для этого всё, что от неё зависит.

Многим людям не посчастливилось встретить духовного учителя, и поэтому они не могут избавиться от заблуждений. Наша помощь и наше сострадание нужны им больше, чем кому-либо другому, вне зависимости от того, как они ведут себя по отношению к нам. Нам всегда следует помнить, что люди, приносящие нам вред, просто идут на поводу у своих тревожащих эмоциональных состояний. Нам нужно представить себе, как было бы замечательно, если бы они смогли освободиться от этих тревожащих эмоциональных состояний. Когда несмышлёный ребёнок причиняет вред рассудительному взрослому, тот из-за этого не проникается к ребёнку ненавистью, но, напротив, с живой симпатией пытается помочь ребёнку исправиться.

Встретить кого-то, кто сможет нам действительно каким-то образом навредить, — это то же самое, что обнаружить редкое и драгоценное сокровище. Нужно высоко ценить такого человека и использовать ту возможность, которую он нам предоставляет, для того чтобы устранить собственные скрытые недостатки и таким образом продвигаться по пути духовного развития. Если мы всё ещё не способны испытывать любовь и сострадание к тем, кто плохо с нами обращается, это является признаком того, что наш ум ещё не полностью трансформировался и что нам следует продолжать работать с ним с ещё большим усердием.

Истинный бодхисаттва никогда не ждёт награды. Он реагирует на нужды других спонтанно, в силу своего естественного сострадания. Закон причины и следствия непреложен, поэтому его действия, приносящие благо другим, без всякого сомнения, принесут соответствующие плоды, на которые, однако, он никогда не рассчитывает. Его никогда не мучает мысль, что люди выказывают ему за помощь недостаточную благодарность; он никогда не рассуждает о том, что им стоило бы относиться к нему с бóльшим почтением. Но стоит кому-либо, кто прежде причинил такому бодхисаттве вред, изменить своё поведение, встать на путь и достичь освобождения, это станет для того причиной настоящей радости — наилучшим результатом, приносящим максимальное удовлетворение.

А.2.б.ii. Как привносить на путь ситуацию, когда нас унижают

В этом разделе объясняется, как привносить на путь ситуации, когда в ответ на нашу доброту нас унижают.

17.

*Если равные мне по возрасту или положению
или даже те, кто ниже,
Из-за стремления возвыситься прилагают
всевозможные усилия, чтобы меня унижить, —
Воспринимать их как своих учителей и проникнуться
к ним уважением —
Вот практика бодхисаттвы.*

Если какой бы то ни было человек, обладающий такими же способностями и статусом, как и мы, или менее способный, лишённый каких-либо благих качеств, несмотря на то что мы со своей стороны общаемся с ним вежливо, начинает критиковать нас и с презрением и высокомерием пытается нас унижить, нам не следует расстраиваться, не стоит на него злиться и пытаться ответить тем же.

Вместо этого нам следует воспринимать таких людей как своих добрых учителей и относиться к ним с уважением, поскольку они указывают нам путь к освобождению. Нам стоило бы помолиться, чтобы когда-нибудь мы смогли принести им как можно больше пользы. Что бы ни случилось, пусть даже на мгновение не приходит в наш ум мысль о мести. Способность терпеливо сносить оскорбления и вред от тех, кому недостаёт воспитания, силы воли и личных качеств, заслуживает восхищения. Оставаться спокойным, выслушивая оскорбления, — это очень эффективный путь избавления от привычной склонности заботиться лишь о собственных счастье и удовольствии.

В подобных ситуациях никогда не следует вставать в позу оскорблённой добродетели — наоборот, нужно

вооружиться скромностью и воспринимать всех остальных выше себя, представляя их над своей головой. Существует высказывание: «Визуализация всех живых существ над головой является для бодхисаттвы знаменем и светильником».

Великий учитель Дромтонпа Гьялвей Джунгне обычно обходил по кругу даже собаку, лежащую на обочине дороги, выражая таким образом почтение природе будды, которой она обладает, как и все остальные живые существа.

А.2.в. Привнесение на путь
потери и приобретения

А.2.в.і. Как привносить на путь потерю

18.

*Когда мы испытываем лишения и оклеветаны другими,
Мучимы болезням и подвергаемся нападкам
злонамеренных сил,
Принимать на себя страдания и следствия
недобродетельных деяний всех живых существ —
Вот практика бодхисаттвы.*

Бесчисленное множество людей, живущих в этом мире, лишены всего — еды, одежды, крыши над головой, любви и сострадания. Такие люди с трудом поддерживают свою жизнь. Многим приходится выносить лишения и страдать от тяжелых заболеваний. Когда мы сами попадаем в подобные обстоятельства, следует зародить сострадание и мужественно терпеть трудности, принимая вдобавок на себя мучения других живых существ и поднося им всю радость

и всё счастье, которыми мы обладаем сами. Нам также следует делать всё, что в наших силах, чтобы действительно обеспечить живых существ всем необходимым.

Мы размышляем о благих качествах страдания. В действительности страдание можно использовать как вспомогательное средство. Оно укрепляет нашу мотивацию, и, как упоминается во многих учениях, «без страдания у нас не возникло бы решимости освободиться от сансары». Печаль является эффективным противоядием от заносчивости. Патрул Ринпоче как-то сказал:

Я не люблю счастье, мне больше по нраву страдание —
Ведь, когда я счастлив, усиливаются пять ядов,
А когда страдаю, исчерпывается моя дурная карма.

Я не люблю высокое положение, мне нравится низкое —
Ведь, когда меня считают важным, это усиливает
 мою гордыню и подозрительность,
А когда на меня не обращают внимания,
 я расслабляюсь и моя духовная практика идёт
 гораздо легче.
Низкое положение — это трон святых прошлого.

Караг Гомчунг сказал⁸⁸:

Сложности — это наши духовные учителя,
Препятствия — это катализатор практики Дхармы,
Страдания — это метла, очищающая следствия
 дурных деяний.
Не относись к этим трём с неприязнью.

И в самом деле, когда наступают сложные времена и обстоятельства складываются не лучшим образом, легче всего увидеть разницу между серьёзной практикой и её жалким подобием.

Существуют злонамеренные духи, которые стремятся отнимать у людей жизнь. И если мы хотим помешать таким духам нанести вред нам самим и другим живым существам, то разозлиться и вступить с ними в бой — это далеко не лучший способ преуспеть. Лучшим выходом будет успокоить их, визуализируя, как мы подносим им своё тело. И даже если мы пока не готовы поднести своё тело в реальности — а это ситуация подавляющего большинства практикующих, — то по крайней мере можем сделать это умозрительно. Со временем, когда в нашем уме будут расти любовь и сострадание, наши слова и действия естественным образом начнут соответствовать этому нашему устремлению.

Однажды пять ракшасов — это существа, напоминающие великанов и питающиеся плотью и кровью, — прибыли в страну, где раньше никогда не были, и приступили к охоте. Они начали с того, что напали на овец, пытаясь убить их всех до единой своим отточенным оружием и острыми клыками. Однако, как они ни старались, у них не получалось убить ни единой овцы. Они почему-то не могли даже ранить их. Казалось, что существа, живущие в этой стране, неуязвимы, словно они были сделаны из камня. Тогда в уме ракшасов место гнева заняли удивление и любопытство. Они спросили пастухов: «Как так получается, что мы не можем убить ни единой овцы?». Пастухи рассказали, что их царством управляет монарх

по имени Сила Любви. Он проводит всё своё время в высокой башне царского дворца, погружённый в глубокую медитацию на любви и сострадании. Сила его любви была такова, что в стране не случалось ни голода, ни эпидемий, ни стихийных бедствий, и ни одно живое существо не могло быть убито.

Тогда ракшасы решили встретиться с этим царём. Они рассказали ему, что для того, чтобы выжить, им необходимо есть плоть и кровь, но в его царстве у них это никак не получается. Царь сказал: «Мне хочется накормить вас, но я не могу вам позволить причинять другим живым существам вред. Однако, поскольку для выживания вам необходимы плоть и кровь, я готов отдать вам своё тело». Он проткнул своё тело копьём и отдал им свою плоть и кровь. Как только они попробовали кровь царя-бодхисаттвы, их ум сразу же установился в состояние глубокой медитации на любви. Тогда они приняли обет никогда больше не причинять вред живым существам.

Эта история иллюстрирует силу любви. В тексте «Украшение сутр махаяны» упоминаются восемь наивысших качеств, возникающих благодаря медитации на любви⁸⁹. Патрул Ринпоче как-то сказал, что медитация на любви успокаивает все ссоры и улаживает все проблемы в округе, где её выполняют. Джецун Миларепа сказал, что если воспринимать обычных живых существ как небожителей, это то же самое, что сделать самому себе подношение драгоценностей. Если мы желаем другим лишь счастья и полны любви к ним, это открывает нам врата к источнику совершенства, и все наши устремления будут естественным образом реализованы.

А.2.в.ii. Как привносить на путь благосостояние

19.

*Если я прославлюсь и буду почитаем множеством
людей,*

*А благосостоянием стану равным божеству богатства,
То видеть ясно, что всё богатство и вся слава*

этого мира лишены сути, и не кичиться ими —

Вот практика бодхисаттвы.

Бодхисаттва воспринимает богатство, красоту, влиятельность, процветание, принадлежность к высокому роду как заботы обычной мирской жизни: как нечто мимолётное, будто вспышка молнии; эфемерное, словно капля росы; пустое, как пузырь на воде; временное, как кожа змеи. Владея всем этим, он никогда не ощущает гордыни или высокомерия, вне зависимости от того, какие обрёл достижения и получил привилегии.

Сколько бы богатств мы ни собрали, все они будут утеряны — их могут забрать бандиты, люди, наделённые властью, и уж точно рано или поздно всё это мы потеряем, когда придёт смерть. Если наше состояние получают наследники, нет никакой уверенности в том, что оно послужит благу, поскольку они могут использовать его, чтобы одержать верх над своими врагами, оказывать влияние на родственников и так далее, накапливая таким образом неблагую карму, которая низвергнет их в низшие миры сансары.

Джецун Миларепа всегда учил своих последователей-мирян, что для них лучший способ практиковать Дхарму — это проявлять щедрость к тем, кто в этом нуждается. Даже небольшое подношение, сделанное с альтруистиче-

ской мотивацией, позволяет накопить огромные заслуги. Если мы обладаем средствами и властью, следует использовать их во благо — поддерживать Дхарму и приносить пользу живым существам, как это делали три великих духовных правителя, или Дхармараджи Тибета⁹⁰, поскольку иначе всё это лишь приведёт нас к перерождению среди голодных духов, которые лишены всего.

Нам необходимо молиться о том, чтобы мы могли следовать примеру великих бодхисаттв, которые в силу своей щедрости в прошлом и благодаря накопленным заслугам были рождены богатыми и влиятельными царями и использовали своё благосостояние, чтобы помогать неимущим, избавлять их от голода и болезней. Они проявляли заботу о физическом благополучии своих подданных и к тому же учили их избегать десяти неблагих деяний⁹¹ и совершать десять благих. В результате их благой активности люди, жившие в их царствах, никогда не перерождались в низших мирах сансары. Поля этих царств всегда приносили богатые урожаи, а люди были богаты и счастливы.

Нам надлежит молиться следующим образом: «Пусть потребности всех живых существ, даже самых мелких насекомых, будут удовлетворены». Необходимо использовать своё богатство так, чтобы это приносило как можно больше пользы другим живым существам. Каждый раз, когда предоставляется такая возможность, следует обеспечивать других живых существ всем необходимым — пропитанием, одеждой, кровом и всем, что им может понадобиться. В то же время следует стремиться к тому, чтобы обрести способность приносить им наивысшую пользу — поднести величайший дар Дхармы.

А.2.г. Привнесение на путь ненависти
и страстного желания

А.2.г.і. Как привносить на путь объекты ненависти

20.

*Если так и не одолел собственную ненависть,
То, чем яростнее сражаешься с внешними врагами,
тем больше их становится.*

*Поэтому укрощать собственный ум, призвав армию
любящей доброты и сострадания, —
Вот практика бодхисаттвы.*

После того как мы устраним ненависть из собственного ума, мы сразу обнаружим, что во внешнем мире у нас не осталось ни одного врага. И напротив — если мы позволим ненависти и дальше управлять нашим умом, то, как усердно мы бы ни пытались победить внешних врагов, со временем выясняется, что чем большее их количество мы одолеваем, тем многочисленнее они становятся, и так до бесконечности. Даже если нам удастся подчинить себе всех живых существ во вселенной, это приведёт лишь к усилению нашей ненависти. Мы никогда не сможем взять ненависть под контроль, если будем потакать ей. Единственный способ устранить ненависть — это медитация на терпении и любви. Как только эти качества укрепятся в нашем уме, внешних врагов у нас попросту не останется. Как сказано в тексте «Сто строф»:

*Если убивать из-за того, что ненавидишь,
То враги у тебя будут всегда.*

Если убить саму ненависть,
То и врагов не станет тоже.

В одной из своих прошлых жизней Будда родился черепахой, жившей в океане. Однажды, заплыв далеко от суши, он увидел корабль, на котором плыли купцы. Корабль потерпел крушение и шёл ко дну. Купцы были обречены утонуть, но он спас их, перетащив на ближайший берег на собственной спине. После того как все купцы были переправлены в безопасное место, Будда почувствовал такую усталость, что заснул прямо на берегу. Пока он спал, под панцирь забрались тысячи насекомых и начали есть его тело. Он проснулся от жуткой боли и сразу понял, что происходит, что избавиться от всех этих насекомых уже невозможно и, стоит ему зайти обратно в воду, все они погибнут. Будучи бодхисаттвой, он решил остаться на суше и накормить насекомых собственным телом. Он ощущал сильную любовь и повторял молитву: «Когда я достигну просветления, пусть как следствие этого события я смогу точно так же поглотить все тревожащие эмоции и неблагоприятные действия этих насекомых, а также их веру в истинное существование, после чего привести их к состоянию просветления». Следствие этой молитвы проявилось, когда Будда впервые повернул колесо учения Дхармы в Варанаси, где все эти насекомые были рождены как собрание восьмидесяти тысяч удачливых существ, пришедших послушать это учение. Если бы Будда, будучи черепахой, разозлился и убил всех этих насекомых, погрузившись в воду, их страдания так бы и продолжались. Следствием убийства, совершённого из-за ненависти, — будь это убийство всего лишь одного

живого существа — является перерождение в адских мирах, которое будет длиться столько же, сколько длятся пятьсот обычных людских жизней. Бывает также, что подобное перерождение длится целую кальпу.

Ни при каких условиях нельзя давать волю гневу, даже если кто-нибудь намеренно причиняет нам вред. Как ясно из приведённых историй и цитат, нам следует испытывать благодарность к таким существам, поскольку они помогают нам очистить следствия прошлых неблагих действий, а также укрепить решимость освободиться из сансары, развить любовь и сострадание.

В наши дни в мире всё чаще случаются конфликты, голод, войны и другие бедствия. Это происходит из-за того, что люди позволяют своим эмоциям выходить из-под контроля и совершают поступки под их влиянием. Если бы мы смогли хотя бы немного ослабить гордыню, ненависть, зависть, страстное желание и неведение, не только сократилось бы количество конфликтов, но также реже стали бы происходить эпидемии и стихийные бедствия. Так дым становится всё менее густым, когда постепенно затухает огонь. И тогда ум людей естественным образом обратился бы к Дхарме.

Одним из ключевых принципов учений является способность распознавать привязанность, неприязнь и неведение как своих древнейших врагов, после победы над которыми у нас больше не останется врагов во внешнем мире. Придёт время, когда мы ясно увидим, что это истинная правда. Если мы не понимаем этот принцип и действуем безответственно, наши эмоции могут полностью выйти из-под контроля. В приступе гнева мы можем дойти до того,

что будем готовы отдать свою жизнь в смертельной схватке с врагами или, не колеблясь ни секунды, сами убьём кого-нибудь на глазах у всех. Подобное случается, когда мы позволяем ненависти управлять своим умом и делать всё, что ей заблагорассудится.

Нам следует проанализировать саму ненависть, и мы сразу же обнаружим, что это не более чем простая мысль. Если эта гневная мысль растворится, то не сможет заставить нас совершать действия, ведущие к негативным кармическим следствиям. Следует лишь рассеять гнев реализацией — и он тут же растворится, как облако в небе, и как только он растворится, вместе с ним растворится и «образ врага».

Ненависть и другие тревожащие эмоциональные состояния возникают в уме всех обычных людей, но они легко могут быть устранены с помощью соответствующего противоядия, поскольку пусты по своей природе. Поэтому очень важно понять, что все внешние раздражители рождаются в результате того, что мы позволяем этим ядам контролировать свой ум. Как сказал Геше Потова⁹²:

Если мы воспринимаем кого-либо как своего врага и думаем о других живых существах как о «близких» и «чужаках», то нам никогда не достичь состояния будды. Поэтому следует зарождать непредвзятые любовь и сострадание ко всем живым существам, число которых безгранично, как безгранично пространство.

Нам необходимо перевести фокус внимания внутрь, на собственный ум, и с правильной мотивацией применять

должные противоядия. Тогда мы сможем трансформировать себя в соответствии с Дхармой и действовать подобно бодхисаттвам.

А.2.г.ii. Как привносить на путь
объекты страстного желания

21.

*Чувственные удовольствия и желанные объекты
подобны солёной воде —*

Чем больше их получаешь, тем больше хочется.

*Отказаться раз и навсегда от объектов страстного
желания —*

Вот практика бодхисаттвы.

Комфорт, имущество, красота, власть — всё, чем мы, возможно, наслаждаемся сегодня, является следствием наших деяний в прошлых жизнях. Сколько бы у нас ни было этих благ, обычные люди таковы, что им всегда недостаточно. У нас может быть больше имущества, чем нам в действительности нужно; мы можем одержать верх над всеми своими конкурентами; у нас могут быть надёжные связи с друзьями и близкими, но нам никогда не достаточно того, что мы уже имеем. Даже если на нас с неба начнёт лить дождь из золотых монет, нам и этого будет мало.

Когда страстное желание заполучить желанные объекты⁹³ надёжно укореняется в нашем уме, попытки удовлетворить все свои желания будут напоминать попытки утолить жажду солёной водой — чем больше мы будем пить такой воды, тем сильнее будет становиться наша жажда.

Хорошей иллюстрацией разрушительной силы неудовлетворённости может служить история царя Мандхарати⁹⁴, который в прошлых жизнях накопил огромное количество заслуг и, как следствие, обрёл рождение вселенским монархом. Он постепенно прошёл через все уровни райских уделов, достигнув в конце концов вершины Небес Тридцати Трёх. Там он разделил престол с самим Индрой, богом всех богов, чья жизнь длилась много кальп, и смог наслаждаться плодами дерева, исполняющего все желания, пить нектар из озёр амброзии и освещать всю вселенную светом, излучающимся из его тела. Царь Мандхарати мог бы бесконечно долго наслаждаться всеми благами райского существования, но он задумал убить Индру, поскольку возжелал стать ещё более могущественным и превратиться в самое могущественное существо во вселенной. Эта идея пришла ему ровно в тот момент, когда исчерпались накопленные им заслуги, и он тут же умер, переродившись затем в обычном мире.

Глядя на образ жизни, который вели жители великих древних и современных городов, можно заметить, как люди на протяжении всей жизни пытаются накопить как можно больше имущества, но умирают, так и не удовлетворив это своё страстное желание. Как сказал Владыка Атиша:

К чему бы ни испытывал страстное влечение,
отбрось это,
И пребывай, ничего не желая;
Ведь подобная страсть не приносит счастья,
Она лишь отнимает шанс достичь освобождения.

Способность радоваться тому, что имеешь, — вот истинное благосостояние. Великие святые и отшельники прошлого могли радоваться тому, чем обладали, тому образу жизни, который вели. Они жили в уединённых местах, в качестве жилища выбирали пещеры, используя для поддержания жизни лишь самое необходимое.

Когда мы поймём, сколько имущества нам действительно достаточно, нас больше не будут мучить страстное желание и нужда. Иначе будет так, как описано в изречении: «Страстное желание напоминает собаку — сколько её ни корми, она просит ещё». Последователи Будды — архаты и шраваки — имели лишь оранжевые монашеские одежды и чаши для подаяния. Они проводили свою жизнь, погружившись в состояние глубокой концентрации. Этот метод они использовали, чтобы освободиться из сансары. Они не гнались за имуществом, славой или положением в обществе; они воспринимали всё это как нечто, абсолютно лишённое смысла, и забывали об этом, как о плевке в дорожной пыли. В наши дни люди заняты поиском внешних благ, думая лишь о том, что ещё могут добыть. В результате слушание учений, размышление и медитация занимают людей всё меньше, а значит, им всё меньше интересна Дхарма Будды.

В действительности изучение Дхармы, размышление о ней и медитация — это единственные вещи, которых должно быть всегда недостаточно. Ни один из мудрецов, даже сам Васубандху⁹⁵, который знал наизусть девятьсот девяносто девять важных текстов, никогда не считал, что достиг наивысшей степени учёности. Все они осознавали, что их ждёт ещё целый океан знаний за пределами тех, что

они уже получили. Бодхисаттва Кумара Васубхадра получил учения у ста пятидесяти духовных мастеров, но никто и никогда не слышал, чтобы он обмолвился о том, что уже знает достаточно. Манджушри, Владыка мудрости, который знал всё, что только можно знать, путешествовал по всем доступным землям будд десяти направлений вселенной, неустанно обращаясь к буддам с просьбой повернуть колесо учения махаяны ради блага живых существ.

Поэтому с точки зрения обладания обычным имуществом нам следует научиться удовлетворяться тем, что у нас есть, но при это никогда не останавливаться в изучении Дхармы. Если мы будем потакать своим мирским желаниям и не испытывать никакого интереса к изучению Дхармы, то будем увязать всё глубже и глубже в мирах сансары.

Б. Абсолютная бодхичитта

Практика абсолютной бодхичитты состоит из: 1) практики медитации пребывания в состоянии, свободном от концептуальных усложнений и цепляния; 2) практики в постмедитативном состоянии, заключающейся в отказе от веры в истинное существование объектов страстной привязанности и неприязни.

Б.1. Пребывание в состоянии, свободном от концептуальных усложнений и цепляния

22.

Всё проявляется как результат работы нашего собственного ума.

Природа ума изначально чиста от концептуальных ограничений.

*Распознать эту природу и не вовлекаться в концепции
«субъект» и «объект» —
Вот практика бодхисаттвы.*

Восприятие окружающих феноменов возникает в нашем собственном уме. Попробуем понаблюдать, например, за нашим взаимодействием с другими. Некоторых людей мы воспринимаем в позитивном ключе — мы видим их как друзей, родственников, спонсоров или защитников, в то время как других людей мы воспринимаем в негативном ключе — как врагов, тех, кто критикует и бесчестит нас, обманывает или приносит нам физический вред. Этот процесс начинается на уровне чувств, посредством которых ум воспринимает различные формы, звуки, запахи, вкусы и тактильные ощущения. Когда происходит распознавание объектов чувственного восприятия вовне, ум начинает присваивать им категории. К тем, которые он расценивает как приятные, возникает привязанность, а от тех, которые кажутся ему неприятными, он пытается отстраниться. Затем в уме возникает страдание, поскольку он не всегда может заполучить те объекты, которые считает приятными, и отстраниться от тех, которые считает неприятными. Он всегда занят погоней за приятными ситуациями и всеми силами пытается избегать ситуаций нежелательных и неприятных. Но эти характеристики «приятный» и «неприятный» не являются характеристиками самого воспринимаемого объекта. Они просто возникают в нашем уме.

Как пример рассмотрим процесс восприятия визуальной формы. Объект обладает определённой формой, про-

явленной во внешнем мире. Органом чувств, который её воспринимает, является глаз, а инструментом, производящим разделение на категории, — сознание. Если мы видим красивого человека, дорогого нам родственника или священную статую будды, то ощущаем радость. Если же мы видим кого-то, кого сочтём уродливым, или своего недоброжелателя, собирающегося оскорбить нас или даже напасть, то ощущения будут совсем иные — мы будем расстроены, обеспокоены или разозлимся. Все эти ментальные события, возникающие в процессе восприятия, рождаются в самом уме. Воспринимаемые объекты становятся их триггерами, но они не существуют в самих этих объектах, как и не возникают где-либо за пределами ума.

В целом ум всегда остаётся в рабстве у собственного искажённого восприятия. Разделяя всё на приятное и неприятное, он непрерывно тянется к приятному и пытается избежать неприятного, оставаясь слепым к тому факту, что таким образом ему никогда не избежать страданий и не обрести счастья. Ослепляющее неведение заставляет ум непрерывно генерировать ощущения «нравится» и «не нравится». Мы вовлечены в бесконечный поток мирской активности, в которой не больше постоянства, чем в рисунках на воде. Оставаясь полностью поглощёнными этими отвлечениями, мы тратим свою жизнь, это драгоценное человеческое рождение со всеми его свободами и возможностями, приносящими нам радость.

И если всё рождается в уме, то единственное, чем есть смысл заниматься, — так это учиться контролировать этот ум. Тилопа учил своего ученика Наропу⁹⁶:

Тебя ограничивает не то, что ты воспринимаешь,
 А твоё цепляние за это.
 Пресеки это цепляние, Наропа!

Если мы сумеем взять под контроль собственный ум, он будет естественным образом пребывать в состоянии концентрации, в состоянии умиротворения и осознанности. Мы сможем находиться в толпе, и при этом ни страстное желание, ни гнев будут не в силах нас увлечь. Но если мы не в состоянии контролировать свой ум, и поддаёмся влиянию привычных склонностей, позволяя им себя обуславливать, то даже тишина уединённого ретрита не поможет нам избавиться от непрерывного потока мыслей, похожего на рябь на поверхности воды. В уме будут всплывать воспоминания о прошлом, планы на будущее и размышления о том, какое принять решение. Мы будем тратить всё своё время на то, чтобы следовать за мыслями и концепциями, вовлекаться в поток ментальной активности, от которой нет никакого прока для нашей духовной практики.

Ум, который обуздали, является единственным истинным источником счастья. Но для того, чтобы взять под контроль свой ум, нам необходимо больше узнать о том, как он работает. Так что же такое ум?

Когда мы видим какую-либо форму, вызывающую у нас симпатию, например своего друга или родственника, в уме возникает ощущение радости, и мы обычно думаем: «Какая приятная встреча!». Это один из режимов работы ума. Другой режим — это ощущение возмущения и даже гнева, которые могут возникнуть, когда кто-либо, кто плохо к нам относится, начинает обвинять нас, например в воровстве,

или объявляет нас обманщиками. Все подобные реакции ума представляют собой обычные мысли, но, поскольку эти мысли возникают в уме, они могут разрастись и повлечь за собой возникновение множества новых похожих мыслей, и этот процесс будет оказывать на нас всё больше и больше влияния. Стоит в нашем уме возникнуть ненависти, и она может разрастись настолько, что мы будем готовы кого-нибудь убить. Если мы позволим страстному желанию и привязанности овладеть нашим умом, то пройдёт не так много времени, как мы обнаружим, что готовы сделать что угодно, отдать последние сбережения, лишь бы заполучить желанный объект, будь то женщина, или мужчина, или что угодно ещё. Если проследить за тем, что происходит в такие моменты, то сразу становится ясно, что источником подобных состояний являются только мысли и ничто другое. На этом принципе построен весь механизм восприятия.

Вот сейчас вы видите меня, сидящего перед вами, и думаете: «Он учит нас Дхарме, нужно внимательно слушать всё, что он говорит». Это тоже мысли. Вы думаете, что перед вами что-то субстанциональное, поскольку воспринимаете некий объект, который вызывает у вас определённые ощущения.

Весь этот процесс, как я уже сказал, начинается с чувственного восприятия. Существует несколько типов сознания: 1) сознание, отвечающее за восприятие визуальных форм; 2) сознание, отвечающее за восприятие звуков; 3) сознание, отвечающее за восприятие вкусов; 4) сознание, отвечающее за восприятие запахов; 5) сознание, отвечающее за восприятие тактильных ощущений. Но процессы,

происходящие благодаря этим типам сознания, сами по себе ещё не мысли. Это просто события восприятия. Затем, уже после того как эти типы сознания вступили в контакт с некими объектами, запускаются цепочки мыслей. Например, если мы слышим, как кто-то нас хвалит, то моментально чувствуем эмоциональный подъём и думаем о том, что это улучшит нашу репутацию. А если кто-то нас оскорбит, мы тут же чувствуем раздражение. Всё это просто мысли. Говоря проще, ум представляет собой собрание неупорядоченных мыслей.

Прошедшие мысли мертвы. Эти бесчисленные мысли, которые возникли в нашем уме начиная с сегодняшнего рассвета, к настоящему моменту полностью исчезли. Будущие мысли ещё не возникли, и то, какими они будут, невозможно предугадать. Кто знает, о чём мы будем думать с текущего момента до полуночи? Таким образом, единственное, что у нас остаётся, — это мысли настоящего момента: это что-то, что мы по крайней мере можем проанализировать.

Давайте проведём аналитическое исследование мыслей настоящего момента. Вот мы, например, думаем: «Я замёрз». Где находится эта мысль? В нашей коже, костях или нервных окончаниях? Может быть, в сердце, мозге или печени? Может, где-то ещё? Если мы полагаем, что в любом случае где-то что-то должно существовать, то давайте подумаем — а какая у этого форма? Это квадратное или круглое? Может, треугольное? Есть ли у этого цвет? Это красное, синее, чёрное, жёлтое или какое-то ещё? Может, это что-то типа радуги в небе — нечто, что просто неожиданно проявляется в силу стечения множества обстоятельств?

Сколько бы мы ни искали подобным образом, нет ничего, на что можно было бы указать пальцем и сказать: «Вот она, мысль!». И причина, почему невозможно так сделать, кроется в том, что природа мыслей пустотна. Нет ничего кроме пустотности.

Когда в небе проявляется радуга, мы можем ясно видеть всю гамму её цвета, но мы не можем сделать из неё одежду или украшение. Она возникает в силу стечения множества различных обстоятельств, но в ней нет ничего, за что можно было бы ухватиться. И точно так же обстоит дело с мыслями, которые возникают в нашем уме: они не существуют как что-то конкретное, не обладают внутренне присущей субстанциональностью. Нет никакой логики в том, что мысли, не обладающие субстанциональностью, удерживают над нами такую власть, в том, что мы раз за разом становимся их рабами.

Бесконечная вереница прошедших, настоящих и будущих мыслей заставляет нас верить в то, что есть что-то, что обладает независимым и постоянным существованием, что мы называем «ум». Однако в действительности, как я уже говорил, прошедшие мысли не живее, чем обычный труп. Будущие мысли ещё не возникли. Как эти мысли могут быть частью чего-то, что обладает реальным независимым существованием?

Очень сложно себе представить мысль текущего момента, которая не была бы тем или иным образом связана с прошлым или будущим. Но как такое может быть, что мысль текущего момента опирается на два фактора, которых не существует? Может быть, существуют какие-то универсальные точки соприкосновения, в которых

прошлые, настоящие и будущие мысли входят в контакт? Если бы мысль текущего момента входила в контакт, например, с прошедшей мыслью, то тогда нам пришлось бы считать мысль текущего момента прошедшей мыслью или прошедшую мысль считать мыслью текущего момента. То же самое можно сказать о контакте между мыслью текущего момента и будущей мыслью. Такой контакт указывал бы на то, что либо мысль текущего момента является будущей мыслью, либо будущая мысль является мыслью текущего момента.

Когда мы анализируем ум, то обнаруживаем ошибочность идеи о том, что прошедшие мысли ведут к возникновению мыслей текущего момента, а мысли текущего момента ведут к возникновению будущих. Однако если мы проанализируем все эти мысли более тщательно, то обнаружим, что ни одна из них в действительности не существует. Уверенность в существовании того, что на самом деле вообще не существует, — это не что иное, как заблуждение. И лишь недостаток осознанности и привычка к цеплянию приводят к тому, что мысли кажутся чем-то реальным. Если бы мысли обладали независимым существованием в пространстве абсолютной природы ума, они тогда имели хотя бы форму, и можно было бы указать на их местоположение. Но ничем подобным они не обладают.

Однако эта пустотность не является чем-то, что абсолютно отсутствует, как абсолютно отсутствует не занятое ничем пространство. В этой пустотности присутствует прямое осознание, осознание здесь и сейчас. Это осознание называется ясностью. Если кто-то даёт нам яблоко, мы ощущаем радость, а если нас жалит пчела, мы ощущаем

боль. Так в уме работает аспект ясности. Ясность ума похожа на солнце, освещающее ландшафт, позволяющее видеть горы, тропы и пропасти — где можно пройти, а где нет.

Несмотря на то что ум обладает подобным врождённым осознанием, если мы называем это «ум», то присваиваем обозначение чему-то, чего на самом деле не существует: мы провозглашаем существование чего-то, что, по сути, является лишь обозначением последовательности событий. Сто восемь бусин, нанизанных на нить, называются «чётки», но эти «чётки» не являются чем-то, обладающим отдельным независимым существованием. Если нить порвётся, останутся ли эти «чётки»? Точно так же и мысль «я» является той самой причиной, по которой мы скитаемся в сансаре. Однако если мы тщательно проанализируем эту идею, то обнаружим, что не существует чего-то, что было бы этим «я». Это ошибочное убеждение, вера во что-то, что на самом деле не существует. Как только концепция собственного «я» пускает корни в нашем уме, она начинает расти и разветвляется во множество связанных между собой идей и убеждений, таких как «моё тело», «мой ум», «моё имя».

Наше тело состоит из пяти совокупностей, а ум — из нескольких типов сознания. Наше имя или идея «я» — это всего лишь обозначение, ярлык, который мы навешиваем на сиюминутный контакт первого и второго.

Давайте сначала проанализируем концепцию «тело». Если мы последовательно удалим кожу, мясо и кости и попробуем решить для себя, где, собственно, сейчас наше тело, — является ли наше тело кожей или, может быть, мясом или костями, — то в чём из этого мы опознаем своё

тело? Чем дальше мы будем заходить в своём аналитическом исследовании, разделяя тело на всё меньшие составляющие вплоть до элементарных частиц, тем меньше у нас будет оставаться надежды на то, что мы сможем указать, где же находится наше «тело» или любой другой материальный объект, который мы считаем чем-то, обладающим отдельным независимым существованием. «Тело» — это просто обозначение, присвоенное собранию различных составляющих, на которые, стоит их отделить друг от друга, этот ярлык уже не повесишь.

То же самое происходит и с умом. То, что мы называем «мой ум», является чем-то, что, как нам кажется, обладает длящимся независимым существованием. Но, как мы только что видели, прошедшие, настоящие и будущие мысли и чувства не имеют реальных точек соприкосновения. Невозможно указать на нечто, обладающее независимым существованием, что являлось бы совокупностью мыслей, часть которых уже исчезла, часть ещё не возникла, а часть существует в текущем моменте.

Что касается нашего имени, то мы обычно держимся за свою идентификацию, как будто это что-то, обладающее независимым существованием, как будто это что-то, что действительно нам принадлежит. Однако, стоит нам тщательно проанализировать наше имя, мы обнаружим, что оно не обладает отдельной реальностью как имя или название чего угодно. Возьмём, например, слово «лев». Оно состоит из трёх букв «л», «е» и «в». Отделите эти буквы друг от друга — и ничего не останется, название просто исчезнет.

Как только мы пришли к выводу, что эти три концепции — «тело», «ум», «имя» по своей сути пустотны, от того, что принято считать собственным «я», не остаётся буквально ничего. Это «я» есть не что иное, как плод воображения, фикция, ловко состряпанная нашим собственным заблуждением. Человек с определённым дефектом сетчатки глаз может видеть в поле зрения плавающие объекты — огоньки, нитки и точки, в то время как в действительности там ничего подобного нет. И точно так же из-за своей ошибочной веры в собственное «я» мы убеждены, что это «я» обладает независимым существованием.

По сути, ум — это то, что осознаёт всё, что попадает в поле его внимания, — это ясность, воспринимающая внешние феномены и события. Но стоит попробовать обнаружить этот ум, выясняется, что он неуловим, как радуга в небе: сколько к ней ни приближайся, она будет казаться всё такой же далёкой, и чем дольше искать её, тем меньше шансов найти. Таков аспект пустотности ума. Ясность и пустотность — это нераздельность, единство истинной природы ума, которая пребывает за пределами концепций «существует» и «не существует»⁹⁷. Как сказал великий мастер из Уддияны:

Подобно драгоценному камню, спрятанному
под домом бедняка,

Изначальное чистое осознание всегда
присутствовало в дхармаке.

И лишь в силу того, что оно остаётся нераспознанным,
существует заблуждение сансары.

Когда тебя напрямую знакомят с этим осознанием
и происходит его распознавание,
Ты постигаешь мудрость изначального
пространства — это и есть состояние будды.

Как только мы обретаем способность распознать пустую природу ума, притягательные объекты больше не вызывают привязанность и страстное желание, а отталкивающие — отвращение и ненависть. Поскольку эти тревожащие эмоциональные состояния больше не возникают, ум больше не пребывает в заблуждении и не создаёт карму, и таким образом прерывается череда страданий.

Если попасть камнем по носу свинье, она немедленно убежит. И точно так же каждый раз, когда начинает разрастаться мысль, следует распознать её пустотность. Тогда эта мысль тут же потеряет всю свою силу, всю свою власть над нами и не сможет стать причиной возникновения привязанности или неприязни. Тогда привязанность и неприязнь исчезают из нашего ума, и в нём возникает реализация совершенной чистой Дхармы.

Воистину, как бы мы ни пытались избавиться от привязанности и неприязни, пока мы верим, что они возникают в нашем уме по вине внешних объектов или обстоятельств, с которыми они связаны, у нас никогда ничего не выйдет. Чем сильнее мы будем пытаться оттолкнуть внешние объекты, тем сильнее они будут к нам притягиваться. Поэтому главное, что от нас требуется, — это распознавать пустотную природу собственных мыслей и просто позволять им растворяться. Если мы осведомлены, что это сам ум создаёт и воспринимает сансару и нирвану, и в то же время пом-

ним, что природой ума является пустотность, то ум больше не сможет дурачить нас, вводя в заблуждение.

Как только мы постигнем пустотную природу ума, нам станет очень легко испытывать любовь к тем, кто причиняет нам вред. Без подобного постижения остановить возникновение гнева довольно сложно, ведь правда? Если тщательно присмотреться, то мы увидим, что позитивные действия совершает именно ум, и именно ум превращает обстоятельства в негативные. Будда в совершенстве реализовал пустотную природу ума и оставался в самадхи великой любви, и это превратило стрелы, которые выпустил в него Мара, в дождь из цветов. Если бы вместо этого Будда начал цепляться за мысль «полчища Мары пытаются меня убить», это вылилось бы в приступ гнева, он стал бы уязвим для пущенных в него стрел и потом мучительно страдал бы от нанесённых ими ран.

Установление ума в состояние покоя и пребывание в умиротворённом состоянии, свободном от мыслей, называется *шаматха* — «пребывание в покое». Распознавание пустотной природы ума, происходящее в состоянии покоя, называется *випашьяна*, или «проникающее видение». Объединение шаматхи и випашьяны является сущностью практики медитации. В одном тексте сказано:

Вглядись в свой ум —

Там ничего не увидишь.

Ничего не видя, мы видим Дхарму —

Источник, откуда берутся будды.

Великие учителя традиции кадам часто повторяли⁹⁸:

Я буду настороже у врат ума, вооружённый копьём
 памятования,
 И когда эмоции попробуют мне грозить,
 Я стану грозить им в ответ;
 Когда отступят, отступлю и я.

Если говорить прямо, то если мы не способны обуздать свой собственный ум, что мы вообще тогда способны контролировать? Что толку тогда выполнять какие-то другие практики? Целью всего буддийского пути — как Базовой, так и Великой колесницы — является понимание принципа работы ума и его обуздание.

В рамках Базовой колесницы мы понимаем, что мир наполнен страданием, и пытаемся контролировать собственное страстное желание и цепляние, с тем чтобы прогрессировать на пути к освобождению от этого страдания. В рамках Великой колесницы мы устраняем цепляние за идею о независимом существовании собственного «я» и делаем своей основной заботой помощь другим живым существам. Мы также постигаем сущностную нераздельность пустотности и феноменов, или абсолютную бодхичитту, приходя к выводу, что именно в силу того, что феномены обладают пустотной природой, они способны беспрепятственно проявляться, и это подобно тому, как пустотное пространство делает возможным обретение формы целой вселенной с её горами, морями и континентами.

Б.2. Практики в постмедитативном состоянии, заключающиеся в отказе от веры в истинное существование объектов страстной привязанности и неприязни

Б.2.а. Отказ от веры в истинное существование объектов страстной привязанности

23.

*Когда мы сталкиваемся с объектами,
которые нам приятны,
Воспринимая их как летние радуги, которые,
какими бы красивыми ни казались, в реальности
не существуют,
Отбросить всякую к ним привязанность —
Вот практика бодхисаттвы.*

Обычно мы считаем, что если бы у нас появилась возможность заполучить всё, что кажется нам желанным, — близких, друзей, имущество или что-либо ещё, что нас привлекает, то мы сразу бы обрели счастье. Однако в действительности, стоит позволить уму следовать своим естественным склонностям, выяснится, что он всегда хочет всё больше и больше. Тот, у кого есть один друг, мечтает о сотне друзей, командующий армией в сто человек мечтает об армии в тысячу.

Более того, чем больше у нас друзей есть, тем больше друзей мы потеряем, когда придёт смерть и лишит нас всего, что мы имеем, даже собственного тела. Так что толку в том, чтобы иметь много друзей? Лучшие друзья, каких мы только можем завести, — это умиротворённый ум

и самоконтроль. Эти двое, возможно, будут требовательны, как строгие учителя, но они же станут верными друзьями, которые укажут нам путь к освобождению.

Если поразмыслить о том, как грабят состоятельных людей, как погибают генералы, как разлучаются друзья и родственники, то можно прийти к выводу, что в обладании тем, что считаешь желанным, не так много радости. Люди мечтают об изысканных яствах и дорогом алкоголе, готовы убивать других существ ради того, чтобы съесть их мясо, даже не задумываясь о том, что в итоге любая еда превращается в экскременты. Мы можем потратить всю жизнь на попытки разбогатеть, мечтая о дорогой одежде и тех удовольствиях, которые несут материальные блага. Но привязанность не приносит ничего, кроме проблем и неудовлетворённости.

Внешний мир и обитающие в нём живые существа непостоянны. Наше тело и ум на некоторое время соединяются вместе, но ум — это всего лишь путешественник, а тело напоминает постоялый двор, в котором этот путешественник остановился ненадолго погостить. Когда мы поймём это, призрачная реальность наших обычных мирских амбиций рассыплется в прах, и мы придём к окончательному выводу, что единственное, чем действительно есть смысл заниматься, — так это практиковать Дхарму.

Б.2.б. Отказ от веры в истинное существование объектов неприязни

24.

Страдать от различных невзгод — это то же самое, что страдать из-за смерти ребёнка, увиденной во сне:

*Цепляясь за искажённое восприятие как за нечто
реальное, лишь изведёшь себя.
Сталкиваясь с неблагоприятными обстоятельствами,
воспринимать их как иллюзию —
Вот практика бодхисаттвы.*

Что касается ситуаций, которые мы расцениваем как неприятные, то обычно мы готовы сделать всё от нас зависящее, чтобы избежать их. Всё, что может тем или иным образом нести для нас какую-то угрозу, — болезнь, бедность, ситуация, ранящая нашу душу, — мы расцениваем как что-то безусловно неприемлемое. Мы уверены, что подобные обстоятельства не должны беспокоить такую личность, как мы, и тогда мы используем все свои ресурсы, прилагаем всю свою энергию, задействуем связи всех своих влиятельных друзей — делаем всё, что только возможно, чтобы избежать складывающейся неблагоприятной ситуации. Более того, при решении подобных проблем считается вполне приемлемым предоставить полную свободу действий страстному желанию и ненависти.

В действительности же мы просто становимся рабами своих негативных эмоций. Сколько ни пытайся избегать неблагоприятных обстоятельств, всегда будут появляться новые. Невозможно всегда успешно избегать проблем.

Лучшим методом работы с нежелательными ситуациями, которые могут с нами произойти, является размышление о том, что эти ситуации сложились в результате наших собственных прошлых неблагих действий. Возможно, проблемы, с которыми нам приходится сейчас сталкиваться, кажутся просто невыносимыми, но стоит напомнить

себе, что по сравнению с теми чудовищными страданиями, которые могут выпасть на нашу долю в будущем, если мы попадём в адские миры или миры голодных духов, эти проблемы просто ничто. Нам следует искренне молиться о том, чтобы этот сложный жизненный опыт очистил все наши былые негативные деяния, исчерпав кармические причины, которые в будущем привели бы к нашему перерождению в низших мирах. При таком подходе наши нынешние страдания уже не будут казаться чем-то крайне нежелательным.

Нам также стоит вспомнить о том, как много в мире больных людей, и помолиться, чтобы мы могли забрать себе все их болезни и страдания и чтобы своим опытом переживания этих болезней и страданий мы их полностью очистили. Если у нас материальные проблемы — пусть даже мы лишились всего, следует вспомнить о том, как много в мире людей, которые лишены имущества и прав, и молиться о том, чтобы их нищета закончилась, перейдя к нам.

Именно страх того, что мы не сможем вынести потенциальное страдание, вынуждает нас действовать во внешнем мире, делая всё возможное, чтобы избежать пугающей нас ситуации. Но наши попытки никогда не приводят к совершенному результату, они лишь ведут нас от одной преувеличенной проблемы к другой. Но страдание вовсе не является чем-то, что невозможно вынести. Поэтому, без всякого сомнения, можно сказать, что гораздо продуктивнее было бы зародить внутреннюю уверенность, которая позволила бы нам встречать все эти сложности лицом к лицу.

Если, например, мы стали мишенью для злословия и оскорблений, то чем больше мы станем предпринимать

действий, чтобы попытаться избежать этого, тем сильнее нас будут ругать. Гораздо уместнее вести себя как великие мудрецы прошлого, которые не ощущали никакого дискомфорта, когда их критиковали, и не впадали в эйфорию, когда их хвалили, поскольку обладали способностью воспринимать все звуки как пустое эхо, а все оскорбления и похвалы в свой адрес — как сказанное о ком-то, кто давно умер. Они прекрасно понимали, что если проанализировать мысли, ощущения и чувства, то сразу выяснится, что они не обладают реальным независимым существованием, и потому всегда сохраняли спокойствие, не теряя контроль над умом.

Любой женщине может присниться, что у неё родился ребёнок, и это сделает её радостной и счастливой. Но стоит ребёнку в её сновидении умереть, и она будет убита горем. В реальности же не случилось ни то ни другое. То же самое происходит с нашим восприятием в состоянии бодрствования. Мы сами принимаем решение верить в истинность своего восприятия, верить, что оно является чем-то реальным, и в силу этого испытываем радость и горе. Когда мы смотрим фильм, то может показаться, что его персонажи действительно сталкиваются в сражениях, влюбляются друг в друга и так далее. Однако в реальности ничего из этого не происходит. Это всего лишь пустые фантазии. Нам нужно попробовать воспринимать все свои радости и горести так, как если бы мы смотрели фильм, — избавиться от идеи, что нам необходимо вылезти из кожи вон, но не допустить, чтобы случилось что-нибудь неприятное, дабы не попасть в сложную ситуацию. Такой подход сделает наше счастье неразрушимым. В одном тексте сказано:

Какие бы сложности ни возникали, если мы хотим привнести их на путь, то не следует на этих сложностях заикливаться, поскольку это приведёт лишь к усилению потока мыслей. Люди, чей ум переполнен мыслями, заперты в узких рамках, томятся от жизни, полной страданий, привязанностей и ненависти. Те же, чей ум расслаблен, никогда не теряют радостного расположения духа.

Учителя традиции кадам часто повторяли:

Счастье и страдание — это ложные понятия.

Всё дело в том, знаешь или нет, как работать с ситуациями.

Сильные эмоции и слабые эмоции — это ложные понятия.

Всё дело в том, что можешь им противопоставить.

Если во время сессий медитации мы созерцаем пустотную природу феноменов, то в постмедитативный период нам будет несложно воспринимать внешние феномены как сновидение. В то же время у нас без всяких усилий возникнет сострадание ко всем тем, кто безосновательно страдает лишь из-за того, что не осознаёт иллюзорность окружающего мира. Гьялсе Тхогме сказал:

В постмедитативный период воспринимай все феномены как сновидение —

Они проявляются, но не обладают реальным независимым существованием.

Приносить другим пользу, не цепляясь за это, —
Это практика абсолютной бодхичитты
в постмедитативный период.

Б.3. Составляющие этих двух практик

Эти практики включают шесть составляющих:

- а) практика шести запредельных совершенств;
- б) практика четырёх наставлений, которым учит сутра;
- в) практика устранения тревожащих эмоций;
- г) практика принесения блага другим,
сопровождающаяся памятованием
и бдительностью;
- д) посвящение заслуг достижению совершенного
просветления.

Б.3.а. Практика шести запредельных совершенств

Следующие шесть подразделов будут посвящены объяснению практики шести запредельных совершенств, известных как «шесть парамит» — щедрость, дисциплина, терпение, усердие, концентрация, мудрость. Каждое из этих шести благих качеств считается поистине запредельным (*paramita* — «то, что уводит за пределы») и обладает следующими характеристиками: 1) устраняет соответствующее отрицательное свойство (например, щедрость устраняет скупость); 2) наделена сопутствующей мудростью, то есть парамита не обусловлена концептуальными идеями «субъект», «объект», «действие»; 3) может привести к реализации устремлений всех живых существ; 4) может привести других живых существ к полной реализации их потенциала.

Б.З.а.і. Запредельная щедрость

25.

*Тот, кто ищет просветления, должен быть готов
отдать, если придётся, даже собственное тело,
Так стоит ли упоминать материальные объекты?
Поэтому без всяких ожиданий результатов и наград
тренироваться в щедрости —
Вот практика бодхисаттвы.*

Щедность — это естественное проявление альтруистического ума бодхисаттвы, который свободен от привязанности. Бодхисаттва ясно осознаёт, какое страдание может принести жажда накопления богатства, поэтому он прежде всего пытается раздать своё имущество, используя его для подношений Трём драгоценностям и поддержки голодающих и бездомных. Как сказано в одном тексте:

*Щедность — это драгоценность, исполняющая
все желания,
Искусный меч, рассекающий пути скупости.*

В винае говорится:

*Тому, кто никогда ничего не отдавал, не видать
богатства и самому.
Люди не потянутся к такому человеку,
Что же говорить про достижение им просветления.*

Если мы действительно щедры, то у нас не будут возникать проблемы с обретением материальных благ, необходимых

для совершения альтруистических деяний вплоть до достижения нами просветления.

Тибетский царь Трисонг Децен служит хорошим примером того, как бодхисаттва стал великим правителем. Он использовал своё огромное богатство, чтобы пригласить в Тибет Гуру Ринпоче, великого настоятеля Шантаракшиту, великого пандиту Вималамитру и сто восемь других индийских пандитов. Лишь благодаря его покровительству в Тибете распространились учения сутры и тантры и были обучены первые тибетские переводчики. Его безграничная щедрость привела к тому, что в Тибете расцвела Дхарма и в Страну снегов пришло счастье. Позже, во времена правления других царей, сокровищницу заперли и поместили под охрану, в результате чего распространение Дхармы замедлилось, а благополучие тибетцев заметно снизилось.

Если человек практикует щедрость, то даже если он не будет пытаться разбогатеть, в будущих жизнях его благосостояние будет всегда лишь расти как естественное следствие его щедрости. А те люди, что пребывают в плену у скупости, напротив, переродятся в мире голодных духов, где не услышишь даже слов *еда* и *вода*.

Когда мы проявляем щедрость, не следует ожидать чего-то взамен или надеяться, что благодаря ей нас ждут слава и благосостояние в следующих жизнях. Щедрость сама по себе достаточная награда: у нас нет необходимости ожидать за неё каких-то других наград, кроме счастья тех людей, которым мы помогли. Если мы жертвуем что-либо, руководствуясь собственными интересами, то радость от такого даяния будет испорчена, а следствием такого

действия в будущем станет отсутствие счастья. Но даяние с искренней альтруистической мотивацией, сопровождающееся любовью и состраданием, принесёт нам ощущение великой радости как в настоящем, так и в будущем. Именно мотивация щедрости имеет решающее значение.

Нам следует прийти к окончательному выводу, что всё наше материальное благосостояние подобно сновидению или магической иллюзии, и щедро использовать его для подношений и благотворительности. Благодаря щедрости мы сможем осуществить накопление заслуг, что приведёт нас в результате к обретению основных и второстепенных признаков будды. Нужно постоянно следить за тем, чтобы нашей щедрости всегда сопутствовало просветлённое устремление бодхичитты, которое придаёт всему процессу истинный смысл и превращает его в причину достижения состояния будды.

Существует три вида щедрости. Первый — это материальный дар. Бодхисаттва должен дарить без сожаления, не выставя никаких условий. Если дар совершается с чистым намерением, то его материальная ценность не имеет значения.

Второй вид щедрости — это дарование жизни и защита живых существ от страха. В качестве примера этого вида щедрости можно привести активность таких великих бодхисаттв, как Патрул Ринпоче и Шабкар Цогдрук Рангдрол⁹⁹, которые спасали тысячи домашних животных от забоя, выкупая их и выпуская на свободу, убеждали людей отказаться от охоты и рыбалки, добивались помилования преступников, приговорённых к смерти, и примиряли людей, вовлечённых в кровавые междоусобицы.

Третий вид щедрости — это дар Дхармы. Бодхисатве надлежит делать всё возможное для того, чтобы провозглашать учения Дхармы во всех направлениях, чтобы она стала слышна в тех местах, где о ней раньше никто не слышал. Ему следует учить людей Дхарме таким образом, чтобы они решились приступить к её практике и научились действовать в соответствии с учениями Будды. Такой дар Дхармы способствует тому, что активность всех будд процветает и возрастает.

Как-то раз один скупец пришёл посоветоваться с Буддой. Он был совершенно не способен что-либо подарить другим людям. Будда посоветовал ему начать с того, чтобы научиться делать незначительные подношения самому себе — правой рукой левой руке. Когда этот человек потихоньку обвыкся с самой идеей подношения, Будда предложил ему перейти на следующий уровень — делать незначительные подарки членам своей семьи, затем друзьям и в конце концов совершенно незнакомым людям. Через какое-то время этот человек научился подносить другим всё, что ему доставалось. Смысл этой истории в том, что через постепенную тренировку привычки можно с лёгкостью добиваться великих целей.

Сутью щедрости является непривязанность. Запредельная щедрость — это щедрость, которая свободна от ограничивающих концепций, то есть привязанности к идее о субстанциональной реальности того, кто делает подношение, того, кто его принимает, и самого акта подношения. Свобода от подобных концепций — это главный принцип работы парамиты (в данном случае парамиты щедрости), если мы хотим с её помощью достичь просветления.

Б.З.а.ii. Запредельная дисциплина

26.

*Если из-за недостатка дисциплины кто-то не способен
принести благо даже самому себе,*

*Смешно надеяться, что он сможет принести благо
другим существам.*

*Поэтому соблюдать дисциплину, свободную
от помыслов сансары, —*

Вот практика бодхисаттвы.

Дисциплина — это фундамент всех практик Дхармы. Она является основой, на которой можно развить все благие качества. Все горы и океаны используют в качестве опоры огромный массив почвы, и точно так же все практики хинаяны, махаяны и ваджраяны используют в качестве опоры дисциплину. В каждой из этих колесниц дисциплина определяется одним из сводов обетов — обетами пратимокши¹⁰⁰, обетами бодхисаттвы и самаями тайной мантры. Эти три свода обетов необходимо поддерживать гармонично и непротиворечиво.

По мере того как наша практика продвигается с этапа на этап в соответствии с тремя колесницами, обеты предыдущей колесницы не прекращают своё действие, но, скорее, трансформируются, как железо трансформируется в золото. Дисциплина пратимокши начинает действовать в момент принятия обетов прибежища, то есть вступления на путь Дхармы. Индивидуум, развивший сильную решимость освободиться от сансары, отказывается от мирских забот и принимает обеты мирянина, обеты послушника или полные монашеские обеты. К этой основе дисциплины

практикующие в традиции махаяны добавляют обет бодхичитты — привести всех живых существ к просветлению. Поэтому практикующие махаяну соблюдают обеты мирянина или монаха, добавляя к ним пожелание, чтобы живые существа смогли поддерживать совершенную дисциплину, с тем чтобы освободиться от пут сансары, а также соблюдают различные обеты бодхисаттвы. Поскольку они поддерживают мотивацию бодхисаттвы, их дисциплина обретает огромную силу. Она совершенствуется до тех пор, пока практикующий не вступает на путь ваджраяны, который подразумевает сохранение самай — священные связи между духовным учителем и учеником, являющиеся движущей силой традиции ваджраяны.

Без дисциплины невозможно достичь ни временного счастья, которое приносит освобождение от страданий, ни окончательного блаженства просветления. Какие бы обеты мы ни приняли — будь это двести пятьдесят три обета пратимокши, или восемнадцать обетов бодхисаттвы, или сто тысяч самай ваджраяны, — все их следует соблюдать со всей строгостью, точно так же, как фермер прикладывает все усилия, чтобы защитить свои посевы от животных, воров, града и других бедствий.

Поэтому нам следует поддерживать дисциплину так же тщательно, как мы защищаем свои глаза. Ведь дисциплина, если мы способны сохранять её как подобает, становится источником блаженства. Но если мы нарушаем дисциплину, это становится источником страдания.

Существует три вида дисциплины. Первый вид дисциплины подразумевает, что мы отказываемся от любых действий, которые могут принести вред другим или нам

самим. Второй вид дисциплины подразумевает, что мы предпринимаем благие действия, практикуя шесть парамит. Третий вид дисциплины предполагает, что мы делаем всё от нас зависящее, чтобы приносить пользу другим живым существам в их нынешней и всех последующих жизнях.

Без дисциплины нам никогда не достичь ни одной из наших собственных целей, не говоря уже о том, чтобы помогать другим. Выбор правильных, добродетельных друзей может оказать нам существенную помощь в деле поддержания дисциплины. Нам следует отсесть привязанности и страстное желание, помнить о непреложности кармического закона причины и следствия, размышлять об изъянах сансары и хранить три свода обетов. Считается, что те, кто хранит монашескую дисциплину в совершенстве, будут пользоваться уважением людей, а после их смерти небожители заберут их одеяния, чтобы поместить их в ступы в райских чертогах. Как сказал Будда:

В эти времена упадка, если мы будем поддерживать хотя бы один монашеский обет хотя бы в течение одного дня, это принесёт больше заслуги, чем подношение миллиону будд такого количества еды, напитков, одеяний, светильников и ожерелий, сколько песчинок на берегу реки Ганг.

Совершенная дисциплина заключается в том, что мы храним обеты в чистоте, поддерживая памятование, не загрязняя это гордыней и высокомерием. По сути, дисциплина заключается в том, чтобы поддерживать в уме альтруизм, самоконтроль и умиротворённость.

Б.З.а.iii. Запредельное терпение

27.

*Бодхисаттва, который стремится к радости,
рождающейся от добродетели,
Всех, кто вредит ему, воспринимает как драгоценное
сокровище.*

*Хранить терпение по отношению ко всем живым
существам —*

Вот практика бодхисаттвы.

Существует три вида терпения. Первый вид терпения заключается в том, что мы сносим любой вред, который причиняют нам люди, не питая к ним ненависти. Второй вид терпения заключается в том, что во имя Дхармы мы безропотно принимаем любые сложности, которые пошлёт нам судьба. Третий вид терпения заключается в том, что мы готовы бесстрашно принять глубокий смысл Дхармы и безграничные качества Трёх драгоценностей.

Что касается первого вида терпения, то, когда мы понимаем, что кто-то причиняет нам вред, мы вспоминаем, что причиной любого вреда, который нам могут причинить другие люди, является то, что мы сами в прошлом причиняли кому-то вред. Нам стоит поразмышлять, что индивидуум, который нам вредит, настолько поддался заблуждению, что стал одержим и попросту не может противостоять своей ненависти. В результате своего поступка ему придётся в будущих жизнях страдать в низших мирах сансары. Когда мы представляем, насколько это будет для него мучительно, то единственное, что мы по отношению к нему ощущаем, это сострадание — ни о какой ненависти не идёт и речи.

Необходимо также помнить, что если мы способны терпеливо принять вред, который нам причиняет какой-либо человек, то этим мы очищаем множество собственных прошлых неблагих деяний и накапливаем большое количество заслуг и мудрости. Этот индивидуум, который, как кажется, причиняет нам вред, на самом деле приносит нам огромную пользу и является, по сути, нашим истинным духовным другом. Тогда, чтобы выразить ему свою признательность, следует посвятить ему все заслуги, которые мы накопили.

Именно так нам следует воспринимать все подобные ситуации, упражняясь в том, чтобы не расстраиваться каждый раз, когда кто-либо причиняет нам вред, вместо того чтобы вынашивать план мести, питая в сердце неприязнь.

Более того, когда мы попробуем тщательно проанализировать произошедшее, то осознаем, что тот, кому причиняют вред, тот, кто его причиняет, и сам вред не обладают реальным независимым существованием. Кто же тогда испытывает гнев, поддавшись заблуждению? Какие из этих пустотных феноменов принять, а какие отвергнуть? Нам следует воспринимать это всё как обширное пустотное пространство.

Что касается второго типа терпения — это способность выносить лишения ради Дхармы. Чтобы практиковать Дхарму, нам, возможно, придётся переносить болезни, страдать от жары и холода, голода или жажды. Но поскольку все эти временные страдания позволяют нам очищать прошлые неблагие действия, а в долгосрочной перспективе достичь состояния будды, то их следует принимать с радостью, свойственной лебедю, плывущему по глади лото-

сового водоёма. В своём тексте «Вступая на путь бодхисаттвы» Шантидева пишет:

Приговорённый к смерти встречает радостно,
как облегчение, весть о том,
Что может обрести свободу, если позволит в качестве
выкупа отсечь себе руку.
Так как же мне не быть счастливым, принимая
обычные болезни
В счёт выкупа за освобождение от боли в адских
мирах?

Третий вид терпения заключается в том, что мы, уповая на присущую нам храбрость, готовы в силу сострадания работать долгие кальпы ради блага всех живых существ и бесстрашно принимать наивысшую истину учений — истину о том, что все феномены пустотны по своей природе, что эта пустотность проявляется как сияющая ясность, что в каждом существе пребывает природа будды — спонтанно присутствующая несоставная мудрость, абсолютная истина, непостижимая с помощью интеллекта. Если мы боимся принять пустотность в качестве истинной реальности и поэтому критикуем практики, такие, например, как Великое совершенство, которые ведут к реализации природы феноменов, то тем самым отвергаем самую сущность Дхармы, сами себя подталкивая к падению в низшие миры сансары. Когда Победоносный Будда даровал глубокие учения о пустотности, некоторые присутствовавшие при этом монахи впадали от подобных учений в панику, причём до такой степени, что их тошнило кровью и вскоре они

умирали. Учения о пустотности непросто принять, но это остаётся одной из самых важных наших задач — пытаться постичь истинный смысл этих учений и не воспринимать их в негативном ключе.

В процессе развития этих трёх видов терпения необходимо задействовать мудрость и искусные методы.

Практика парамиты терпения является одной из самых существенных практик, поскольку позволяет нам научиться преодолевать гнев, ненависть и отчаяние. Как только мы вступили на путь бодхисаттвы, одной из наших главных задач является сохранение в сердце любящей доброты по отношению ко всем живым существам, которых нам следует воспринимать как родителей из своих прошлых жизней. Таким образом, когда люди настроены против нас и причиняют нам какой-либо вред, нам следует относиться к ним с ещё большей любовью, посвящая им все свои заслуги и принимая на себя их страдания.

В действительности враждебно настроенные к нам люди, пытающиеся причинить нам вред, могут стать для нас важными помощниками на пути бодхисаттвы. Ставя нас в ситуации, которые обычно становятся спусковыми крючками тревожащих эмоций, они предоставляют нам хорошую возможность практиковаться в трансформации этих эмоций, применяя для этого парамиту терпения. С точки зрения прогресса на пути эти люди делают для нас гораздо больше, чем наши лучшие друзья.

Шантидева сказал:

Благие дела, совершённые на протяжении тысячи веков,

Такие как щедрое даяние
Или подношения достигшим блаженства,
Сгорают вмиг от вспышки гнева.

В тексте «Сутра встречи отца и сына» сказано:

Ненависть не приведёт к реализации состояния будды.
А вот любовь, если её правильно развивать,
Послужит достижению просветления.

Таким образом, если мы реагируем на действия недоброжелателя ненавистью и гневом, то он, без сомнения, утащит нас за собой в низшие миры. Но если мы способны сохранять в такой ситуации отношение любящей доброты, тот же самый человек поможет нам достичь просветления. И тогда совершенно не важно, насколько серьёзный вред он собирается нам причинить: вся ситуация лишь пойдёт нам на пользу. То, каким из двух путей мы будем реагировать в подобной ситуации, играет решающую роль. Можно получить огромное количество разнообразных учений, поразмышлять над ними и даже немного помедитировать, сделав всё это поводом для гордости, но если каждый раз, когда кто-либо скажет нам что-то неприятное, мы впадаем в ярость, это является знаком того, что Дхарма так и не попала к нам в сердце, — она ни на йоту не изменила наш ум.

Шантидева сказал:

Нет злодеяния тяжелее гнева,
Нет дисциплины важнее терпения.

Если, стремясь защитить ноги от ранения в местности, где вся земля усеяна острыми шипами и камнями, мы решим для этого покрыть всю землю в окрестностях грубой кожей, такую задачу будет весьма непросто выполнить. Гораздо легче будет защитить грубой кожей сами ступни ног. И точно так же обстоит дело с врагами. Внешний мир полон недоброжелателей, и каждый из них способен причинить нам тот или иной вред, но они бессильны навредить нам, если мы относимся к ним с любящей добротой и терпением. Какой бы кажущийся вред они нам ни причинили, это лишь поможет нам на пути к просветлению. Как сказано в одном тексте:

Когда встретишься лицом к лицу с грозной армией
тревожащих эмоций,
Надень непробиваемую совершенную броню
терпения
И, оставаясь невредимым под ударами оружия грубых
слов и резких выпадов,
Пройди это испытание, чтобы достичь нирваны.

Тому человеку, чей ум полон ненависти и вражды, не устанет его в состояние покоя. наших злейших врагов — ненависть и гнев — можно одолеть, лишь призвав на помощь великую армию терпения. Никто не может причинить нам никакого вреда, если мы сами своими прошлыми неблагими действиями, совершёнными в состоянии гнева, не заложили тому причину. Это всё равно что слышать эхо собственного голоса.

Нужно также проанализировать саму природу вреда. Она неуловима, как рисунки на воде. Пусть неприязнь

и раздражение растворятся сами собой, и как только волнение мыслей стихнет, всё проявленное станет подобным пустому пространству, где ничего не обретёшь и ничего не потеряешь.

Б.З.а.iv. Запредельное усердие

28.

*И если ради одного лишь собственного блага шраваки
и пратьекабудды прилагают усилия
Не меньшие, чем усилия человека, который пытается
сбить огонь, разгорающийся у него на голове,
То ради блага всех живых существ практиковать
радостное усердие, источник совершенных
качеств, —
Вот практика бодхисаттвы.*

Для того чтобы зародить и развить все шесть парамит, не обойтись без усердия. Усердие — это энтузиазм, радостное усилие и активная решимость совершать благие деяния, отказавшись от ожиданий и надежд получить что-либо взамен.

Существует три вида усердия. Первый вид усердия — «усердие, подобное броне» — заключается в развитии радостной решимости и твёрдости, которую мы используем как броню против неуверенности и разочарования. Второй вид усердия — «усердие в действии» — заключается в накоплении заслуг, когда мы практикуем шесть парамит, не поддаваясь лени и прокрастинации. Третий вид усердия — «усердие, которое невозможно остановить» — это непрерывное и неослабевающее приложение энергии

к работе на благо других. Усердие должно сопутствовать практике всех шести парамит, усиливая её своей энергией.

Усердие, подобное броне, подразумевает, что мы надеваем броню непоколебимой решимости никогда не пасовать перед препятствиями, которые создают четыре демона (тревожащие эмоции, привязанность к комфорту, физическая болезнь и смерть), и во что бы то ни было сохранить настойчивость в своих попытках осуществлять активность бодхисаттвы, пока не приведём всех живых существ к достижению просветления.

Усердие в действии подразумевает, что мы сохраняем твёрдую решимость применять наши устремления на практике. Это означает, что мы ощущаем радость от имеющейся у нас возможности выполнять практику, продвигаться по пяти путям и проходить через десять бхуми¹⁰¹, и ради этого готовы совершать неисчислимые благие деяния, особенно изучать Дхарму, размышлять о ней и медитировать. Мы сохраняем усердие во всех этих практиках, не поддаваясь разочарованию, лени и прокрастинации.

Усердие, которое невозможно остановить, подразумевает, что мы неустанно прикладываем все силы к работе на благо других. День и ночь, любым доступным способом, напрямую и косвенно, в своих мыслях, словах и делах мы стараемся приносить пользу живым существам. Если мы по какой-то причине не можем помочь им напрямую, то хотя бы храним в своём уме устремление быть им полезными и посвящаем все свои поступки тому, чтобы они как можно быстрее достигли состояния будды. Мы никогда не ощущаем самодовольства, поскольку смогли обрести кое-какие благие качества, и никогда не отказываемся

от стремления к своим целям лишь из-за того, что кто-то плохо с нами обращается, или из-за каких-либо других неблагоприятных обстоятельств. Мы сохраняем решимость продолжать непрерывную работу над достижением своих целей.

Каждому из этих трёх видов усердия соответствует противоположный фактор — определённый вид лени.

Первый вид лени подразумевает, что мы не стремимся ни к чему другому, кроме собственного комфорта. Этот вид лени проявляется как склонность к сонливости и безделью, импульс немедленно получить желаемое и ощутить удовлетворение; это приводит к тому, что мы напрочь забываем о практике Дхармы. Противоядием против этого вида лени является размышление о непостоянстве и смерти.

Второй вид лени — это малодушие. Мы теряем уверенность, даже не попытавшись что-либо сделать, поскольку полагаем, что такие люди, как мы, никогда не смогут достичь просветления, как бы усердно ни старались. Противоядием от этого вида лени является усиление намерения за счёт размышления о благах освобождения и просветления.

Третий вид лени подразумевает, что мы неправильно расставляем приоритеты — игнорируем то, что по-настоящему важно. Мы поддаёмся непродуктивным и негативным склонностям. Забывая про важность поставленных целей, мы посвящаем себя исключительно ограниченным заботам мирской жизни. Противоядием от этого вида лени является постижение того факта, что все заботы обычной мирской жизни неизбежно приведут к страданию и поэтому надо забыть о них раз и навсегда.

Люди неустанно трудятся день и ночь ради собственно-го блага — они хотят больше комфорта, славы, влияния — того, что в долгой перспективе совершенно бесполезно. Однако какие бы трудности нам ни пришлось преодолеть ради практики Дхармы, направленные на это усилия никогда не будут бесполезными. Те трудности, с которыми мы сталкиваемся, помогают нам очищать негативную карму, созданную на протяжении предыдущих жизней, и накапливать заслуги, которые обернутся благом в будущих жизнях. Усилия, направленные на преодоление подобных трудностей, не могут оказаться бесполезными.

Без усердия мы не сможем развивать бодхичитту и активность бодхисаттвы. Падампа Сангье сказал:

Если твоё усердие слабое, не достигнешь состояния
будды.

Люди Тингри, удостоверьтесь, что вы действительно
надели эту броню.

Будда Шакьямуни прославился в числе всего прочего и тем, что довёл парамиту усердия до совершенства. Способности и заслуги, обретённые им на протяжении многих жизней благодаря усердию, могли послужить причиной бесчисленных перерождений в качестве повелителя вселенной, но вместо этого он решил направить их на достижение просветления. Как его последователи мы должны использовать историю его жизни, а также истории жизни других святых как источник вдохновения. Например, Джецун Миларепа прилагал к практике невероятные усилия, преодолевая любые трудности на пути к своей цели. Вайрочана¹⁰² отправил-

ся в поисках Дхармы в Индию ещё в юном возрасте, выдержав пятьдесят семь трудных испытаний, чтобы получить учения, и довольно часто рисковал ради этого жизнью. Он и другие великие тибетские переводчики попадали в тяжёлые обстоятельства во время своих путешествий: изнуряющая жара и лихорадка, свойственные индийским равнинам, неприязнь местных правителей и тому подобное. Тем не менее они были настойчивы в своих исканиях и сумели получить учения Дхармы и распространить их в Тибете.

Мы можем жить в стране, где Дхарма только-только начала развиваться и напоминает тонкий хрупкий росток, появившийся из земли. И лишь наше неослабевающее усердие может помочь ей по-настоящему расцвести. В зависимости от того, сколько усилий мы прикладываем к изучению, размышлению и медитации, а также интеграции достигнутого таким образом понимания в духовную практику, достижение результата может занять дни, месяцы или годы. Очень важно помнить о том, что мы делаем это ради блага других живых существ. Нужно оставаться скромными и осознавать, что наши усилия — это детские игры по сравнению с подобными океану деяниями великих бодхисаттв. Нам следует вести себя так, словно мы родители, дарящие своим детям столько любви, сколько только могут, и никогда не успокаиваться, полагая, что мы чрезмерно стараемся или что сделано уже достаточно. Если мы сможем благодаря своим усилиям привести всех живых существ к состоянию будды, то единственное, о чём мы в этот момент будем думать, — это о том, что исполнились все наши чаяния. У нас не должно быть и малейшей надежды получить за свои старания что-то взамен.

У бодхисаттвы должно быть гораздо больше усердия, чем у шраваков и пратьекабудд, поскольку бодхисаттва принимает на себя ответственность достичь счастья состояния будды не только для себя, но и для всех бесчисленных живых существ. В одном тексте сказано:

Герой, несущий на своей голове тяжкую ношу
всех живых существ, не может себе позволить
двигаться медленно.

И далее:

Поскольку и я сам, и все другие опутаны сотнями уз,
Мне следует стараться в сто раз больше.

Для того чтобы развивать усердие, следует размышлять о непостоянстве всех феноменов. Смерть неизбежна и может прийти совершенно неожиданно. В этом свете насколько незначительны и поверхностны заботы обычной жизни? Насколько свободнее мы бы себя ощутили, если бы перестали уделять им время! Если бы кто-то из нас обнаружил, что у нас на коленях в складках одежды притаилась ядовитая змея, стали бы мы медлить с тем, чтобы начать действовать? Хотя бы на секунду?

Б.З.а.в. Запредельная концентрация

29.

*Зная, что проникающим видением, достижимым
во время пребывания в покое,*

*Можно одержать полную победу над тревожащими
эмоциями,
Практиковать концентрацию, всецело выходящую
за пределы четырёх состояний вне форм¹⁰³, —
Вот практика бодхисаттвы.*

Если мы проведём аналитическое исследование тела, речи и ума, то обнаружим, что самым важным из них является ум. Если наш ум натренирован пребывать в покое и сохранять проникающее видение (шаматха и випашьяна), то тело и речь естественным образом последуют за умом по пути освобождения.

До сих пор наш ум, словно беспокойная обезьяна, бесконтрольно хватался за внешние проявления — формы, звуки, запахи, вкусы и тактильные ощущения, а также за проявления внутренние — мысли и эмоции. Но мы можем научиться контролировать этот ум, сохраняя памятование и бдительность. Мы слушаем учения, размышляем о них и медитируем, интегрируя их в свой ум, и в конце концов мы освобождаемся от страстного желания, ненависти и неведения.

Как сказал Караг Гомчунг:

В уме начинающего
Есть ясность, но нет стабильности.
Чтобы уберечь такой ум от порывов ветра мыслей,
Следует привязать его верёвкой памятования.

Для того чтобы достичь стабильной концентрации, лучше оставаться в тихих уединённых местах, где нет отвлечений.

Из двух практик — шаматхи и випашьяны — наиболее важной является випашьяна, однако проникающее видение не может возникнуть, если предварительно не успокоить ум. Главное — привести в состояние покоя все бесконтрольные мысли, которые непрерывно возбуждают, выводят из равновесия и обуславливают наш ум, поскольку такие мысли становятся причиной возникновения тревожащих эмоций, которые в свою очередь побуждают нас произносить слова и совершать поступки, становящиеся причинами будущих страданий.

Установление ума в состояние покоя напоминает то, как огонь светильника помещают в стеклянный корпус, чтобы он сиял ярко и стабильно, не мерцая на ветру. Существует множество методов практики пребывания в покое и особого видения, таких как «девять способов успокоения ума» и другие, описанные в сутрах махаяны¹⁰⁴. Все эти методы направлены на достижение совершенного просветления. Техники концентрации существуют также в небуддийских духовных доктринах, но их не следует путать с буддийскими техниками, поскольку у них другие цели. Подобные техники не направлены на достижение совершенного просветления и выполняются лишь с целью растворить элементы, выйти за пределы форм и достичь самадхи бесформенного мира. Именно в этом заключается их основная задача.

Методы медитации пребывания в покое можно разделить на две большие группы: те, в которых используется выбранный объект концентрации, и те, в которых такой объект не используется. Далее я объясню первый метод, используя в качестве выбранного объекта концентрации визуализируемый образ Будды Шакьямуни, поскольку

в таком случае практика принесёт гораздо больше благоговения, чем если мы будем использовать какой-нибудь обычный объект.

Нам следует принять совершенную позу для медитации — семичленную позу Будды Вайрочаны. Ноги скрещены в позе ваджры; руки сложены в мудру равностности; плечи приподняты; позвоночник прямой, как столбик, сложенный из золотых монет; подбородок немного наклонён к шее; взгляд сфокусирован на пространстве перед носом; кончик языка касается верхнего нёба. Если подобная поза для нас слишком сложна, то достаточно сесть с выпрямленной спиной, сохраняя равновесие тела, или просто принять какую-либо позу, позволяющую расслабиться.

Позвольте уму оставаться в естественном состоянии и представьте в пространстве перед собой образ Будды Шакьямуни. Он восседает на лунном диске, лежащем поверх лотоса, расположенного на троне, который держат восемь бесстрашных львов. Его тело светится всеми оттенками золотого цвета. Правой рукой он дотрагивается до земли около правого колена — это «жест призывания земли в качестве свидетеля»¹⁰⁵, а его левая рука демонстрирует «жест равностности»; на подоле его одеяния покоится чаша для подаяний, наполненная нектаром. Он сидит в позе со скрещёнными ногами¹⁰⁶, на нём три вида дхармических одежд. Его тело обладает всеми тридцатью двумя главными и восьмьюдесятью второстепенными знаками будды, самыми заметными из которых являются *ушниша* на макушке¹⁰⁷, *дхармачакры* — изображения колёс учения — на ладонях рук и подошвах стоп и длинный волосок между бровями, закрученный против часовой стрелки в форме

белой раковины. От его тела исходит ослепительный свет лучей мудрости, который заполняет всю вселенную. Он находится прямо перед нами в пространстве, глядя прямо на нас с великим состраданием. Следует визуализировать Будду не как неподвижную статую из глины или бронзы или двухмерное изображение, а как живого человека. Цвета и детали его внешности видны ясно и отчётливо, однако сам он остаётся несубстанциональным и полупрозрачным, как радуга. Он не состоит из костей и мяса, но предстаёт как пустотное, сияющее нерождённое тело мудрости всех будд и обладает их состраданием и мудростью.

Необходимо однонаправленно сконцентрироваться на этом образе, удерживая в поле восприятия все его детали настолько чётко, насколько возможно. Нужно сохранять уверенность, что Будда Шакьямуни действительно присутствует перед нами, помня о том, что для тех, кто обладает верой, он присутствует всегда и везде. В процессе этой визуализации все наши усложнённые мысли сходят на нет. Поддержание ума в состоянии концентрации при помощи ясной и отчётливой визуализации является практикой шаматхи — пребывания в покое.

Для того чтобы наша концентрация становилась всё более стабильной, необходимо устранять отвращения по мере их возникновения. Если наш ум перевозбуждается и в нём начинает возникать всё больше мыслей, не позволяющих нам сохранять чёткость и ясность визуализации, следует направить взгляд чуть ниже в пространство перед носом и сконцентрироваться на нижней части образа Будды — на его скрещённых ногах, троне, поддерживаемом львами, и лотосовом сиденье. Это поможет устранить возбуждение.

Если же ум погрузился в сонное состояние безразличия и апатии, следует направить взгляд чуть выше, в пространство перед носом, и сконцентрироваться на верхней части образа Будды — на совершенном овале его лица, глазах и завитке между бровями. Это поможет избавиться от сонливости и апатии.

Если наш ум сохраняет равновесие и не отклоняется ни в возбуждение, ни в апатию, то внимание должно быть направлено на его сердце — бесконечный узел тайного сокровища изначальной мудрости¹⁰⁸. Если образ в нашем уме не становится более чётким, нужно пробовать снова и снова, пытаясь сделать его более ясным и отчётливым. Если же он виден вполне ясно, то следует удерживать на нём внимание ума непринуждённо, естественным образом.

Необходимо концентрироваться на самом осознании присутствия Будды перед нами, поддерживая уверенность, что он действительно там. Когда со временем наша визуализация станет более стабильной, а мысли будут возникать гораздо реже, следует визуализировать совершенную форму Будды более детально — так, как будто мы искусные художники. Мы визуализируем совершенную мандалу его лица, два глаза, взирающие на всех живых существ с состраданием и мудростью, его нос и уши, обладающие совершенными пропорциями, яркие лучи света, исходящие от него, и постепенно приходим к тому, что чётко различаем все детали обеих частей его тела — нижней и верхней. Это делает более ясным и ярким весь визуализируемый образ.

Когда в нашей визуализации будет сохраняться ясность и чёткость, а ум будет пребывать в состоянии покоя, следует привести в медитацию проникающее видение. Прежде

всего необходимо установить, кто или что воспринимает визуализацию. Проанализировав это, мы приходим к выводу, что визуализацию воспринимает сам ум. Мы также понимаем, что визуализируемый нами образ сам по себе является не Буддой, когда-то пришедшим в мир, а, скорее, проекцией, созданной нашим умом с целью развить концентрацию.

Ум обладает способностью концентрировать внимание на выбранном объекте, но если мы начинаем искать сам ум, то нигде не можем его обнаружить. Как мы уже убедились ранее, если мы направляем внимание ума на сам ум, пытаюсь определить его форму, цвет, местоположение, то, откуда он возникает, где пребывает и куда исчезает, — у нас ничего не получается. Мы можем даже поинтересоваться у других практикующих Дхарму и выполняющих подобную медитацию, удалось ли им обнаружить что-то, что мы называем «ум». Нам никогда не указать на что-то, что является умом, обладающим реальным независимым существованием; точно так же обстоит дело с нашим телом. То, что мы называем «телом», — это просто совокупность множества отдельных составляющих, соединённых вместе. Мы называем «грудой» сложенные вместе зёрна, «копной» — связанную солому, «толпой» — собравшихся вместе людей, однако ничто из этих понятий не обладает отдельным независимым существованием. То же самое можно сказать и о теле. Ведь если убрать кожу, мясо, костную жидкость, кости, внутренние и внешние органы, то в результате не останется ничего, что можно было бы обозначить как обладающее отдельным независимым существованием «тело».

Все феномены во всей вселенной в их бесконечном разнообразии на самом деле проявляются лишь вследствие временного стечения причин и условий. Мы привыкли считать феномены чем-то субстанциональным, что обладает отдельным независимым существованием, лишь в силу того что никогда не проводили их аналитическое исследование. Но на самом деле они не обладают субстанциональностью — не являются чем-то реально существующим.

Когда мы осознаём, что наше тело, образ Будды, который мы визуализируем, и все другие феномены являются проекциями ума, а природа самого ума пустотна, то единственное, что нам следует дальше делать, — это пребывать в состоянии осознания этой пустотной природы, не позволяя уму отвлекаться и проверяя, не нарушается ли это осознание возобновлением потока мыслей. Как сказал Гьялсе Тхогме:

Все проявления есть не что иное,
как наш собственный ум,
А ум пребывает за пределами концептуальных
крайностей.
Сохранять однонаправленное пребывание ума,
не отвлекаясь на двойственные идеи «субъект —
объект», —
Это и есть то, что называют «совершенная
концентрация».

Объединение пребывания в покое и проникающего видения с помощью подобного метода является ключевой техникой приведения запредельной концентрации к совершенству¹⁰⁹.

Б.З.а.vi. Запредельная мудрость

30.

*Силой лишь пяти парамит, без запредельной мудрости,
Никогда не достигнешь совершенного просветления.*

*Развивать мудрость, объединённую с искусными
методами и свободную от трёх концепций¹¹⁰, —
Вот практика бодхисаттвы.*

Парамиты щедрости, дисциплины, терпения, усердия и концентрации могут помочь нам накопить заслуги, но все они так или иначе связаны с концепциями. Лишь мудрость может сделать накопление заслуг совершенным, и лишь совершенные заслуги могут привести нас к реализации изначального осознания, свободного от концепций. Щедрость, дисциплину, терпение, усердие и концентрацию можно сравнить с пятью слепыми людьми, которые, не обладая глазами мудрости, не способны найти дорогу к твердыне освобождения. Лишь в сопровождении мудрости они могут называться парамитами, то есть «запредельными совершенствами», или, буквально, «тем, что переправляет на другой берег» — на другой берег океана страданий и неведения, за пределы концепций сансары и нирваны.

Запредельную мудрость можно представить как три разновидности, которые являются ступенями её последовательной реализации: мудрость знания, обрётённого посредством слушания учений; мудрость, возникающая в результате размышления о смысле учений; мудрость, возникающая в результате медитации¹¹¹.

Мы, практикующие, должны уподобиться пчеле, которая летает от цветка к цветку, собирая нектар. На этапе, когда мы слушаем учения, нам следует прилежно учиться, придавая большое значение словам и смыслу. Затем нам следует уподобиться дикому животному — не удовлетворившись лишь теоретическим пониманием, уйти жить в уединённые места, в горы, где мы сможем освободиться от постоянной занятости мирскими делами. Как только мы постигнем глубокий смысл учений, нам следует усердно и однонаправленно их практиковать. В конце концов мы реализуем учения на практике и интегрируем их в свой ум — и тогда станем похожи на крепкую опору, вкопанную в землю. Теперь нас не расшатывают во время медитации мысли, теперь мы остаёмся непоколебимы. Мы отбрасываем прочь все ограничивающие концепции существования и несуществования и остаёмся лицом к лицу с окончательной природой всего сущего.

Теперь мы достигли самой сердечной сущности запредельных совершенств. Мудрость является не просто самой важной парамитой из шести — это их движущая сила. Реализовать запредельную мудрость — наша высшая цель; именно ради этого объясняются все ветви учения.

Что касается первой разновидности мудрости, то совершенная мудрость знания достигается посредством слушания учений, разбора текстов, включая тексты махаяны, о которых говорится, что они «глубокие и обширные». Глубокие учения — это учения о пустотности, а обширные учения — это учения, в которых речь идёт о разных ступенях развития бодхисаттвы — пяти путях, десяти бхуми

и так далее. Глубокие учения содержатся в таких сутрах, как «Царь самадхи» и «Гирлянда сутр». Обширные учения содержатся в таких сутрах, как «Украшение сутр махаяны», «Украшение истинной реализации» и других. Существуют также тексты, в которых объясняется смысл слов Будды, чтобы их могли понять более поздние последователи его учения. Все эти учения следует получать у квалифицированного учителя.

Однако одного лишь слушания учений недостаточно, ведь слушать их звук могут даже животные, присутствующие в тех местах, где проходят учения Дхармы. Вторая разновидность мудрости, то есть второй этап её развития, — это мудрость, возникающая в результате размышлений о смысле полученных учений. Мы размышляем о том, что услышали, и пытаемся выделить главный смысл полученных учений, чтобы они не остались исключительно общим знанием. Очень важно развивать уверенное понимание истинного смысла Дхармы и не сомневаться, что мы всё поняли правильно. Нужно тщательно проанализировать то, что мы собираемся реализовать на практике. Нам следует устранить все оставшиеся сомнения, задавая вопросы учителю. Особенно важно хорошенько запомнить, что учитель говорит о препятствиях и отклонениях на пути, с которыми мы можем столкнуться. Когда же мы наконец будем полностью готовы практиковать то, чему научились, это будет подобно отбытию в путешествие после того, как все особенности маршрута были тщательно изучены и мы накопили достаточно денег, чтобы покрыть все связанные с ним расходы.

С точки зрения смысла учения делятся на две категории: учения предварительного смысла, или относительной истины, и учения окончательного смысла, или абсолютной истины. Из этих двух категорий учения более важными являются учения абсолютного смысла, поэтому нам следует приложить усилия к тому, чтобы распознать этот абсолютный смысл и привыкнуть к нему. Чем больше мы слушаем учения, содержащиеся в текстах и открытых сокровищах¹¹², и размышляем о них, тем быстрее будут развиваться наши понимание и уверенность в смысле этих учений. Когда очищают золото, процесс очищения, то есть расплавление и отделение самого очищенного металла от примесей, повторяют снова и снова. И точно так же нам следует улучшать своё понимание учений, размышляя о них снова и снова, чтобы мы смогли развить твёрдую уверенность в их окончательном смысле.

Изучение Дхармы поможет нам пробиться сквозь ошибочные концепции самого грубого уровня. Однако заблуждения более тонкого уровня можно разрушить только с помощью медитации и интеграции возникающей благодаря ей абсолютной мудрости в само наше бытие. Для того чтобы в нашем уме родилась подобная мудрость, нам следует отправиться в уединённое место и медитировать там как можно больше, выполняя практики шаматхи и випашьяны, стремясь реализовать пустотность — окончательную реальность феноменов. Подобная мудрость рождается благодаря медитации. Постичь, что природой всех феноменов является пустотность, означает постичь окончательный смысл всех учений.

Благодаря пониманию пустотности мы больше не будем воспринимать себя и других как нечто совершенно отличное друг от друга. Мы избавимся от эгоизма, сострадание будет возникать в нашем уме естественным образом, и мы сможем приносить живым существам пользу, не прикладывая к этому никаких намеренных усилий. Даже деяния великих бодхисаттв, такие как принесение себя в жертву ради блага других, перестанут быть для нас непосильной задачей. Мы обретём способность осуществлять альтруистическую активность на протяжении многих калп. Все активности будут осуществляться без каких-либо усилий, поскольку это происходит в пространстве реализации пустотности. Таким образом, щедрость, терпение и все другие совершенства теперь могут по праву называться парамитами, то есть «запредельными», поскольку осуществляются за пределами заблуждения. Для бодхисаттвы, реализовавшего пустотность, мысли о количестве существ, которых нужно освободить, и о времени, которое это может занять, не вызывают ни уныния, ни гордыни. Расслабленное пребывание в просветлённом уме — это и есть всеохватывающее сострадание, не обусловленное концепциями субъекта и объекта. Осознав равенство себя и других, мы пребываем в неизменном изначальном пространстве.

Полноценное, основанное на собственном опыте понимание пустотности — это единственное противоядие от веры в реально существующее собственное «я», в независимое самобытие. Как только мы постигаем пустотность, все наши привязанности к собственному «я» исчезают без

следа. Реализация начинает сиять, как восходящее в небе солнце, превращая тьму в свет.

Сначала, до того как мы постигнем пустотность на собственном опыте, нам необходимо добиться некоторого её интеллектуального понимания, размышляя над сущностными наставлениями своего учителя. Затем, сразу же после того как мы впервые получаем опыт постижения пустотности, наше осознание остаётся нестабильным. Для того чтобы развить стабильное осознание, необходимо объединить состояние медитации и постмедитативное состояние. Мы должны приложить все усилия, чтобы не скатываться обратно к обычным заблуждениям и сохранять воззрение пустотности во время своей повседневной активности. Медитация и обычная активность должны взаимодействовать, благотворно влияя друг на друга. В конце концов мы можем достичь уровня практики, когда медитация и повседневная активность не отличаются друг от друга и мы никогда не теряем воззрение пустотности. Это называется «реализация великого единства». В состоянии великого единства сострадание ко всем живым существам возникает спонтанно. Чем глубже мы постигаем пустотность, тем меньше препятствий для возникновения сострадания. Этому сопутствует естественная способность приносить другим пользу, не прилагая для этого усилий. Это напоминает ситуацию, когда среди тысячи слепых людей присутствует один зрячий, который способен вести всех остальных.

Без реализации пустотности и любовь, и сострадание остаются ограниченными и обусловленными. Как объясняется в тексте «Уровни бодхисаттв»¹¹³, существует три

последовательных этапа неограниченной любви: сострадание, радость, непредвзятость. Начнём с рассмотрения любви. Сначала неограниченная любовь сфокусирована на живых существах. Помня о том, что все живые существа когда-то были нашими родителями, мы молимся о том, чтобы все они достигли счастья. Такая форма любви свойственна всем — от обычного человека до бодхисаттвы.

На втором этапе неограниченная любовь опирается на феномены. Практикующий, постигнув абсолютную истину о том, что ничто не обладает реальным независимым существованием, тем не менее выражает пожелание, чтобы в этой похожей на сновидение иллюзорной реальности относительной истины все существа обрели счастье. Подобная любовь неведома обычным людям, но является естественной практикой для последователей Базовой колесницы (шраваков и пратьекабудд) и Великой колесницы (бодхисаттв).

На третьем этапе неограниченная любовь становится ненаправленной, не обусловленной какими-либо концепциями объекта. Практикующий, пребывая в состоянии медитации, с самого начала осознаёт, что природа его собственного «я» и собственного «я» других существ пустотна, свободна от концептуальных усложнений подобно пространству. Это изначальное отсутствие субстанционального существования, неизменное и ясное, непрерывно сияет светоносной спонтанной любовью. Такая любовь по своей природе не обусловлена никакими концепциями и не стремится ни к какой цели. Она свободна от трёх идей — «субъект», «объект», «действие». Такая любовь возможна лишь в рамках традиции махаяны.

Эту схему трёх последовательных этапов развития можно применить также и к состраданию, и к радости, и к непредвзятости.

Практику парамиты мудрости необходимо выполнять поэтапно. Сначала следует разделить практику на формальные сессии, во время которых мы медитируем на пустотности, и постмедитативные периоды, когда мы пытаемся развивать своё воззрение пустотности, изучая философские системы мадхьямаки, пока не достигнем их полного понимания. Воззрение мадхьямаки ведёт к пониманию двух истин. Постигание абсолютной истины поддерживается пониманием того, как возникают все феномены, — в силу стечения причин и условий.

Со временем наша практика становится более стабильной, и у нас больше нет необходимости специально медитировать на пустотности — её осознание будет интегрировано в наше понимание. Мы достигнем уровня практики, когда будем воспринимать пустотность и сострадание, пустотность и феномены, абсолютную и относительную истины как единство, а не как две отдельные вещи, словно это два рога барана. Чем более глубокое у нас воззрение пустотности, тем яснее наше понимание бесконечного разнообразия проявленных феноменов, возникающих в силу закона причины и следствия. И именно из подобной пустотности, нераздельной с состраданием, рождается бодхисаттва.

Это окончательный плод всех разнообразных учений махаяны, ваджраяны, мадхьямаки, махамудры и дзогчен. Наиболее важным аспектом всех этих учений является реализация их на собственном опыте, и бесконечные

рассуждения нам в этом не помогут. Если говорить прямо, развитие совершенной мудрости в потоке нашего ума и есть главная практика бодхисаттвы.

Б.3.б. Практика четырёх наставлений,
которым учит сутра¹¹⁴

Б.3.б.і. Поиск и устранение
собственных недостатков

31.

*Если я не буду направлять внимание на свои
собственные недостатки,*

*Внешне делая вид, что практикую Дхарму,
этим я буду действовать против неё.*

*Поэтому непрерывно проверять себя в поисках
недостатков —*

Вот практика бодхисаттвы.

Обычно всё, что мы делаем, говорим или думаем, является выражением нашей убеждённости в реальном существовании собственного «я» и внешних феноменов. Пока наши действия обусловлены подобным заблуждением, они всегда будут оставаться загрязнёнными тревожащими эмоциями. Однако если мы следуем духовному учителю, у нас есть возможность научиться согласовывать все действия своих тела, речи и ума с Дхармой.

На уровне интеллектуального понимания мы вполне способны отличать хорошее от плохого, истину от заблуждения. Но если мы не будем непрерывно применять это знание на практике, нам никогда не достичь освобожде-

ния. Мы сами должны взять под контроль свой необузданный ум — никто не может сделать это за нас. Никто, кроме нас самих, не может определить, когда мы пребываем в заблуждении, а когда свободны от него. И единственный способ держать ум под контролем — это постоянно за ним наблюдать, как будто бы мы смотримся в зеркало. Обычное зеркало позволяет нам проверить, не испачкалось ли наше лицо, и если испачкалось, то определить, в каком месте. Точно так же сохранение присутствия во всех ситуациях и наблюдение за собственным умом позволяют нам заметить, находятся ли в согласии с Дхармой наши мысли, слова и действия.

Нам следует прилагать все усилия для того, чтобы обнаруживать свои собственные недостатки; нам не принесёт никакой пользы поиск недостатков у других людей. Как сказал Гьялсе Тхогме:

Несмотря на то что не обладаешь даже минимальным пониманием и не придерживаешься моральной дисциплины, ты тем не менее принимаешь высокомерную позу опытного практикующего. Не обращая внимания на гору собственных недостатков, ты замечаешь даже самые незначительные недостатки других. Будучи мотивирован исключительно собственными амбициями, ты объявляешь, что заботаешь о других. Ты делаешь вид, что практикуешь Дхарму, но единственное, чего ты добиваешься, — это банального признания собственного величия. Любой, кто точно так же, как ты, не способен с самого начала проверять собственное

поведение, обманывает лишь самого себя и никого другого.

Как говорится в одной тибетской пословице: «На словах практикуешь Дхарму, а на деле скатился к пороку».

Каждый раз, когда в своих мыслях или действиях мы наносим какой-либо вред другим, очень важно распознать это. Как только вора вычислили, его можно арестовать. Точно так же обстоит дело с неблагими мыслями и действиями — как только мы заметили их, они теряют всю свою силу и не способны дальше приносить вред. Как только в нашем уме возникает тревожащая эмоция, необходимо обратить на неё внимание с помощью памятования. Каждый раз, когда возникает благая мысль или идея, следует усилить её, используя «три главных фактора», описанных ранее¹¹⁵.

Единственный способ практиковать Дхарму так, как подобает, — это объединить учение с собственным умом. Если мы не собираемся анализировать самих себя на предмет скрытых недостатков и ошибок, то не сможем осознавать свои проблемы — пробелы в образовании, слабый самоконтроль, неспособность довольствоваться тем, что имеем, недостаток скромности, а также недостаточное развитие других благих качеств. Если мы будем оставаться слепы к своим собственным недостаткам, то можем решить, что действительно практикуем Дхарму, и даже убедить в этом других людей. Однако на деле это будет обычным притворством, поскольку мы лишь выдаём себя за реального практикующего. Это серьёзный недостаток.

Гампопа сказал:

Знать Дхарму, но не избегать дурного —

это скрытый изъян практикующих.

Получить глубокие наставления, но не заниматься

самотрансформацией — это скрытый изъян практикующих.

Искусно восхвалять себя и порицать других —

это скрытый изъян практикующих.

Лишь непрерывно сохраняя памятование во всех ситуациях, мы можем избежать подобных опасностей. Нам следует постоянно помнить о том, какие поступки следует осуществлять, а каких лучше избегать. Это то же самое, как сохранять внимание, следуя опасной горной тропой: нам необходимо постоянно следить за тем, чтобы ступить в подходящее место.

Когда речь идёт об обетах бодхичитты применения, то прежде всего говорят о «четырёх коренных падениях», которых необходимо научиться избегать. Первое коренное падение — хвалить себя и принижать других в погоне за престижем или материальной выгодой. Второе коренное падение — имея возможность, не помогать тем, кто испытывает лишения и страдает, или не давать учения Дхармы тем, кто этого достоин, из-за собственной скупости. Третье коренное падение — в силу собственной ненависти и враждебности оскорблять других, или, что ещё хуже, прибегать по отношению к ним к насилию, или питать отвращение к преступникам, которые раскаялись и ищут прощения за содеянное. Четвёртое коренное падение — в силу неведения критиковать и отвергать учения махаяны или притворяться, что искренне практикуем Дхарму. Если

обобщить вышесказанное, то нам следует воздерживаться от причинения любого вреда и от поступков, мотивированных исключительно желанием славы, богатства, статуса или вознаграждения, поскольку от подобных усилий мы не получим ничего, кроме страдания. Мы должны осуществлять действия, которые согласуются с Дхармой, поскольку они ведут нас к освобождению, оберегая от заблуждений. Для того чтобы отличать благие действия от неблагих, нам необходимо непрерывно поддерживать осознание.

Кроме этого, нам необходимо сохранять бдительность интеллекта и органов чувств, поскольку это является гарантией того, что мы действительно применяем соответствующие противоядия, вместо того чтобы по привычке следовать своим дурным склонностям. Например, когда мы злимся, то нужно сразу же применить противоядие терпения. Когда нам кажется, что мысли в нашем уме окончательно запутались, то следует применить противоядие ясного понимания изъянов сансары и вытекающего из этого понимания решимости освободиться из неё. Когда мы ощущаем к чему-либо привязанность, то для преодоления страстного желания применяем аналитическое исследование, которое приводит нас к выводу, что желанный объект вовсе не является чем-то желанным.

Способность трансформировать собственный ум естественным образом приведёт к возникновению способности помогать другим сделать то же самое. Непрерывно сохранять бдительность, памятование и осознание, следя за состоянием своего ума, чтобы иметь возможность внести коррективы, улучшить себя, — это истинная практика бодхисаттвы.

Б.З.б.ii. Не обсуждать недостатки
другого бодхисаттвы

32.

*Если, попав под влияние тревожащих эмоций, я начну
обсуждать недостатки других бодхисаттв,*

Это отбросит назад меня самого.

Не разглагольствовать о недостатках других —

Вот практика бодхисаттвы.

Нам нужно научиться воспринимать как своих близких родственников не только других практикующих Дхарму, но и вообще всех живых существ. Все они, без сомнения, в тот или иной момент были нашими родителями. Более того, все они обладают одной и той же окончательной природой — природой будды, татхагатагарбхой. В одном тексте сказано:

Природа будды присутствует у всех живых существ —

Нет ни одного, кто не обладал бы ею.

Как объясняет Гампопа в начале своего текста «Драгоценное украшение освобождения», обладание существами природой будды является фактором, на основании которого они могут стать реализованными буддами, но лишь в том случае, если полностью раскроют этот свой потенциал. Поэтому принижение любого из живых существ является неприемлемым. Нам всем следует относиться друг к другу с уважением. Как сказал сам Будда: «Один обычный индивидуум не может выносить суждение о другом, на такое способен только будда».

Ещё более важно не критиковать тех, кто связан друг с другом подобно тому, как связаны между собой дети одних и тех же родителей, — то есть тех, кто принял прибежище в Трёх драгоценностях и вступил на путь учения Будды, приняв его основополагающие истины, например: «всё составное непостоянно», «всё, что связано с загрязнениями, ведёт к страданию», «феномены не обладают реальным независимым существованием», «за пределами страдания присутствует покой»¹¹⁶.

Те же из нас, кто вступил на путь махаяны, связаны ещё более близкими узами. Вместе мы — тысяча принцев и принцесс, детей повелителя вселенной, которые никогда не испытывают неприязни или презрения друг к другу, а всегда превозносят добродетели и благие качества своих сестёр и братьев. Нам следует относиться друг к другу с великой добротой и открытостью и, главное, не пытаться выискивать друг у друга ошибки. Стоит нам начать искать недостатки вовне — мы начинаем видеть их везде и во всех. Рассказывая о чьих-то недостатках всем и каждому, мы выгораем сами и вредим другому человеку, и это абсолютно точно является неподобающим действием. Именно сангха сохраняет учения, поэтому её члены должны сосуществовать в гармонии и поддерживать совершенную дисциплину. Мы должны развивать уверенность и чистое видение по отношению друг к другу. Уважать сангху — всех тех, кто принял монашеские обеты или просто практикует Дхарму, — это один из обетов прибежища. Нам нужно воспринимать всех своих братьев и сестёр по Дхарме как очистившихся от любых изъянов.

Язвительная критика других традиций Дхармы является одной из главных причин исчезновения учений. Поэтому нам следует чтить все традиции и воззрения, воспринимая их как не содержащие никаких противоречий, как истинные учения Будды. Как сказал Панчен Лобсанг Еше¹¹⁷:

Различные воззрения тех или иных доктрин

Все без исключения являются учениями

Победоносного.

Вместо того чтобы поддаваться пламени неприязни,

возгоревшемуся усилиями демона раскола,

Насколько уместнее воспринимать всё в свете

сияющей драгоценности чистого видения!

Наше загрязнённое восприятие внешнего мира может привести также к тому, что мы будем видеть действия бодхисаттв в искажённом свете. Любые изъяны, которые мы в них видим, мы видим лишь в силу своего собственного несовершенства, точно так же, как белая раковина может казаться жёлтой тому, кто страдает дефектом зрения. Поэтому каждый раз, когда нам кажется, что в поведении или воззрении бодхисаттвы есть какой-то изъян, нам следует напомнить себе, что это происходит в силу нашего загрязнённого восприятия и что в действительности у этого бодхисаттвы нет никаких недостатков.

Нам следует помнить о том, что каждое действие просветлённых существ, духовных мастеров и бодхисаттв несёт глубокий смысл, отражающий их устремление приносить пользу живым существам. Поскольку они возникают как бесчисленные проявления, приносящие пользу

другим живым существам, бодхисаттв можно легко спутать с обычными существами. Они могут выглядеть как обычные люди, вовлечённые в мирские дела, а могут даже принять форму диких животных, птиц или собак. Известно также множество случаев, когда бодхисаттвы проявлялись как бродяги, находящиеся на самом дне общества, неприятно выглядящие люди, с неподобающим родом занятий и явным отсутствием благих качеств. Тилопа убивал рыб, Сараха делал стрелы, а Шаварипа был охотником. Поэтому любой, кого мы встречаем на своём пути, может оказаться совершенным бодхисаттвой, принявшим внешность обычного человека, а возможно, даже человека, ведущего себя вызывающе. Принимая всё это во внимание, нам следует уважать всех живых существ, воспринимая их как своих учителей.

Когда мы слышим истории о прошлых жизнях Будды Шакьямуни, то можем прийти к выводу, что каждый раз, когда он проявлялся в той или иной форме, это происходило в силу его намерения помогать живым существам и осуществлять активность бодхисаттвы. Бодхисаттвы свободны от любых эгоистичных устремлений, и всё, что они делают, является способом применения искусных методов. Капля ртути, упавшая в пыль, остаётся безусловно чистой — пыль не пристаёт к ней. И точно так же в мире проявляются бодхисаттвы — ничто мирское не способно их загрязнить.

Если мы способны распознавать совершенные благие качества бодхисаттв и обладаем достаточной верой, чтобы воспринимать всё через призму чистого видения, это яв-

ляется гарантией того, что наша практика не начнёт гнить у самых своих корней. Вера — это то, что полностью открывает для нас врата учения. Если говорить о семи благородных качествах¹¹⁸, то вера является самым благородным из всех. Нам следует заручиться уверенностью и преданностью и воспринимать своего учителя как истинного будду, а всё, что он делает, — как проявление его совершенной мудрости.

То, как мы себя ведём, должно способствовать гармоничным отношениям с учителем и нашими друзьями по Дхарме. Поэтому мы стараемся согласовывать свои действия с тем, что делают другие, следя за тем, чтобы наше присутствие никого не тяготило и не ограничивало. Это должно быть похоже на удобный ремень, который никогда не снимаешь, но при этом даже не чувствуешь. Мы вступаем во взаимодействие с ситуациями, не создавая никому проблем и сложностей, — подобно тому как соль растворяется в воде. Мы получаем от своего учителя учения и наставления, никогда не создавая ему никаких неудобств, а по отношению к духовным друзьям ведём себя таким образом, чтобы вообще ничем их не беспокоить, подобно тому как лебедь скользит по поверхности воды, не создавая волн, лавируя между цветками лотоса, никогда не задевая их.

Нам необходимо сохранять свежесть восприятия, принимая всё, что проявляется, как совершенную чистоту. Тогда всё проявленное станет для нас источником вдохновения для практики Дхармы, иллюстрацией самого учения. Как сказал Миларепа:

Мир вокруг — это лучшая из всех книг,
 С ним мне не нужны трактаты, написанные чёрным
 по белому.

В традиции ваджраяны вера и чистое видение являются двумя корнями практики. Если мы ещё не развили эти два навыка, нам срочно нужно это сделать, и чем сильнее мы их разовьём, тем лучше. Каждый раз, когда наши мысли или действия противоречат вере и чистому видению, нам нужно распознать это и побыстрее исправить. Вместо того чтобы болтать о недостатках других, нам следует внимательно выискивать наши собственные недостатки. Это поможет нам хранить свои самайи в чистоте и поддерживать гармоничные отношения с сангхой, внося таким образом свой вклад в сохранение и распространение учений.

После того как мы получили посвящение от ваджрного мастера, нам следует поддерживать гармоничные отношения со своими ваджрными братьями и сёстрами — теми людьми, кто вступил с нами в одну и ту же мандалу, — до того самого момента, когда достигнем полного просветления. Это напоминает то, как фитиль и пламя в лампе гармонично взаимодействуют друг с другом до самого того момента, когда оба перестанут функционировать. Если же мы ослабим или нарушим самайи — святыи узы, связывающие нас с другими учениками нашего учителя, — это послужит причиной угасания наших духовных переживаний и реализации, а также создаст препятствия для обычных достижений, особенно для наивысшего достижения — просветления. Мы можем исправить это, если будем видеть во всём проявленном изначально чистоту. Это является истинной практикой бодхисаттв.

Б.З.б.iii. Избавиться от привязанности
к имуществу благотворителя

33.

*Подношения и почитание могут привести к раздорам,
А также стать причиной ослабления усилий
по слушанию, размышлению и медитации.
Поэтому избегать любых привязанностей —
Вот практика бодхисаттвы.*

Направляя все свои усилия на повседневные дела мирской жизни, мы, без сомнения, сумеем улучшить своё благосостояние, накопить груды золота, достичь вершины славы и влияния. Но даже тогда к тем, кто богаче и влиятельнее нас, мы будем испытывать неприязнь, а к тем, кто не обладает всем этим, мы будем чувствовать презрение. Тех же, кто находится с нами на одном уровне, мы будем воспринимать как конкурентов и соперников, постоянно завидуя их успехам и используя любую возможность, чтобы обойти их. Даже попрошайки изводятся завистью, когда подают не им, а другому несчастному.

В погоне за богатством люди загоняют себя до такой степени, что у них нет времени даже на то, чтобы нормально поесть и выспаться. Мы можем быть настолько поглощены достижением поставленной мирской цели, что ничем не отличаемся от муравья, который работает весь день — с раннего утра до поздней ночи. Как однажды сказал святой Целитель из Дагпо — Гампопа: «Звёзды вместо шапки, иней вместо сапог».

Кончится вся эта бесконечная возня тем, что мы превратимся в готового на всё лицемера, в жалкого попрошайку,

готового даже на то, чтобы терпеть укусы сторожевой собаки, лишь бы утащить у неё жалкие объёдки с хозяйского стола. Как сказал Шантидева:

Я тот, кто устремлён к свободе,
И не позволю связать себя путами богатства и славы.

Джецун Миларепа сказал:

Гром, как громко бы ни грянул, — лишь пустотный
звук.

Радуги, какими бы цветами ни сияли,
растаят без следа.

Этот мир, каким бы ни казался восхитительным, —
всего лишь сон.

Чувственные удовольствия, какую бы радость
ни приносили, становятся причиной зла.

Нам следует отказаться от мирских дел. Необходимо научиться радоваться тому, что у нас уже есть, и принимать всё, что с нами происходит, день за днём. Тогда всё придёт в порядок само собой. Как сказал Гьялсе Тхогме:

Довольствоваться тем, что имеешь, — это настоящее
богатство.

Не привязываться ни к чему — вот истинное счастье.

Если мы практикуем Дхарму, то вначале нам может быть довольно трудно. Но позже эти сложности сменятся ощущением счастья и покоя. Однако с мирскими делами как

раз всё наоборот. Поначалу кажется, что они приносят нам ощущения счастья, но позже они превращаются в страдание, поскольку такова их суть. Делать правильный выбор между мирскими делами и Дхармой — вот истинная практика бодхисаттв.

Б.3.б.iv. Отказаться от грубой речи

34.

*Грубые слова ранят ум других людей
И вредят нашей практике бодхичитты.
Всегда воздерживаться от грубости —
Вот практика бодхисаттвы.*

С того момента, как мы зародили устремление достичь просветления на благо всех живых существ, и впредь — нам не следует использовать в своей речи грубости, которые могут ранить других, — слова, которые могут расстроить или разозлить их. Нам необходимо использовать добрые и мягкие слова, которые будут их подбадривать.

Большинство войн, сотрясающих мир людей, начинаются с грубых слов. Ссоры, взаимные обиды, бесконечные междоусобицы — причиной всего этого является отсутствие терпения и толерантности.

Как пишет Нагарджуна в своём «Письме другу»:

Слова, которые произносят люди, бывают трёх видов. Будда описал эти три вида следующим образом: слова, похожие на мёд; слова, похожие на цветы; слова, похожие на экскременты. Слова, которые приятны и могут чем-то помочь, напоминают мёд. Слова,

которые прямы и честны, напоминают цветок. Резкие, грубые, приносящие вред, а также лживые слова похожи на экскременты, и такие слова не следует использовать в речи.

Караг Гомчунг сказал:

Перестаньте пускать отравленные стрелы грубых слов,
Откажитесь от враждебности и агрессии.

Если мы позволяем грубым словам слетать со своего языка, то этим раним не только ум других людей, но и свой ум тоже. Так мы отклоняемся от пути бодхисаттвы. Те, кто выставляет напоказ ошибки других людей, повсюду о них рассказывая, или своими словами унижает достоинство учителей других традиций, собственноручно возводят на своём пути стену негатива.

Бодхисаттва, напротив, использует речь таким образом, чтобы это помогало людям вступить на путь освобождения. Сначала он рассказывает разнообразные интересные истории, которые способствуют тому, что люди становятся радостными и открываются, и тогда он искусно и аккуратно раскрывает им смысл Дхармы. Будда учил живых существ таким образом, чтобы учение соответствовало их персональным способностям и степени восприимчивости. Тем, чьи способности невелики, он давал наставления по Базовой колеснице, делая основной упор на необходимости отказаться от обычных мирских забот этой жизни и, «покинув дом, стать бездомным»¹¹⁹ ради того, чтобы жить в уединении. Тем же, кто обладает высокими способ-

ностями, он даровал учения Великой колесницы, объясняя, как практиковать щедрость, дисциплину и терпение, как начать путь с отречения от мирских дел, вверив себя духовному учителю, и практиковать согласно его наставлениям в уединённом ретрите. Он учил их, как сохранять решимость, размышляя о тщетности восьми мирских забот¹²⁰, как практиковать бодхичитту, зарождая альтруистическое устремление приносить пользу другим живым существам, посвятив этой задаче все свои помыслы и поступки.

Б.З.в. Практика устранения тревожащих эмоций

35.

*Когда тревожащие эмоции вошли в привычку,
их тяжело устранить даже с помощью
соответствующих противоядий.*

*Поэтому немедля отсекай привязанность и другие
тревожащие эмоции,*

*Используя памятование и бдительность,
вооружившись клинком противоядия, —*

Вот практика бодхисаттвы.

Какую бы практику мы ни выполняли, она должна работать как эффективное противоядие от тревожащих эмоций и от нашей слепой веры в субстанциональность собственного «я» и внешних феноменов, в их независимое существование.

Любое эмоциональное состояние может возникнуть из-за едва заметной мысли или ощущения, которые затем могут начать разрастаться, становясь всё сильнее. Если мы способны распознать такую мысль или ощущение в тот

самый момент, когда они только начинают возникать, нам будет несложно отпустить их, позволить раствориться. Эмоциональное состояние, распознанное на этом этапе, похоже на маленький клочок облака в чистом и прозрачном небе, из которого никогда не пойдёт дождь.

Если же мы не сумеем вовремя распознать возникновение подобной мысли и позволим ей разрастись и запустить цепную реакцию схожих по содержанию мыслей, через какое-то время она превратится в бурный поток мыслей и ощущений, каждая из которых будет только ещё больше усложнять предыдущую. Такой поток остановить будет гораздо труднее. Будет очень сложно избавиться от возникшего в результате этого процесса тревожного эмоционального состояния, и нам будет трудно удержаться от того, чтобы не начать под его влиянием совершать неблагие действия. В качестве предостережения можно использовать цитату из текста «Украшение сутр махаяны»: «Эмоции уничтожают и нас, и других, и саму дисциплину».

В тексте «Вступая на путь бодхисаттвы», в конце главы, посвящённой самоконтролю, Шантидева сравнивает тревожащие эмоции с врагами, которых необходимо вычислить и разгромить. Шантидева напоминает, что, в отличие от обычных врагов, тревожащим эмоциям негде укрыться. Мы можем одолеть их, просто распознав, увидев, чем они являются на самом деле: «Жалкие тревожащие эмоции, рассеянные оком мудрости».

Если, борясь с тревожащими эмоциями, мы хотя бы на мгновение потеряем бдительность, необходимо тут же восстановить её, как без промедления подхватывает

выскользнувший меч воин, вступивший в бой. В тот самый момент, когда эмоция только начинает возникать, в уме тут же должно появляться напоминание о том, что необходимо применить противоядие. Для чего ещё нужна Дхарма, как не для того, чтобы удерживать нас от импульса безоглядно следовать за возникшей эмоцией? Как сказал Дромтонпа:

То, что помогает противостоять тревожащим эмоциям,
является Дхармой.

То, что не помогает, — не является Дхармой.

Мы не можем терять время. Если нас ранила отравленная стрела, станем ли мы вести себя как ни в чём не бывало или кинемся вытаскивать её из раны, чтобы вытекла отравленная кровь?

Как сказал Шантидева:

Если слон ума станет гулять,
где ему заблагорассудится,
Он утащит нас вниз, к страданиям самого глубокого
из адов.

Ни одна обычная земная тварь, какой бы дикой
и безумной она ни была,
Не в состоянии навлечь на нас такие беды.

Но если применить верёвку памятования
И связать ею слона ума со всех сторон,
Все страхи стихнут,
А все добродетели сами придут к нам в руки.

Когда Еше Цогьял спросила Гуру Ринпоче: «Кто является нашим злейшим врагом?» — тот ответил: «Омрачающие эмоции».

Гьялсе Тхогме подытоживает эту идею следующим образом:

Начитывающие мани-мантру,
В перерывах между сессиями формальной медитации
тренируйтесь контролировать мысли трёх ядов.
До тех пор пока все мысли и проявления не станут
возникать как дхармакая,
Без подобной тренировки не обойтись.
Возвращайтесь к ней каждый раз,
когда это необходимо,
И никогда не давайте свободу загрязнённым мыслям.

Нам следует всегда оставаться бдительными и наблюдать за тем, что происходит в уме. Если хорошенько подумать, разве не приходилось нам в течение бесчисленных жизней, поддавшись заблуждению, попадать под власть собственных тревожащих эмоций, которые раз за разом вовлекали нас в круговорот страданий рождения, болезней, старости и смерти? И всё же мы продолжаем цепляться за сансару, как будто это какое-то радостное место, где мы счастливы. Мы принимаем за постоянное то, что являет непостоянным. Мы не покладая рук трудимся, чтобы приумножить своё имущество, которым нам в любом случае не удастся владеть вечно, и при этом всегда остаёмся чем-то не удовлетворены. Учитывая всё это, сейчас самое время начать наблюдать за собственным умом.

Нам нужно замечать всё, что возникает в нашем уме, прямо в момент возникновения, как будто мы смотрим на собственное лицо в зеркало. Нам нужно воспринимать тревожащие эмоции как своих главных врагов, которые вредили нам на протяжении всех прошлых жизней и будут вредить в будущих, если мы не научимся отсекать их в момент возникновения. Нет такой тревожащей эмоции, от которой мы не могли бы избавиться, поскольку все эмоции, по сути, являются мыслями, а мысли — это просто ветер, движущийся в пространстве пустотности. Ничего особенного они собой не представляют.

Однако тот, кто решил добиться высокого положения в обществе, в какой-то момент обнаруживает, что чем выше он поднимается по социальной лестнице, тем больше в его жизни становится забот и тревог. Точно так же обстоит дело с решением покинуть сансару. Стоит нам задаться такой целью, может показаться, что мыслей и привычных склонностей у нас становится только больше и они сильнее на нас влияют. Если мы поддаёмся им, вся наша практика идёт насмарку. Это может привести к тому, что мы превратимся в старого отшельника, которого, кроме денег, ничего не интересует. Но если мы сумеем преодолеть натиск тревожащих эмоций, применяя методы пребывания в покое и проникающего видения, то, без всяких сомнений, продолжим продвигаться по пути.

Когда наш ум отвлечён, мы можем даже не заметить, что нас укусил комар, однако мы тут же это почувствуем, если наш ум пребывает в состоянии покоя. То же самое верно и для осознания пустотной природы ума — для этого его необходимо установить в состояние покоя.

Именно для этого выполняется практика шаматхи. С помощью шаматхи даже тот, кто подвержен чрезвычайно сильным проявлением тревожащих эмоциональных состояний, способен обрести самоконтроль и внутренний покой. Когда ум установлен в стабильное состояние расслабленной концентрации, наши привычные склонности ослабевают сами по себе, уступая место состраданию и альтруистическому устремлению, которые возникают и развиваются в спокойном уме естественным образом. В итоге мы погружаемся в состояние непрерывного потока абсолютной природы.

Почему же все мы, живые существа, скитаемся в сансаре? Чандракирти сказал:

Живые существа воспринимают себя как «я»
и сразу же цепляются за это «я».

У них появляется идея «моё», и это порождает
привязанность к феноменам.

Так они беспомощно вращаются, словно черпаки
на колесе водяной мельницы.

Сострадание ко всем этим существам —
вот что вызывает моё почтение¹²¹.

Природа будды, татхагатагарбха, присутствует в каждом из нас, просто мы не способны распознать её и потому ошибочно воспринимаем всё, что проявляется в силу её естественного динамического потенциала, — вселенную, состоящую из шести миров, или уделов существования (место), и разнообразные формы живых существ, обитающих в этих мирах (тело), а также восемь видов сознания (ум) — как внешние феномены, отдельные от нас самих.

Двойственное восприятие становится причиной разделения восприятия на «я» и «другие», из-за которого у всех существ возникает тенденция к эгоизму, когда мы трепетно относимся к самим себе и сильно занижаем значимость других. Основой подобного отношения является неведение — ошибочная вера в независимо существующее собственное «я». Поэтому очень важно осознать сущностную идентичность нас самих и других живых существ.

Разделение реальности на «я» и «других» запускает непрерывный процесс игры ума в привязанность и неприязнь. «Других» ум может воспринимать, лишь опираясь на концепцию собственного «я». Как может в отсутствие идеи о собственном «я» возникнуть идея «другие»? Когда мы постигаем пустотную природу собственного «я», то одновременно осознаём, что природа «других» точно так же пустотна. Когда исчезает неведение, с ним исчезает и разделение на «я» и «других». Мы больше не считаем других людей своими противниками, над которыми необходимо непременно одержать верх, а к друзьям и близким относимся как к магической иллюзии, словно находимся в сновидении.

Нам следует распознавать каждый негативный импульс, возникающий в потоке наших мыслей по мере их возникновения, и безотлагательно применять соответствующее противоядие. Например, когда мы начинаем думать о каком-либо человеке и возникающие в процессе мысли складываются в идею «враг», нам никак нельзя допустить, чтобы это привело к возникновению в нашем уме ненависти. Вместо этого необходимо зародить великую любовь к этому человеку, как будто бы он был нашим лучшим другом.

Если же у нас возникает к какому-нибудь человеку привязанность, следует воспринимать его как иллюзию и помнить о том, что все близкие рано или поздно обречены на расставание. После того как мы таким образом устраним привязанность, в нашем уме больше не будут оставаться кармические семена и формироваться привычные склонности, которые созрели бы в будущих жизнях. Пытаясь разделять живых существ на друзей и врагов, мы лишь понапрасну беспокоим собственный ум. Нам станет гораздо легче, если мы всё упростим и будем всех живых существ воспринимать как своих заботливых родителей.

Лишь всеведущий будда обладает знанием о том, когда именно мы, поддавшись заблуждению, начали скитаться в сансаре, где уже провели неисчислимое количество жизней. В той или иной жизни каждое из живых существ было одним из наших родителей. Памятуя об этом, относитесь к каждому из них с одинаковой любовью.

Б.З.г. Практика принесения блага другим, сопровождающаяся памятованием и бдительностью

36.

*Говоря вкратце, где бы я ни находился,
что бы ни делал —*

*Непрерывно сохранять памятование и бдительность,
Задаваясь вопросом «В каком состоянии сейчас
мой ум?»,*

*И непрестанно приносить благо другим —
Вот практика бодхисаттвы.*

Каждый день нам следует проверять, насколько точно мы следуем учениям, насколько эффективно мы управляем своим умом и как часто попадаем под влияние тревожащих эмоций. Проверка своего прогресса подобным образом поможет нам ослабить привязанность к повседневным делам мирской жизни и углубить уверенность в учениях.

Теперь мы точно знаем, что собой представляет истинный путь. Этот путь, несомненно, приведёт нас к просветлению, если мы будем делать правильный выбор и не путать драгоценные камни с обычными булыжниками. Настало время всерьёз взяться за практику Дхармы, пока мы не поражены тяжёлым физическим или ментальным недугом.

Что мы называем Дхармой? Тибетское слово, обозначающее Дхарму, звучит как *чө* и имеет два смысла — «исправить все изъяны» и «реализовать все благие качества». Санскритский термин *дхарма* означает «держаться», подразумевая, что как только мы установили с Дхармой связь, она, несомненно, освободит нас из колеса сансары и приведёт к просветлению. Это так же верно, как и то, что рыба, попавшаяся на крючок, без сомнения, в воде надолго уже не задержится. Подобная связь не является чем-то обычным, это очень глубокая особая связь.

Таким образом, мы добрались до концовки текста «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы». Если резюмировать всё сказанное, то сущностью этого текста является мысль о том, что, какие бы действия мы ни совершали и какую бы практику ни выполняли своими телом, речью и умом, нам необходимо сопровождать это намерением приносить пользу неисчислимым живым существам. Если

мы руководствуемся исключительно альтруистическими намерениями, не загрязнёнными эгоистическими импульсами, то, несомненно, достигнем во всём совершенства.

Процесс развития этого чистого альтруистического намерения бодхичитты напоминает то, как возвращают урожай в поле, пропахивая почву, чтобы сделать её плодородной. Вначале мы зарождаем намерение достичь просветления ради блага всех живых существ, а потом приводим это намерение к совершенству, следуя тридцати семи принципам практики бодхисаттвы. В данный момент мы, возможно, не обладаем способностью приносить другим живым существам реальную пользу, но по крайней мере постоянно храним в уме это намерение. Как сказал Лангри Тхангпа:

В традиции махаяны у нас нет другой задачи, кроме как приносить пользу другим живым существам. Поэтому твоя броня помощи другим никогда не должна терять свою прочность.

Сущность практики бодхисаттвы заключается в том, чтобы освободиться от цепляния за собственное «я» и полностью посвятить себя служению другим. Эта практика опирается на то, что происходит в нашем уме, а не на то, как наши действия могут выглядеть в глазах других людей. Поэтому истинная щедрость заключается в том, чтобы освободиться от цепляния; истинная дисциплина заключается в том, чтобы освободиться от страстного желания, а истинное терпение заключается в том, чтобы освободиться от ненависти. Бодхисаттва не станет пускаться в тяжкие разду-

мья о том, что он в чём-то нуждается, что он беден. Ничего не ожидая взамен, он делает всё возможное, чтобы наилучшим образом приносить пользу другим. Нет никакой разницы, как будут выглядеть наши действия в глазах других людей: они не должны всенепременно восприниматься другими как «сострадательные». Что нам на самом деле нужно — так это чистый ум. Например, приятные хвалебные слова, если они не подкреплены мотивацией принести другим благо, абсолютно бесполезны. Птицы тоже довольно красиво поют, а дикие животные, такие как тигры, очень заботливо относятся к своему потомству. Однако их любовь загрязнена привязанностью и предвзятостью. Она не распространяется на всех живых существ. Бодхисаттва же относится к живым существам непредвзято, он испытывает ко всем ним одинаковую любовь.

Мы можем обучить Дхарме сотни тысяч учеников, выполнить тысячи духовных практик и совершить тысячи добродетельных деяний, но если в нашем уме всё ещё присутствует цепляние за собственное «я», вся эта наша активность не будет активностью бодхисаттвы. Для того чтобы быть бодхисаттвой и осуществлять соответствующую активность, нам необходимо искоренить даже малейшие следы цепляния за эго.

Внешне большинство великих сиддхов Индии выглядели как обычные бродяги, и каких-то широко известных великих благих дел за ними замечено не было. Однако они обладали внутренней реализацией пустотности, а их ум был переполнен любовью и состраданием ко всем живым существам. Тибетский мастер Миларепа был в точности таким же. Он никогда не делал больших подношений,

не осуществлял великих благих деяний, о которых бы было всем известно. И всё же Миларепа считается одним из величайших йогинов Индии и Тибета и сумел направить ум огромного количества живых существ к Дхарме. Всё это стало возможным в силу того, что он избавился от цепляния за собственное «я» и реализовал пустотность.

Если мы не способны обуздать свой собственный ум, то изучение множества текстов и следование наставлениям множества духовных учителей ничем нам не поможет. Мы рискуем закончить так же, как монах Благая Звезда, который был исключительно учёным человеком, но это привело его к тому, что он разглядел изъян в самом Будде¹²².

Что играет главную роль в практике — так это сила нашего сострадания. Однажды в Лхасе жил очень известный лама, который ежедневно подносил водяные торма голодным духам, используя для этого красивые сосуды, сделанные из чистого золота. Как-то раз он немного задерживался, и некоторые из духов проявились перед ним, прося поторопиться. Лама поинтересовался, куда они так спешат, и те ответили, что они хотят успеть ещё получить подношение водяных торма от Карага Гомчунга, поскольку его подношения приносили им наибольшее удовлетворение. Они опасались, что если не успеют получить эти подношения, то будут потом мучиться от жажды.

Тогда лама захотел побольше разузнать об этом Караге Гомчунге и стал задавать вопросы. Он выяснил, что тот был скромным отшельником, жившим в пещере близ Цанг Карага¹²³. Оказалось, что он использует в качестве сосуда для подношения половинку скорлупы грецкого ореха и кладёт туда всего несколько зёрен. В качестве воды для подноше-

ния он использует свои слёзы, которые текут из его глаз, когда он медитирует на сострадании. Поскольку его сострадание было безграничным, то и за подношением собирались голодные духи со всего Тибета.

Всё зависит от нашего намерения. Поэтому нам всё время нужно проверять свою мотивацию. Как сказал Патрул Ринпоче:

Все хотят быть счастливыми, но лишь принося счастье другим, можно обрести собственное совершенное счастье.

Б.З.д. Посвящение заслуг достижению совершенного просветления

37.

Посвящать достижению просветления

*Все накопленные заслуги, очищенные мудростью
от загрязнения тремя концепциями,*

*И освободить таким образом от страдания всех
живых существ —*

Вот практика бодхисаттвы.

Учение состоит из трёх главных этапов: *благо в начале* — зарождение относительной и абсолютной бодхичитты; *благо в середине* — иллюзорное накопление заслуги и мудрости; *благо в конце* — посвящение всех заслуг достижению просветления. Посвящение заслуг завершает практику, ставя символическую печать, что позволяет приумножить пользу от практики и усилить её результаты. Как сказано в «Сутре груды драгоценностей»:

Все феномены возникают в силу складывающихся
 обстоятельств,
 И потому наша судьба обусловлена тем,
 к чему мы стремимся.
 Поэтому какое мы зародим устремление —
 Такие получим и результаты.

Правильным считается посвящение заслуг, накопленных в результате действий тела, речи и ума, просветлению всех живых существ, начиная с тех из них, кто причинял нам вред и создавал препятствия.

Если мы хотим разделить свои заслуги, накопленные в результате осуществления благих деяний, со всеми живыми существами, то такие заслуги не исчерпаются до самого достижения нами просветления. Это похоже на то, как если бы мы капали воду в океан: ни одна капля, растворившаяся в океане, никогда не высохнет, пока существует океан. Но если не посвящать заслуги, это будет подобно тому, как если бы мы капали воду на горячий камень: каждая капля будет просто испаряться без следа. Другим примером подобной заслуги может служить зёрнышко, которое, будучи посажено в землю, приносит лишь один плод, а само при этом навсегда исчезает. Если мы не будем «запечатывать» накопленные заслуги печатью правильного посвящения, то, какие бы богатые подношения мы ни сделали, какие бы благие деяния ни осуществили, их результаты будут мимолётными и беззащитными перед натиском тревожащих эмоций, таких как гнев, гордыня или зависть.

Также важно посвящать заслуги главной цели, а не сиюминутным мирским задачам, таким как накопление богат-

ства, хорошее здоровье, достижение успеха и обретение влияния. Нашей главной целью является полное, совершенное просветление ради блага живых существ.

Посвящение заслуг становится совершенным, когда мы делаем его, не загрязняя тремя концепциями субъекта, объекта и действия, но такой способ доступен лишь тем, кто реализовал пустотность. Тогда как же посвящать заслуги нам, обычным существам, которые пока не способны на такое совершенное посвящение? Нам следует посвящать заслуги, следуя примеру тех, кто обладает такой реализацией. Бодхисаттва Самантабhadра зарождал неисчислимые, как капли в океане, устремления бодхисаттвы, а Манджушри и Авалокитешвара осуществляли неисчислимые, как капли в океане, деяния бодхисаттвы, направленные на благо других. Когда мы совершаем посвящение заслуг, нам следует делать это с мыслью о том, что мы подражаем тому, как посвящают заслуги бодхисаттвы, и повторять совершенные изречения Будды или его последователей, реализовавших окончательную пустотную природу всего сущего. Это делает наши молитвы действеннее. В тексте «Царь устремлений совершенного поведения» или его сокращённых версиях можно найти такую молитву:

Бесстрашный Манджушри достиг всеведения,
И того же самого достиг Самантабhadра.
Вслед за ними буду так же практиковать и я,
Посвящая заслуги от всех добродетельных деяний.

Или можно использовать следующую молитву, составленную Ламой Мипамом¹²⁴:

Силой всеведения, любви и молитв, возникших
В просветлённых сердцах сугат,
Да осуществим все мы
Магическую трансформацию мудрости гуру.

Или:

Благословением, низошедшим от достижения трёх
кай будды,
Благословением, низошедшим от неизменной
истины дхарматы,
Благословением, низошедшим от молитв единой
сангхи,
Пусть в будущем исполнятся все устремления,
Которые я провозглашаю, совершая это посвящение
заслуг.

И далее:

Когда под натиском непостоянства
Живые существа отправятся к следующему
перерождению,
Пусть я сумею повести за собой их всех,
Особенно тех, кто связан со мной
Благой или неблагой связью.
Пусть моя помощь будет для них действенной,
Пусть смогу я освободить их от потока страданий¹²⁵.
Пусть все они как можно скорее достигнут
непревзойдённого просветления.

И далее:

На протяжении всех наших жизней пусть мы никогда
не разлучимся со своим совершенным учителем.
Пусть сияющая слава Дхармы приносит нам пользу.
Доведя до совершенства благие качества путей и бхуми,
Пусть мы быстро достигнем уровня ваджрадхары.

Действия, совершаемые без заносчивости и сожаления,
если правильно посвятить накопленные заслуги, несут
в себе энергию, которая наделяет нас способностью гораз-
до быстрее продвигаться к просветлению.

Заключительные строфы

1. Как был составлен этот текст и для кого он предназначен

*Следуя учениям святых существ,
Я собрал и упорядочил основные положения сутр,
тантр и шастр
В тексте, озаглавленном «Тридцать семь строф
о практике бодхисаттвы»,
Который составлен на благо тех, кто желает
практиковать путь бодхисаттвы.*

Если кто-либо решает составить аутентичную шастру или
любой другой текст, он должен, согласно традиции, соот-
ветствовать хотя бы одному из трёх требований. В идеале

он должен обладать реализацией абсолютной природы. Если такой реализацией он не обладает, то он должен быть благословлён видением божества-йидама. В самом крайнем случае он должен обладать глубокими знаниями всех пяти наук¹²⁶.

Нагарджуна и Асанга, два величайших пандиты Индии, являются примерами соответствия первому требованию к авторам текстов. У великого бодхисаттвы Шантидевы было видение Манджушри, в котором он встретил того лицом к лицу, и благодаря благословию, которое получил, он достиг прямого понимания всех сущностных аспектов учений. Он является примером соответствия второму требованию к авторам текстов. Большинство великих пандитов Индии и Тибета обладали глубокими знаниями всех пяти наук и совершенным пониманием слов и смысла учений Будды. Они являются примером соответствия третьему требованию к авторам текстов.

Если автор текста не соответствует ни одному из этих трёх требований и составил его, руководствуясь своими собственными идеями, то такой текст нельзя считать аутентичной шастрой. Аутентичная шастра должна действовать как лекарство от тревожащих эмоций и защищать живых существ от падения в низшие миры существования. Тексты, составленные без опоры на аутентичную традицию, не обладают такими качествами. Дословно перевести слово *шастра* можно как «то, что объясняет смысл слов Будды и служит лекарством от неведения». Шастра должна быть написана таким образом, чтобы те, кто её изучает, могли медитировать на её смысле и благодаря этому устранить заблуждение и твёрдо встать на путь,

ведущий к освобождению и просветлению. Поэтому шастра считается проявлением сострадания.

Гьялсе Нгулчу Тхогме, автор текста «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы», соответствовал всем трём требованиям. Он обладал глубочайшими знаниями, получал в видениях благословения от множества божеств-йидамов и сам являлся проявлением Авалокитешвары. Великий мастер школы сакья Драгпа Гьялцен¹²⁷, который был его современником, обычно говорил своим ученикам:

Вы, наверное, думаете, что Авалокитешвара — это некое божество, обитающее где-то очень далеко в чистой земле будды, на горе Потала. Однако любой, кто получает учения по бодхичитте от Нгулчу Тхогме, может считать, что встретился лично с самим Авалокитешварой.

Квалифицированные мастера составили бесчисленное множество комментариев и объяснений по практике пути бодхисаттвы. Среди них такие мастера как Шесть Украшений Индии и «Два Непревзойдённых»¹²⁸, а также учёные и реализованные тибетские мастера. Но, к сожалению, в наши времена никто не способен полностью усвоить большинство из этих учений, поскольку современные люди не очень умны и усердны. Более того, очень немногие из них считают Дхарму своим главным приоритетом в жизни. Прекрасно это понимая, Гьялсе Тхогме извлёк из всех учений по бодхичитте самую их суть, как взбивают масло из молока, и изложил её в форме краткого текста. Он организовал этот текст таким образом, чтобы его было легко

понять, но чтобы в то же время он содержал весь глубокий смысл учения и не содержал никаких ошибок. Наставления, изложенные в этом тексте, может практиковать любой человек.

Текст «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы» считается одним из самых прямых и глубоких учений традиции махаяны, практикуя которое можно достичь просветления. Гьялсе Нгулчу Тхогме составил этот текст не потому, что надеялся таким образом прославиться и стать знаменитым. Его основной мотивацией были любовь и сострадание к живым существам. Именно благодаря этому его учения приносили реальную пользу огромному множеству живых существ на протяжении многих столетий. Эти учения представляют собой слова самого Авалокитешвары, принявшего человеческую форму. Если мы будем практиковать согласно этим тридцати семи принципам, это позволит нам полностью избавиться от цепляния за собственное «я», от своего эгоизма, и нам не составит труда направить свои усилия на принесение пользы другим.

Устремления всегда приводят к соответствующим результатам. Если желание достичь определённой цели достаточно сильное, то, скорее всего, цель рано или поздно будет достигнута. Если мы направим все свои усилия на то, чтобы добиться богатства и славы, то вполне можем осуществить это намерение. И точно так же, если мы все те же усилия приложим к изучению Дхармы и медитации, попытаюсь осуществить цели и задачи пути духовного развития, то, несомненно, достигнем желаемого результата. Мы должны подойти к этому делу, как лодочник, управляющий своей лодкой, — использовать свой собственный ум, чтобы

устремить свою жизнь в том направлении, которое сами выбрали.

2. Безошибочность описанных практик

Лучшим учением является то, которое работает именно для нас и соответствует нашему уровню реализации. Учения мадхьямаки, махамудры и атийоги являются очень глубокими, и с их помощью можно достичь состояния будды за одну жизнь, следуя содержащимся в них наставлениям по медитации на пустотности. Однако эти учения недоступны обычным существам, какими мы и являемся. Бесполезно пытаться накормить мясом и рисом новорождённого младенца, которому в действительности необходимо лишь материнское молоко. Он и прожевать-то такую пищу не сможет, а если умудрится проглотить немного, то будет не в состоянии её переварить.

Учения, в которых мы действительно нуждаемся, — это те учения, которые привнесут в нашу практику вдохновение и сделают её более эффективной. Мы можем получить учения настолько же высокие, как небо, но ведь подняться в небо очень сложно, если у нас нет ничего, кроме пары обычных рук. И в то же время если мы начнём с практик, которые можем полностью усвоить, всё больше развивая любовь и сострадание, отказываясь от обычных дел мирской жизни, то постепенно добьёмся определённой стабильности и в конце концов достигнем уровня, когда сможем освоить и высокие учения.

Никогда не допускайте даже мысли о том, что тренировка ума — это какое-то «низкое» учение. Тренировка ума — это учение, которое Будда оставил специально для нас. Нам следует начать с того, чтобы развить у себя доброе сердце, усиливая этот процесс практикой сострадания. Мы тренируемся в относительной бодхичитте — устремлении достичь просветления ради того, чтобы обрести способность приносить пользу всем живым существам, которым несть числа. Эта практика приведёт нас к распознаванию и реализации окончательного изначального осознания — абсолютной бодхичитты.

Бодхичитта открывает перед нами двери любой другой практики, которую мы захотим выполнять. Это искусное средство, посредством которого мы прогрессируем на пути к освобождению и которое ускоряет созревание плодов любой практики. Бодхичитта должна стать сердечной сущностью, самой сердцевиной, жизненной силой нашей практики.

Когда мы выполняем практику, следует использовать комментарий, данный Джамгоном Конгтрулом Ринпоче к тексту «Семь пунктов тренировки ума». В этом комментарии описана практика, которая подходит любому человеку, какими бы способностями он ни обладал. В отличие от практик стадий развития и завершения ваджраяны, которые характеризуются тем, что мы в любой момент можем отклониться от верного пути, практика тренировки ума, описанная в этом тексте, не несёт подобного риска.

Гьялсе Тхогме пишет об этом так:

*Поскольку моё понимание невелико, а учёность и того
меньше,
Этот текст вряд ли заинтересует знающих людей.
Но в силу того, что он основан на сутрах и учениях
святых существ,
Я полагаю, что практика, описанная в нём, является
истинной практикой бодхисаттв.*

3. Смиренная просьба о прощении

Великие бодхисаттвы всегда пытаются скрыть свои благие качества, воздавая хвалу благим качествам других, какими бы незначительными те ни были. Они никогда не размышляют высокомерно о том, насколько знающими и реализованными мастерами являются они сами. Вместо этого они скрывают своё совершенство, как иные люди скрывают драгоценные сокровища. Ветвь дерева, полная плодов, всегда склоняется вниз, и точно так же мудрец, наполненный благими качествами и знаниями, стремится занять низкое, неприметное положение. Примером подобного отношения может служить вступление Шантидевы к своему великому тексту «Вступая на путь бодхисаттвы»:

То, что я собираюсь сейчас сказать, повторяли уже
не раз,
А сам я не особенно учён и со словами обращаться
не умею.
Я написал всё это лишь с целью укрепить собственное
понимание,

Поэтому даже не надеюсь, что сказанное мной пойдёт кому-нибудь на пользу.

Гьялсе Тхогме также проявляет скромность и выражает раскаяние в том, что мог допустить в тексте ошибки:

*Такому малознающему человеку, как я, непросто
Постичь весь смысл великих волн активности
бодхисаттв,
Поэтому я искренне прошу прощения у святых существ
За все противоречия, несоответствия и прочие ошибки.*

Бхагаван Будда Шакьямуни совершил три поворота колеса учения. Первый поворот колеса учения произошёл в Варанаси, где он учил Четырём благородным истинам. Второй поворот колеса учения произошёл в Раджгире, где он учил Дхарме, свободной от характеристик. Третий поворот колеса учения происходил в разных местах и в разное время, и в его рамках Будда учил окончательной истине. Таким глубоким и совершенным методом он структурировал весь путь к полному просветлению.

Намерение Нгулчу Тхогме при составлении данного текста заключалось в том, чтобы раскрыть самую суть всех этих учений Будды. Однако сам он, в силу своей скромности полагая, что ещё не достиг должного уровня изучения, размышления и медитации, просит реализованных мастеров «Восьми великих колесниц передачи учения»¹²⁹, Десять Столпов, Поддерживающих Линию Наставлений¹³⁰ и других простить ему любые противоречия, несоответствия и прочие ошибки, которые могли возникнуть в процессе

составления текста «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы».

4. Посвящение заслуг от составления текста

*Благодаря заслугам, что возникли в результате
составления этого текста,
Силой бодхичитты, относительной и абсолютной,
Пусть все живые существа станут подобны Владыке
Авалокишваре,
Который пребывает за пределами крайностей сансары
и нирваны.*

С пожеланием, чтобы в умах всех живых существ могла зародиться бодхичитта — как относительная, так и абсолютная, Гьялсе Нгулчу Тхогме, чей чистый ум наполнен состраданием, посвящает все заслуги, накопленные в результате составления этого текста.

Он молится о том, чтобы все живые существа могли достичь просветления как ради собственного блага, так и ради блага других. Тот аспект просветления, который несёт благо самим существам, связан с мудростью и оберегает их от крайности существования в сансаре, а тот аспект просветления, который позволяет живым существам приносить благо другим, связан с состраданием и оберегает их от крайности ухода в нирвану. Гьялсе Нгулчу Тхогме также выражает пожелание, чтобы все живые существа обрели способность неустанно приносить пользу другим, проявляясь в любой форме, которая позволила бы им делать

это наилучшим образом, — как обычные существа, архаты, бодхисаттвы или будды.

Это посвящение заслуг, по сути, является искренней молитвой о том, чтобы все живые существа достигли уровня реализации Авалокитешвары и смогли приносить пользу другим настолько же эффективно, как это делает он сам. Авалокитешвара является источником, или «отцом», всех будд этой благоприятной кальпы. Из его тысячи и двух глаз проявились тысяча два будды нашей кальпы; из его тысячи и двух рук проявились тысяча два вселенских монарха. В каждой поре его кожи находятся бесчисленные земли будд, и в каждой из этих земель проявления Авалокитешвары даруют учения махаяны бесчисленному собранию бодхисаттв, направляя живых существ на путь освобождения. На уровне абсолютной истины Авалокитешвара является природой ваджрной речи всех татхагат и обладает пятью телами мудрости полностью просветлённого будды. На уровне относительной истины он проявляется перед живыми существами, обитающими в земле его сострадательной активности, как бодхисаттва десятого бхуми.

5. Колофон

Как для своей собственной пользы, так и для пользы всех остальных Тхогме, приверженец текстов и логики, составил этот текст, находясь в Ринчен Пхуг, Нгулчу.

Этот текст был написан великим святым Гьялсе Нгулчу Тхогме в его уединённом жилище Ринчен Пхуг — «пещера

драгоценностей», в Нгулчу, Центральный Тибет. Имя Тхогме дословно переводится как «не знающий препятствий». Его знания наиболее глубоких аспектов теории и практики Дхармы поистине не ограничивались никакими препятствиями.

Заключительное наставление

Хорошенько поразмыслите над этими тридцатью семью принципами. Сделайте их своей практикой, которая будет сопутствовать каждой вашей мысли, каждому слову, каждому действию. Вначале у вас вряд ли получится полностью интегрировать в свой ум эти принципы, но если вы приложите усилия, то сложившееся в течение долгих жизней навязчивое цепляние за кажущийся субстанциональным мир внешних феноменов и их мнимое постоянство постепенно сойдёт на нет. Янгонпа сказал:

Старые дурные привычки проявляют себя снова
и снова, проворачиваясь на одном и том же месте,
как рулон бумаги,
А вновь обретённый опыт легко теряется под
воздействием обстоятельств.
У вас, «великие мастера медитации», не выйдет
наскоком освободиться от заблуждения —
Приготовьтесь к долгой практике.

Если вы взялись за практику Дхармы, никогда не сдавайтесь — от самого первого шага вплоть до достижения окончательного плода. Вам нужно набраться решимости

практиковать до самого последнего своего вздоха. Как сказал Миларепа, «не нужно надеяться на тот или иной результат, нужно просто усердно практиковать до самого момента смерти».

Искренне и полностью посвятите себя практике, делая всё, что только может делать человеческое существо, чтобы отказаться от всех мирских дел. Когда вы увидите, что в вашем уме начинают пробиваться ростки благих качеств Дхармы, ваши решимость и усердие практиковать разгорятся, как пламя на ветру.

Вы неизбежно придёте к выводу о том, насколько редко появляются учения Дхармы во вселенной и какой драгоценной является возможность услышать их и поразмышлять о них. Если услышать хоть одно слово из учений — пусть даже просто звук гонга, возвещающий сангхе о начале сессии, — само это может освободить вас от падения в низшие уделы существования. Как сказал великий мудрец Патрул Ринпоче:

В эти тёмные времена если ты услышал, понял или объяснил хотя бы четыре строфы учений Дхармы, одно это уже можно считать Дхармой передачи, а медитацию шаматхи и випашьяны, длящуюся хотя бы один день, уже можно считать Дхармой реализации¹³¹.

Летом пчёлам становятся доступны обширные долины, полные дивных цветов, и точно так же вам сейчас доступен дар учений Дхармы. Теперь всё в ваших руках. У вас есть всё, что необходимо, для того чтобы приступить к практи-

ке и достичь просветления. Если вы действительно станете выполнять практику, полагаясь на духовного учителя и чётко выполняя его наставления, то ваша уверенность в истине учений будет расти изо дня в день и в течение уже этой жизни вы сможете достичь уровня Ваджрадхары.

Все великие просветлённые существа когда-то были обычными существами и стали буддами, приложив к практике надлежащее усердие. Усердие — это качество, которое понадобится вам больше, чем какое-либо другое. Как сказал Будда: «Я указал вам путь. Ваша задача — достичь просветления».

Будда не перенесёт вас собственноручно к просветлению, как если бы это было то же самое, что кинуть в цель камень. Он не сможет вас очистить, как чистят грязную одежду. Не может он и вылечить вас от неведения, как врач лечит лекарствами пациента, который сам не прилагает к этому процессу никаких усилий. Будда достиг совершенного просветления, и единственное, что он может сделать, — это показать вам путь, и дальше лишь от вас зависит, пойдёте вы по этому пути или нет. От вас самих зависит, будете ли вы практиковать эти учения и добьётесь ли вы результата.

Пусть этот текст принесёт великую пользу всем живым существам и откроет им сущностное единство всех учений Будды!

Приложение 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ

по теме «Духовный учитель»
(строфа 6)

А. Истинные и ложные учителя

Эти объяснения взяты из текста «Сосуд амриты» [2], составленного Дзатрулом Нгавангом Тензином Норбу (том 19 и последующие).

Ложный учитель

В тексте внутренней тантры сказано:

Несведущий и горделивый,
Лишённый остроты ума — он учит лишь словам.
Он опровергает других пренебрежительными
утверждениями.
Он обладает скудными знаниями, но раздутым
самоуверчением.

Он сущее зло для учеников, которые не сумели распознать, что за учитель перед ними.

Такой учитель не обладает ни единым из качеств, которые приобретаются в результате слушания учения и медитации. Тем не менее, поскольку он родом из знатной семьи, то постоянно заявляет: «Я сын такого-то рода» — и, как брахман, надменно выпячивает своё высокое происхождение. Несмотря на то что в действительности он ничем не отличается от обычных людей, он пытается вести себя так, как вели себя великие махасиддхи прошлого. Посвятив совсем немного времени изучению и практике учений, он начинает важничать, как только кто-то выказывает ему хоть какое-то уважение. Он так гордится собой, так глуп и заносчив, что не способен разглядеть благие качества великих существ. Он раздражителен и завистлив, а основа любви и сострадания в нём надломлена.

Если мы обладаем способностью к преданности и встречаем на своём пути подобного учителя, — это то же самое, что попросить сумасшедшего стать нашим проводником и проложить для нас маршрут. Это приведёт к тому, что будут загублены все благие дела, которые мы успели осуществить за свою жизнь. Просьба о прибежище у такого учителя — это то же самое, как если бы мы решили укрыться в тени дерева, которое на самом деле оказалось огромной ядовитой змеей.

Истинный учитель

Он сведущ в сутрах, тантрах и комментариях к ним, разбирается в главных аспектах трёх типов обетов. Очистившись

от омрачения неведением, он реализовал всё, что необходимо реализовать, и обрёл способность не поддаваться сомнениям и ошибочным идеям, используя для этого свою отточенную мудрость. Его ум наполнен любовью и состраданием к другим живым существам, и в этом он подобен матери, заботящейся о своём единственном ребёнке. Можно смело полагаться на такого учителя и следовать его наставлениям. Он способен объяснить нам и то, как из-за заблуждений и тревожащих эмоций возникает сансара, и то, как через полное очищение достичь нирваны.

Он привлекает удачливых учеников четырьмя способами: он щедр, говорит вежливо, учитывает при обучении индивидуальные особенности учеников, сам действует в соответствии с тем, чему учит.

Сблизившись с таким учителем, мы сможем перенять его благие качества, точно так же как ствол обычного дерева, растущего в лесу сандаловых деревьев, пропитывается их запахом.

Как следовать за истинным учителем

Несмотря на то что в целях обучения обычных людей учитель может придерживаться такого поведения, которое соответствовало бы их восприятию, ум его пребывает в состоянии будды, за пределами обычного человеческого восприятия. Всё, что он делает, в совершенстве соответствует нуждам и потребностям его учеников. Он способен выносить неподобающее обхождение в ответ на проявленную доброту, а также любые неприятные инциденты, проявляя

терпение, какое обычно проявляет мать к своему единственному ребёнку.

Поэтому нам следует сохранять веру в такого учителя, воспринимать его как будду, видеть во всём, что он делает, совершенство, а во всём, что он говорит, — истину.

С искренней преданностью мы простираемся перед ним и совершаем обхождения того места, где он живёт. Когда мы разговариваем с таким учителем, наше сердце переполняется преданностью. Мы не отрываем от него своих глаз, понимая, как мало подобных учителей и как сложно встретить хотя бы одного из них.

Как вести себя в его присутствии

Если учитель входит в комнату или встаёт со своего сиденья, необходимо также встать — за исключением случаев, когда мы больны и физически не можем этого сделать. Когда мы встречаем учителя, следует осведомиться о его благополучии и предложить ему всё, что ему только может понадобиться. Не следует: вести себя шумно; усиленно жестикулировать; хмуриться; непрерывно смотреть ему прямо в глаза; лгать; злословить о ком-либо; принимать позу полного лотоса, бравирюя этим, или, напротив, сидеть вальяжно, вытянув ноги перед собой; хрустеть суставами; носить головной убор; иметь при себе оружие. Не следует переступать через его сиденье или одежды, использовать его личные предметы или скакать на его лошади. Если мы направляемся куда-то вместе, не следует идти впереди него, кроме случаев, когда на пути возникла какая-то опасная ситуация или нам нужно показывать дорогу; не следует

идти справа, поскольку это считается почётным местом; не следует идти прямо за ним, наступая на его следы или тень. Самое лучше место во время прогулки с учителем — это идти слева и немного позади него.

Б. Практика гуру-йоги

Объяснение практики гуру-йоги, которая связана с практикой бодхичитты, можно найти в четвёртом томе сборника «Сокровищница духовных наставлений» (gDams ngag mdzod), составленного Джамгоном Конгтрулом Лодро Тае.

В целом на всех этапах практики — от Базовой колесницы до самых высших — особо подчёркивается, что нам не обойтись без духовного учителя. Как сказано в тексте «Сутра в виде древа»:

За все свои бесчисленные жизни
Мы так и не смогли пересечь океан страдания.
Мы обладали множеством благих качеств,
Но без опоры на духовного учителя
Не сумели освободиться от существования в сансаре.

Мы можем обладать множеством мирских качеств, а как практикующие Дхарму ещё и качествами духовными, такими как искренняя вера и усердие, но если мы не опираемся на мастера, дарующего нам благословение, в нашем уме не родится реализация. А если в нашем уме не родится реализация, то у нас нет шансов освободиться из сансары.

Именно поэтому нам так необходимо опираться на помощь аутентичного учителя, который держит линию передачи и сам обладает реализацией. Аутентичным мастером считается мастер, получивший передачу бодхичитты посредством непрерывной линии от самого Будды. Подобная линия передачи существовала в традиции мастеров кадам, последователей Владыки Атиши.

Нам следует ясно понимать, как следовать за таким мастером. Нам необходимо неукоснительно выполнять всё, что он велит, на уровне действий, слов и мыслей. Мы обращаемся к нему с искренней молитвой. Медитируем на нём, представляя его в своём сердечном центре или над своей макушкой. Эта практика состоит из трёх этапов: подготовка, основная практика, завершение.

На подготовительном этапе мы зарождаем любовь и сострадание, а также ум, устремлённый к просветлению. Затем визуализируем самих себя, как будто мы ясно проявлены, но при этом пустотны, подобно отражению в зеркале. Наше сердце представляет собой массу сияющего света.

В качестве основной практики мы визуализируем лотос и диск луны над своей макушкой, и на них восседает наш учитель, к которому мы ощущаем сильную преданность. Он может быть своего реального размера, а может быть размером с большой палец руки — в зависимости от того, как нам проще визуализировать.

Далее нам надо вспомнить его лицо, мимику, осанку и походку, интонации его голоса, мудрость его ума. Мы воспринимаем его как нераздельного со всеми мастерами линии передачи, начиная с самого Будды; со всеми учителями, от которых мы получали наставления; со всеми

йидамами, буддами и бодхисаттвами. Мы подносим ему всё, что у нас есть, и, сложив руки в лотос, принимаем в нём прибежище со всей искренностью, на которую только способны, на уровне тела, речи и ума. Мы вспоминаем, что у нашего гуру нет недостатков, что он довёл до совершенства все благие качества. И несмотря на то, что на уровне абсолютной истины он несубстанционален, как небо, на уровне относительной истины он проявился в нашем мире на благо всех живых существ. Мы обращаемся к нему со следующей молитвой:

Благослови меня, чтобы в моём уме тотчас зародилась бодхичитта двух видов — так же, как она зародилась в уме драгоценных духовных учителей линии передачи, так же, как она пребывает в уме мудрости всех будд и бодхисаттв. Пусть это произойдёт согласно тому, как описано в сутрах окончательного прямого смысла.

Благослови меня, чтобы я смог реализовать два вида бодхичитты, вне зависимости от того, как сложатся обстоятельства: буду я богат или беден; будут меня прославлять или позорить; буду я счастлив или буду страдать; буду ли я болеть, умирать, перерождаться и снова скитаться. Благослови меня, чтобы я мог постичь, как привносить трудности и препятствия на путь, воспринимая их как добрых друзей!

Произнеся эту молитву три раза, необходимо сложить руки в мудру равенности на своих коленях и представить, как раскрывается отверстие на макушке. Наш учитель про-

никает внутрь через это отверстие, как падающая звезда, и, снижаясь, попадает прямиком в наш сердечный центр.

Затем следует однонаправленно медитировать без отвлечений, сохраняя веру и преданность, помня о том, что учитель является буддой. Через некоторое время тело, речь и ум учителя объединяются с нашим умом, и мы растворяемся в свете. Далее следует некоторое время оставаться в этом ясном, сияющем, подобном небесному пространству состоянии.

В завершение, когда мы вышли из этого состояния, следует визуализировать учителя, как прежде, в своём сердечном центре или над головой и посвятить все заслуги, накопленные в прошлом, настоящем и будущем, обретению воззрения мудрости учителя и тому, чтобы в нашем уме расцвела бодхичитта двух видов.

Эта практика может принести обычную пользу и пользу особую. Если перечислить лишь некоторые из благ, которые мы обретаем, выполняя эту практику, то это, несомненно, защита от вреда, который нам могли бы нанести люди и другие классы существ, достижение нами мирских и особых совершенных качеств, а также реализация полученных нами наставлений и учений.

Два этапа этой медитации помогут нам осуществить трансформацию сознания в великую светоносность и обрести способность следовать сущностным наставлениям во время смерти. Если мы будем усердно практиковать эту медитацию, то достигнем такой духовной реализации, о какой только могли мечтать.

Нет никакого смысла искать какую-то другую технику медитации, кроме этой. За Ринпоче Чилбупа¹³² так описал эту медитацию: «Если бы мне понадобилось достать

из своей груди бьющееся сердце, то я смог бы достать только одно. Точно так же обстоит дело и с этой практикой — она самая сущностная из всех».

* * *

Написано со слов моего учителя. Это учение было передано Буддой благородному Майтрее, а от него перешло к Асанге, Васубандху, Кусулу-старшему, Кусулу-младшему, Серлингле, Владыке Атише, Дромтонпе, Потове, Шараве, Чекаве, Чилбупе, Лопону Лха, Лхадингу Пону, Дхарма Сиддхе, Гьятону Чангчубу Гьялцену, Кхенпо Шонну Чангчубу, Ринчену Джунгне Пэл Сангпо (1187–1254), Будде Ратне (Сангье Ринчен), Кирти Шиле (Драгна Цултрим), Джае Бхадре (Гьялва Сангпо) и Пунье Ратне (Сонам Ринчен, 1214–1286). Пусть везде пребудет благо!

Приложение 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ

по теме
«Страстное желание»
(строфа 21)

Опасность мяса, алкоголя и секса

В тексте «Сосуд амриты» [2], составленном Дзатрулом Нгавангом Тензином Норбу, содержится детальное объяснение вреда от алкоголя, мяса и секса, о котором упоминается в строфе 21. Данное приложение представляет собой краткое изложение этого объяснения.

Будда сказал, что алкоголь является секирой, отсекающей жизненную силу духовной практики. Некоторые люди полагают, что употребление алкоголя запрещается в рамках традиции сутры, но допускается в рамках традиции тантры. Однако в «Тантре очищения низших миров» (Nga song sbyong ba'i rgyud) прямо сказано: «Не употребляй

опьяняющих напитков; не ешь мясо». В «Тантре ваджрной вершины» (rDo rje rtse mo) сказано: «Алкоголь является корнем всех бедствий, откажись от него!».

В ответ на заявления о том, что пиво и мясо являются неотъемлемыми составляющими пиршества *ганачакры*, можно привести цитату из «Тантры Калачакры» (Dus kyī 'khor lo'i rgyud): «Алкоголь необходимо поднести как священную субстанцию семейству речи, однако самим практикующим ваджраяну опьяняющие вещества употреблять не следует». Дромтонпа сказал: «Когда употребляешь алкоголь в таком количестве, что он тебя опьяняет, это больше не объект самайи».

Некоторые из великих сиддхов прошлого действительно употребляли алкоголь, но в их уме не было обычных мыслей, и все феномены воспринимались ими как божества. Они полностью реализовали две истины и могли преобразовывать обычную воду в пиво, а яд в лекарство. Пытаться подражать этим великим мастерам — всё равно что выдавать себя за тигра, будучи лисой.

Джецун Миларепа сказал: «Алкоголь усиливает страстное желание и отсекает жизненную силу освобождения». Гуру Падмасамбхава сказал: «Чанг [род пива или браги] является одной из множества причин страдания в трёх мирах, откажитесь от него».

Точно также обстоит дело с употреблением мяса — это влечёт за собой неблагоприятные последствия. В одной сутре сказано:

Ради наживы

Ты отбираешь жизнь у живых существ.

Ты тратишь свои накопления
На то, чтобы покупать мясо.
Эти два действия ошибочны
И могут привести к перерождению
В адском мире стенаний.

В традиции махаяны практикующие стремятся защищать бесчисленных живых существ от вреда. И если вместо этого они начинают безжалостно убивать и поедать тех, кого собирались защищать, не вступает ли это в прямое противоречие с их обетами? Это абсолютно неприемлемо.

И точно так же в традиции махаяны подразумевается, что практикующие должны всегда помнить том, что страстное сексуальное влечение мужчины и женщины друг к другу является источником проблем. Ради одной-единственной улыбки юной красавицы мужчина не просто готов забыть о том, что в результате может случиться с ним в будущих жизнях, но с лёгкостью забывает и о собственном достоинстве, и о советах своих родителей и учителей и начинает обхаживать её, словно кобель, отклоняясь в результате от пути к просветлению, погружаясь на дно океана низших миров, словно брошенный в воду камень.

Гампопа сказал:

Мясо, добытое порочным путём,
Опьяняющее пиво
И лукавые юные любовницы —
Вот самые смертельные яды для любого
практикующего Дхарму.

Если собираешься практиковать всерьёз, откажись
от всего этого.

Владыка сиддхов Калден Гьяцо¹³³ сказал:

Страстное желание к изысканным яствам,
Приятным ощущениям от роскошной одежды,
Привлекательным формам красавиц —
Вот что заставляет полностью забыть об истинной
Дхарме.

Приложение 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ

по теме
«Запредельная
концентрация»
(строфа 29)

А. Пребывание в покое и проникающее видение

В тексте «Сосуд амриты» [2], составленном Дзатрулом Нгавангом Тензином Норбу (том 87 и последующие), содержится детальное объяснение практик шаматхи и ви-пашьяны, о которых упоминается в строфе 29. Данное приложение представляет собой краткое изложение этого объяснения.

А.1. Как практиковать медитацию пребывания в покое (шаматху)

А.1.а. Предварительные требования для практики медитации шаматхи

Нам необходимо по-настоящему разочароваться в сансаре, ощутить подлинное отречение. Мы можем находиться в ретрите, в уединённом месте, будучи физически вдали от любых отвлечений, но до тех пор, пока в уединении не останется наш ум, уйдя в ретрит от всех мыслей и эмоций, перестав непрерывно вовлекаться в обычные мирские заботы, мы мало чем будем отличаться от старого яка, пасущегося на склоне холма. Нам необходимо применять соответствующие противоядия каждый раз, когда возникает то или иное тревожащее эмоциональное состояние. Когда возникает сильное страстное желание, следует поразмышлять о непривлекательных чертах объекта желания; когда возникает гнев, нужно попробовать зародить симпатию и доброту; когда ум захватывает неведение, нужно попробовать размышлять о взаимозависимом возникновении, свойственном сансаре; когда возникает зависть, следует медитировать на сущностном качестве, присущем нам самим и всем другим живым существам; когда возникает гордыня, следует представить, что мы поменялись с другими местами.

А.1.б. Техника медитации

Во-первых, необходимо зародить бодхичитту — устремление привести всех живых существ к состоянию просветле-

ния. Затем мы выполняем семичастное подношение (простирая, подношения, раскаяние и так далее), принимаем надлежащую позу для медитации — семичленную позу Вайрочаны:

1. Ноги скрещены в позе ваджрасаны, правая поверх левой.
2. Пальцы рук сжаты, большие пальцы касаются основания безымянных. Руки лежат на бёдрах в местах, где они крепятся к тазу. Локти по сторонам неподвижны. (Есть ещё два других варианта: а) когда руки лежат ладонями вверх, правая на левой, на подоле нижнего одеяния, локти смотрят в стороны; б) когда руки лежат ладонями вниз на коленях.)
3. Плечи расправлены, немного подаются вперёд.
4. Спина прямая, «как столбик золотых монет».
5. Подбородок немного поджат к горлу.
6. Кончик языка касается верхнего нёба.
7. Взгляд непрерывно фокусируется на расстоянии толщины двенадцати пальцев от кончика носа. Глаза не моргают.

Затем следует пребывать в этой позе, не поддаваясь возбуждению и вялости. Если мы сможем стабилизировать ум подобным образом и сделать его настолько гибким, что он сможет с лёгкостью фокусировать внимание на любом выбранном объекте, наша способность совершать благие деяния существенно возрастёт.

А.1.в. Три вида медитации

А.1.в.і. Фокусировка внимания на специально выбранном объекте

Нам нужно медитировать на образе Будды Шакьямуни и концентрироваться на его благих качествах. В конце медитации следует понаблюдать за умом, который концентрируется на выбранном объекте, и осознать, что его невозможно обнаружить, что его природа пустотна.

А.1.в.іі. Фокусировка внимания на противоядиях

Для того чтобы избавиться от отвлечений, обусловленных различными состояниями ума, следует научиться распознавать *пять основных видов отвлечения*: 1) лень, 2) забывчивость, 3) вялость и возбуждение, 4) недостаточное усилие, 5) чрезмерное усилие.

Эти отвлечения следует устранять с помощью восьми противоядий. *Лень* следует устранять с помощью (1) вдохновения, (2) усердия, (3) веры и (4) возросшей гибкости, которая возникает благодаря тренировке тела, речи и ума. *Забывчивость* следует устранять с помощью (5) запоминания, позволяющего помнить как слова, так и их значение. *Вялость и возбуждение* следует устранять с помощью (6) бдительности, распознающей эти состояния ума.

Когда во время медитации возникает какое-либо из этих отвлечений, то при *недостаточном усилии* следует задействовать (7) дополнительные усилия по применению надлежащего противоядия. Когда отвлечение устранено и в противоядии больше нет нужды, если мы продолжаем

его использовать, прилагая таким образом *чрезмерное усилие*, необходимо применить (8) установления ума в естественное состояние, не требующее противоядий.

А.1.в.iii. Фокусировка внимания на девяти методах установления ума

Существует девять методов установления ума в состояние равностности и стабильности:

1. *Установление ума* на выбранном объекте концентрации с использованием полученных учений.
2. *Непрерывное установление* с использованием размышления над смыслом учения и его запоминания.
3. *Возвращающееся установление* с использованием силы памятования, которое позволяет мгновенно распознать, отклонился ли ум от выбранного объекта концентрации, отвлекаясь на что-либо постороннее.
4. *Тщательное установление* с использованием удержания ума, когда он рассредоточивается из-за чрезмерного применения памятования.
5. *Приручение ума*, когда он впадает в вялость, с использованием силы бдительности, которая поддерживается размышлением о благах самадхи.
6. *Успокоение ума*, когда он впадает в возбуждение и теряет блаженство медитации в силу чрезмерного применения бдительности, с использованием размышления над изъянами перевозбуждения и отвлечения.
7. *Полное успокоение ума* с использованием силы усердия, когда мы отбрасываем любое цепляние

за медитативные состояния и переживания, а также сонливость.

8. *Однонаправленное установление*, снова с использованием силы усердия, устраняющей вялость и возбуждение до такой степени, когда ум становится способен сохранять однонаправленную концентрацию фокуса внимания в течение всей сессии медитации.
9. *Установление полной равностности* с использованием силы освоения однонаправленной концентрации, когда мы позволяем уму оставаться как есть, спонтанно и без усилий.

Практикуя пребывание в покое, мы проходим через опыт переживания постепенного успокоения ума, которое можно разделить на пять последовательных ступеней, каждая из них может быть проиллюстрирована соответствующим примером:

1. Медитация, подобная водопаду, низвергающемуся с крутого утёса. Мысли непрерывно следуют одна за другой, и кажется, что их стало даже больше, чем прежде, поскольку теперь мы осознаём все движения ума.
2. Медитация, подобная горной реке, текущей по порогам. Ум то пребывает в состоянии покоя, то приходит в движение.
3. Медитация, подобная широкой спокойной реке. Ум приходит в движение лишь под воздействием отвлекающих обстоятельств, но в остальное время он пребывает в состоянии покоя.

4. Медитация, подобная озеру, на поверхности которого возникает мелкая рябь. В уме происходит лишь поверхностное движение, но в глубине он остаётся в состоянии покоя.
5. Медитация, подобная океану в штиль. Непоколебимая концентрация без усилий, пребывание в которой не требует применения противоядий.

А.2. Как практиковать медитацию проникающего видения (випашьяну)

Медитация пребывания в покое помогает быстро ослабить тревожащие эмоции, но не способна полностью их устранить. Для их полного искоренения необходимо обрести проникающее видение, которое позволяет распознавать истинную природу всех феноменов во время сессии медитации, сохраняя осознание их пустотности и иллюзорности в постмедитативный период. Таким образом, рассматривая медитацию с точки зрения шаматхи и випашьяны, первую технику можно назвать аспектом концентрации, а вторую — аспектом мудрости. Пребывание в покое служит для того, чтобы подготовить ум к практике проникающего видения, которая помогает практикующему прийти к выводу, что все феномены по своей природе не обладают субстанциональностью. И пребывание в покое, и проникающее видение должны быть объединены с состраданием. Совместная практика пребывания в покое и проникающего видения позволяет установить ум в состояние единства, не обусловленного концепциями субъекта и объекта.

Поскольку сострадание всегда объединено с мудростью, практика единства пребывания в покое и проникающего

видения не отклоняется ни в сторону сансары, ни в сторону нирваны. Обретение мудрости происходит в процессе медитации за счёт получения собственного опыта, а сострадание возникает как естественное проявление мудрости, позже развиваясь уже в постмедитативном состоянии. В итоге состояние медитации и постмедитативное состояние сливаются в единое целое, и происходит реализация необусловленной, не ограниченной концепциями и характеристиками окончательной природы. После этого уже нет необходимости в практике проникающего видения: и само проникающее видение, и его объект растворяются естественным образом. Это похоже на то, что происходит с двумя кусочками дерева, которые трут друг о друга, чтобы получить огонь: оба они сгорают в пламени, возникшем в результате трения.

Б. Концентрация

Выдержки из текста «Устная передача всеведущих», составленного Шеченом Гьялцабом Пемой Намгьялом.

Б.1. Три вида концентрации

Б.1.а. Концентрация, которую практикуют обычные живые существа

Эта техника выполняется следующим образом. Мы находим уединённое место и принимаем надлежащую позу для медитации сидя. Мы принимаем прибежище, зарождаем бодхичитту и пребываем в состоянии покоя, свободном от мыслей и фиксации. Мы пребываем в состоянии самад-

хи, которое характеризуется тем, что мы, хоть и продолжаем воспринимать феномены, больше не цепляемся за них. Наш ум пребывает в однонаправленной концентрации, которую не нарушают вялость и возбуждение. Это состояние пребывания в покое (шаматха) не может увести нас за пределы состояния самадхи мира без форм, поскольку оно не объединено с проникающим видением (випашьяна), которое позволяет распознать окончательную природу феноменов.

Б.1.б. Ясно различающая концентрация

Эта концентрация подразумевает, что мы проводим аналитическое исследование всех аспектов феноменов и их пустотной природы. Применяя медитацию проникающего видения, мы устраняем все сомнения относительно отсутствия реального независимого существования собственного «я» и внешних феноменов и достигаем кульминации в практике, обретая воззрение, свободное от концептуальных обозначений. Медитируя подобным образом, мы путешествуем по пути, объединяющем пребывание в покое и проникающее видение. Это соотносится с уровнем путей накопления и соединения. Практика этого вида концентрации позволяет нам обрести особое восприятие и способность приносить пользу живым существам.

Б.1.в. Совершенная концентрация татхагат

Если мы будем усердно выполнять практику ясно различающей концентрации в течение долгого времени, то двойственное восприятие «субъект — объект» растворится в абсолютном пространстве и мы ступим на путь видения,

достигнув первой бхуми. На этом этапе наша концентрация трансформируется в «совершенную концентрацию та-тхагат», третий вид концентрации.

С этого момента до вступления на седьмую бхуми будет сохраняться различие между состоянием медитации (которое подразумевает отсутствие усложнённых мыслей) и постмедитативным состоянием (в котором всё ещё сохраняется представление о субъекте и объекте). Начиная с восьмой бхуми, мы всё ещё используем термины *медитация* и *постмедитация*, но между этими двумя состояниями больше нет различий, это больше не два разных состояния.

В итоге, достигнув уровня будды, мы непрерывно пребываем в состоянии равностности изначальной мудрости, не выходя из него ни на мгновение.

Приложение 4

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ

по теме «Запредельная мудрость» (строфа 30)

Выдержки из текста «Сосуд амриты» [2], составленного Дзатрулом Нгавангом Тензином Норбу (том 97 и следующие).

Если мы будем практиковать одно лишь сострадание, пренебрегая мудростью, то не сможем достичь состояния будды, поскольку так мы впадаем в крайность сансары. Не сможем мы достичь состояния будды и посредством одной только мудрости, лишённой сострадания, поскольку так мы впадаем в крайность нирваны.

Существует три вида мудрости:

1. *Условная мирская мудрость.* Эта мудрость связана с одной из четырёх традиционных наук — медицинской, логикой, языкознанием и ремёслами.

2. *Абсолютная мудрость, лежащая за пределами мирской.* Это пятая «внутренняя» наука — философия, основанная на учениях шраваков и пратьекабудд, ведущая к пониманию того факта, что физические совокупности являются нечистыми, связаны со страданием, непостоянны и не обладают независимым существованием.
3. *Мудрость реализации.* Мудрость этого вида развивается на основе учений махаяны и приводит к распознаванию окончательной природы всех феноменов — того, что она пустотна, не обусловлена и не имеет причины.

Каждый из этих видов мудрости необходимо практиковать поэтапно — посредством слушания, размышления и медитации.

Говоря вкратце, запредельная мудрость — это знание, что феномены не обладают реальным независимым существованием. При достижении нирваны цепляние за идеи существования или несуществования феноменов исчезает. Реализация нирваны происходит в пространстве мудрости-осознавания, а не посредством интеллектуального усилия обычного усложнённого ума.

Для того чтобы на опыте реализовать отсутствие у феноменов независимого существования, нам необходимо выполнять практику медитации. Несмотря на то что в золотой руде присутствует чистое золото, необходимо подвергнуть её обработке и очищению, чтобы это золото получить. И точно так же обстоит дело с феноменами: они изначально чисты и не обусловлены никакими ограниче-

ниями, но если мы не осознаем это с помощью практики медитации, нам никогда не освободиться от страданий сансары.

Шантидева сказал:

Те, кому не довелось узнать и осмыслить
Эту великую тайну ума, вершину всей Дхармы,
Как бы ни стремились к радости, к избавлению
от страданий, —
Так и будут скитаться, всегда удручённые.

В «Сутре устремления к великому освобождению» сказано:

Тьма, длившаяся тысячи лет,
Мгновенно рассеивается, стоит зажечь светильник.
Пороки, копившиеся тысячу кальп,
Мгновенно очищаются реализацией природы ума.

Тилопа сказал:

Природа ума — это пространство за пределами мыслей и концепций.

Таким образом, все другие практики Дхармы сводятся к практике реализации природы ума. В результате медитации на мудрости и реализации природы ума мы естественным образом станем осуществлять добродетельные деяния, наши тревожащие эмоции ослабнут, а сострадание возрастёт, и в итоге мы достигнем наивысшего просветления.

В другом комментарии «Сосуд амриты», составленном Ми-
ньягом Кунсангом Сонамом, сказано:

Шастры поясняют, что мудрость в своей сущности является точным различением, или исследующим знанием, тех феноменов, о которых идёт речь. Здесь можно выделить три её вида:

1. *Мудрость осознания относительной истины.* Это мудрость, возникающая в силу изучения пяти традиционных наук.
2. *Мудрость осознания абсолютной истины.* Это мудрость постижения отсутствия независимого существования — как посредством абстрактных идей, так и на прямом опыте.
3. *Мудрость осознания того, как приносить пользу живым существам.* Это знание того, как безошибочно приносить временную и окончательную пользу живым существам.

Существует также несколько других способов классификации мудрости.

Приложение 5

МОЛИТВА, ПОСВЯЩЁННАЯ практике тренировки ума

ВРАТА ВХОЖДЕНИЯ В ОКЕАН БОДХИЧИТТЫ¹³⁴

Молитва, посвящённая практике
тренировки ума, составленная
Джамгоном Конгтрулом Лодро Тае

Силой истины абсолютного ума просветления,
Зарождённого могущественным и несравненным
Авалокитешварой,
А также всеми буддами и бодхисаттвами,
Пусть наивысшая бодхичитта зародится в моём уме
И в умах всех существ, что живут под небом.

Пусть причина страдания всех живых существ —
гнев —
И её следствие — жар и холод адских миров —
Перейдут ко мне! Растворятся во мне!
Я дарую всем существам, что живут под небом,
Все свои заслуги, идущие от любящего сострадания,
А также мою свободу от гнева.

Пусть это приведёт к тому, что обитель гнева —
адские миры — опустеет.
Пусть все живые существа, что жили там, примкнут
к Авалокитешваре из семейства Ваджры
И реализуют наивысшую зеркалоподобную
мудрость.

Пусть причины страдания всех живых существ —
страстное желание и привязанность —
И их следствие — голод и жажда миров голодных
духов —
Перейдут ко мне! Пусть они растворятся во мне!
Я дарую всем существам, что живут под небом,
Все свои заслуги, идущие от безграничной щедрости,
А также мою свободу от привязанности.

Пусть это приведёт к тому, что миры голодных духов
опустеют.
Пусть все живые существа, что жили там, примкнут
к Авалокитешваре из семейства Падмы
И реализуют наивысшую различающую мудрость.

Пусть причина страдания всех живых существ —
неведение —
И её следствие — глупость животных —
Перейдут ко мне! Пусть они растворятся во мне!
Я дарю всем существам, что живут под небом,
Все свои заслуги, идущие от зарождения и развития
воззрения,
А также мою свободу от неведения.

Пусть это приведёт к тому, что миры животных
опустеют.
Пусть все живые существа, что жили там, примкнут
к Авалокитешваре из семейства Будды
И реализуют наивысшую мудрость абсолютного
пространства.

Пусть причина страдания всех живых существ —
зависть —
И её следствие — воинственность асуров —
Перейдут ко мне! Пусть они растворятся во мне!
Я дарю всем существам, что живут под небом,
Все свои заслуги, идущие от терпения, что сохранял
на уровне тела, речи и ума,
А также мою свободу от зависти.

Пусть это приведёт к тому, что миры асуров опустеют.
Пусть все живые существа, что жили там, примкнут
к Авалокитешваре из семейства Кармы
И реализуют наивысшую всесвершающую мудрость.

Пусть причина страдания всех живых существ —
гордыня —
И её следствие — неизбежное падение из мира богов
в низшие миры —
Перейдут ко мне! Пусть они растворятся во мне!
Я дарю всем существам, что живут под небом,
Все свои заслуги, идущие от усердия,
А также мою свободу от гордыни.

Пусть это приведёт к тому, что миры богов опустеют.
Пусть все живые существа, что жили там, примкнут
к Авалокитешваре из семейства Ратны
И реализуют наивысшую мудрость равенности.

Пусть причина страдания всех живых существ —
Неблагие действия и омрачения, присутствующие
в уме с безначальных времён, —
И её следствие — страдание рождения, болезни,
старости и смерти —
Перейдут ко мне! Пусть они растворятся во мне!
Я дарю всем существам, что живут под небом,
Все свои заслуги, что накопил с безначальных времён
Своими телом, речью и умом.

Пусть это приведёт к тому, что миры лишений
опустеют.
Пусть все живые существа, что жили там, станут
безупречной дхармакаей Авалокитешвары
И реализуют наивысшую самосушую мудрость.

Нарушения, ослабления, коренные падения и утеря
Обетов пратимокши, бодхисаттвы и самой тайной
мантры,

Допущенные всеми живыми существами,
Пусть перейдут ко мне! Пусть растворятся во мне!
Я дарю всем существам, что живут под небом,
Все свои заслуги, идущие от сохранения в чистоте
трёх сводов обетов.

Пусть их обеты хранятся в совершенной чистоте,
Не загрязнённые малейшими ослаблениями
и нарушениями.

Пусть все они достигнут уровня Ваджрасаттвы —
Воплощения всех семейств будд.

Пусть вся неблагая карма, омрачения и сокращение
срока жизни,

Причиной которых послужили убийства, разрушение
священных объектов и тому подобные неblaгие
деяния,

Перейдут ко мне! Растворятся во мне!
Я дарю всем существам, что живут под небом,
Все свои заслуги, идущие от спасения жизни
и создания священных объектов.

Пусть преждевременная смерть станет
чем-то неслыханным.

Пусть все живые существа достигнут уровня
Ваджры Амитаюса.

Пусть все болезни живых существ,
Причиной которых послужило нарушение ветра,
желчи, слизи и других элементов,
Перейдут ко мне! Пусть они растворятся во мне!
Я дарю всем существам, что живут под небом,
Все свои заслуги, идущие от отказа от любых видов
насилия,
И подношения лекарств и всего, что необходимо больным.
Я подношу им своё здоровье и благополучие.

Пусть все живые существа достигнут уровня
Будды Медицины,
Цвета светящегося лазурита,
Исцеляющего болезни, вызываемые тремя ядами.

Пусть жажда, голод и нищета,
Причиной которых стали воровство и насильственное
присвоение имущества других,
Перейдут ко мне! Пусть они растворятся во мне!
Я дарю всем существам, что живут под небом,
Дхарму, имущество и плоды щедрости.

Пусть все живые существа наслаждаются небесной
драгоценностью —
Не требующим усилий спонтанным обретением всего
необходимого.

Пусть вся неблагая карма и омрачения,
Причиной которых стало постоянное принесение
вреда другим,

Ведущие к перерождению в нечистых мирах,
Перейдут ко мне! Пусть они растворятся во мне!
Я дарую всем существам, что живут под небом,
Зарождённую мной бодхичитту и десять видов
трансформации.

Пусть они переродятся в чистых землях будд,
Таких как Истинная радость и Земля блаженства.

Пусть вся неблагая карма и омрачения,
Причиной которых стали ложные взгляды,
Расстраивающие Три драгоценности,
Перейдут ко мне! Растворятся во мне!
Я дарую всем существам, что живут под небом,
Все заслуги, идущие от развития веры трёх видов.

Пусть они сумеют развить совершенную уверенность
В неумолимости закона причины и следствия
И, отказавшись от неблагих действий,
станут совершать благие.

Пусть привязанность и ненависть,
Причиной которых стала зацикленность
на собственном «я»,
Ведущее к тому, что всё вокруг воспринимается
как угроза,
Перейдут ко мне! Пусть они растворятся во мне!
Я дарую всем существам, что живут под небом,
Все заслуги, идущие от зарождения четырёх
безмерных мыслей.

Пусть их ум наполнится любовью и состраданием,
Радостью за других и непредвзятостью.

Пусть источник страдания —
Заблуждающийся ум, принимающий иллюзорное
за реальное, —
Переждёт ко мне! Пусть он растворится во мне!
Я дарю всем существам, что живут под небом,
Реализацию пустотности — отсутствия
собственного «я».

Пусть их умы наполнятся бескрайней пустотностью,
Пусть они достигнут совершенного состояния будды.

Если говорить вкратце,
Я принимаю на себя все страдания, возникающие
из-за непостоянства:
Когда сталкиваешься с нежелательными
обстоятельствами;
Когда проявляются шестнадцать источников страха
и так далее;
Когда разлучаешься с тем, что любишь, —
Родственниками, друзьями, домом, привычной едой
и имуществом;
Когда не можешь сохранить то, что имеешь,
Оберегая партнёров и пытаешься одолеть соперников,
Чтобы преуспеть в фермерстве и торговле;
Когда не способен получить желаемое —
Влияние, имущество и славу;

Когда подвергаешься неожиданным напастям
и становишься жертвой злых намерений.

Всё это я принимаю на себя в придачу к цеплянию
за собственное эго,
И в то же время, не утаивая ничего, я подношу
всем живым существам
Все свои заслуги, собранные в прошлом, настоящем
и будущем.
Я подношу живым существам своё влияние и власть,
Моё тело, саму мою жизнь.

Пусть все живые существа, связанные со мной благой
или неблагой связью, —
Учу я их Дхарме и убеждаю быть добродетельными
Или употребляю в пищу их мясо и молоко, или езжу
на них верхом,
Или получаю от них в качестве подношения
еду и имущество, поскольку пользуюсь у них
уважением и вызываю веру,
Или выслушиваю от них критику, поскольку они
сомневаются во мне и думают обо мне плохо,
Или терплю от них побои, грабёж или иной вред —
Говоря вкратце, все, кто когда-либо лично со мной
встречался при любых обстоятельствах,
Слышал моё имя, размышлял о моих благих качествах
или пороках
Или даже просто почувствовал порыв ветра, дующего
с той стороны, где я проходил, —

Пусть все их злонамеренные действия и омрачения,
Совершённые с безначальных времён,
Наконец сойдут на нет.
Пусть их отведёт в Землю блаженства
Великий Сострадательный, великолепный
Махакаруника.

Пусть я обрету способность приносить живым
существам пользу
Посредством своих тела, речи и ума
И даже своей тенью.

Пусть все злонамеренные живые существа —
люди и другие, —
Которые стремятся причинить вред моему телу
и лишить меня жизни,
Достигнут просветления первыми.
И пусть из-за меня не будет никому причинено
Даже самого незначительного вреда.

Когда мы логически исследуем реальность феноменов,
То обнаруживаем, что они не обладают независимым
существованием.
Всё предстаёт как сон, как мираж,
Как отражение луны в воде.
И тем не менее все обманываются, принимая всё это
за реальное.

С точки зрения абсолютной истины
Я сам и все другие живые существа, живущие
 под небом,
Даже иные, нечеловеческие сущности, злые духи
 и духи, чинящие препятствия,
В пространстве пустотности не отличаются друг от друга.
И всё же мы впадаем в заблуждение,
Принимая то, что пустотно, за реальное.

С точки зрения относительной истины
Не существует ни единого живого существа,
Которое бы не было одним из родителей всех других.
А кто добрее к нам во всём мире,
Чем наши мать и отец?
В какое же надо впасть заблуждение,
Чтобы мать захотела причинить вред собственному
 ребёнку?

Вот почему, без предвзятости вспоминая всё то добро,
Что принесли мне все живые существа —
 мои родители,
Я хочу поднести им все свои достижения и победы,
А на себя принять все их поражения.

Силой такого чистого намерения
Пусть все живые существа очистят свои неблагие
 деяния и осуществят накопление заслуг,

Без усилий зародят безупречную бодхичитту —
Которая является пустотностью, пронизанной
 состраданием,
Безошибочным путём Победоносных, —
И быстро достигнут всеведения будды.

* * *

*Чтобы придать законченную форму своему устремлению
практиковать тренировку ума, Джамгон Конгтрул Лодро
Тае составил эту искреннюю молитву в своём уединённом
горном жилище. Пусть она принесёт благо и послужит
причиной вдохновения.*

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Тексты, цитируемые в наставлениях

Этот раздел представляет собой список названий сутр, тантр и шастр, выстроенный в порядке очерёдности их упоминания в основном тексте, а также их оригинальные санскритские и тибетские названия. Все использованные в книге сутры, тантры и индийские шастры цитируются по тибетским переводам оригинальных текстов, входящим в собрания Кангьюра и Тенгьюра. Помета в виде буквы Т указывает на издание Деге (sDe dge), каталогизированное в университете Тохоку. Шастры обозначаются в соответствии с переводами на английский язык.

Сутры

- Great Compendium Sutra: Avatamsaka-sutra; Phal po che'i mdo (Т. 44) («Гирлянда сутр»).
- King of Aspirations for Excellent Conduct: Bhadracharya pranidhana raja; bZang po spyod pa'i smon lam gyi rgyal po (Т. 44) («Царь устремлений совершенного поведения» —

- часть сутры, озаглавленной «Сутра в виде древа», которая сама является частью «Гирлянды сутр»).
- King of Concentrations Sutra: Samadhiraja-sutra; Ting 'dzin rgyal po'i mdo (Т. 127) («Царь самадхи»).
 - Sutra Arranged as a Tree: Gandavyuha-sutra; sDong po bkod pa'i mdo (Т. 44) («Сутра в виде древа», часть «Гирлянды сутр»).
 - Sutra Designed as a Jewel Chest: Ratnakaranda-sutra, Za ma tog bkod pa'i mdo (Т. 116) («Сутра в виде шкатулки драгоценных камней»).
 - Sutra of the Increase toward Great Liberation: Ghanajama-habhrichaphulakarma-sutra; Thar pa chen po phyogs su rgyas pa'i mdo (Т. 264) («Сутра устремления к великому освобождению»).
 - Sutra of the Jewel Mound: Ratnakuta-sutra; Dkon mchog brtsegs pa'i mdo («Сутра груди драгоценностей»).
 - Sutra of the Meeting of Father and Son: Pitaputra-samagamana-sutra; Yab sras mjal ba'i mdo (Т. 60) («Сутра встречи отца и сына»).
 - Sutra of the Supreme Dharma of Clear Recollection: Saddharmanusmrtyupastana-sutra; Dam pa'i chos dran pa nye bar gzhas pa' mdo (Т. 287) («Сутра наивысшей Дхармы ясно-го памятования»).
 - Sutra That Encourages Noble Superior Intention: Arya-adhyashayasanchodana-sutra; 'Phags pa lhag pa'i bsam pa bskul ba'i mdo (Т. 69) («Сутра, укрепляющая силу благородных намерений» — учение, данное Буддой Майтреей и другими по поведению бодхисаттв, которое является частью «Сутры груди драгоценностей»).

- Sutra of the White Lotus of Compassion: Karunapundarika-sutra; sNying rje pad ma dkar po'i mdo (Т. 111–112) («Сутра белого лотоса сострадания»).

Тантры

- Vajra Peak Tantra: Vajrashekhara mahaguhya yoga tantra; rDo rje tse mo'i rgyud (Т. 480) («Тантра ваджрной вершины»).

Индийские шастры

- Hundred Verses: Shatagatha; Tshig bcad brgya pa, by Acharya Vararuchi (Т. 4332) (Ачарья Вараручи. Сто строф).
- Introduction to the Middle Way: Madhyamaka-avatara; dBu ma la 'jug pa, by Chandrakirti (Т. 3861). Опубликовано на английском с комментарием Джамгона Мипама как Introduction to the Middle Way, translated by the Padmakara Translation Group (Boston: Shambhala Publications, 2002). (Русскоязычное издание: [Чандракирти. Введение в мадхьямику (с комментарием автора) / пер. с тибетского А. М. Донца. СПб.: Евразия, 2004].)
- Letter to a Friend: Suhrlleka; bShes springs, by Nagarjuna (Т. 4182). Опубликовано на английском с комментарием Рендавы как Nagarjuna's Letter: The Suhrlleka, translated by Geshe Tharchin Lobsang and A. Engle (Dharamsala, India: LTWA, 1979). Также опубликовано с комментарием Кангьюра Рипоче как Letter to a Friend, translated by the Padmakara Translation Group (Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 2005). (Русскоязычное издание: [Арья Нагарджуна.

Письмо другу с комм. Рендавы Ш.Л. Драгоценная Гирлянда с комм. Гьялцаба Дарма Ринчена / пер. Ю. Спиридонова. М.: Буддадхарма, 2021].)

- Levels of the Bodhisattvas (Yogacharya-bhuma): Bodhisattva-bhumi; rNal 'byor spyod pa'i sa las byang chub sems dra'i sa, or byang sa, by Asanga (T. 4037). Издание на английском языке: J.D. Willis. On Knowing Reality: The Tattvartha Chapter of Asanga's Bodhisattvabhumi (Delhi: Motilal Banarsidass, 1982) (Асанга. Уровни бодхисаттв).
- Ornament of the Mahayana Sutras: Mahayana-sutralamkara; Theg pa chen po'i mdo sde'i rgyan, by Maitreya-Asanga (T. 4020). (Русскоязычное издание: [Майтрея. Украшение махаянских сутр (Махаяна-сутра-аламкара) / пер. с тиб. А. Кугявичуса; под ред. А. Терентьева. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2021].)
- Ornament of True Realization: Abhisamayalamkara; mNgon rtogs rgyan, by Maitreya-Asanga (T. 3786) (Майтрея, Асанга. Украшение истинной реализации).
- Supreme Continuity: Mahayanottaratantra-shastra; Theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos, by Maitreya-Asanga (T. 4024). Опубликовано на английском с комментарием Трангу Ринпоче и Кхенпо Цультрима Гьяцо как Maitreya on Buddha Nature, translated by Ken and Katia Holmes (Forres, Scotland: Altea, 1999). Также опубликовано с комментарием Джамгона Конгтрула как Buddha Nature, translated by R. Fuchs (Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 2000); готовится к изданию перевод с комментарием Джамгона Мипама, выполненный Переводческой группой «Падмакара». (Русскоязычное издание: [Майтрея. «Уттаратантра» с комментарием Арья Асанги / пер. с тиб. А. Кугявичуса; научная

- и общая редакция А. Терентьева. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2017].)
- The Way of the Bodhisattva: Bodhicharyavatara; Byang chub sems dra'i spyod pa la 'jug pa, by Shantideva (T. 3871). Имеются многочисленные издания на английском языке: A Guide to the Bodhisattva's Way of Life, translated by Stephen Batchelor (Dharamsala: LTWA, 1979); The Bodhicharyavatara, translated by K. Crosby and A. Skilton (Oxford: Oxford University, 1996); The Way of the Bodhisattva, translated by the Padmakara Translation Group (Boston: Shambhala Publications, 2006). (Русскоязычное издание: Шантидева. Путь бодхисаттвы (Бодхичарья-аватара) / пер. и общ. ред. Ю. Жиронкиной; науч. ред. Б. Загумёнов, М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2021.)

Тибетские шастры

- Direct Path to Enlightenment, Theg pa chen po blo sbyong don bdun ma'i khrid yig blo dman 'jug bder bkod pa byang chub gzhung lam, by Jamgon Kongtrul Lodro Thaye ('Jam mgon kong sprul blo gros mtha' yas). In: gDams ngag mdzod (Treasury of Spiritual Instructions), vol. 4, pp. 243–275 (см. раздел «Другие справочные материалы»). Опубликовано на английском языке как The Great Path of Awakening: A Commentary on the Mahayana Teachings of the Seven Points of Mind Training, translated by Ken McLeod (Boston: Shambhala Publications, 1987). (Русскоязычное издание: Джамгон Конгтрул. Великий путь пробуждения. Комментарий к поучениям Махаяны о семи пунктах тренировки ума / перевод А. Бирюкова, Н. Чередниченко. М.: Ориенталия, 1981.)

- Precious Ornament of Liberation: Dam chos yid bzhin nor bu thar pa rin po che'i rgyan, обычно известный под названием Dwags po thar rgyan, by Gamropa (sgam po pa). Опубликовано на английском языке как Gems of Dharma, Jewels of Freedom, translated by Ken and Katia Holmes (Forres, Scotland: Altea, 1994). (Русскоязычное издание: [Гампопа. Драгоценное украшение Освобождения. Исполняющая желания драгоценность истинного Учения / пер. с тиб. Б. Ерохина; ред. Б. И. Загумённых. СПб.: Уддияна, 2018.)
- Seventy Pieces of Advice: ang Yig bdun bcu pa, by Kharak Gomchung (Kha rag sgom chung) (Кагак Гомчунг. Семичастный совет).

Терма

- Longchen Nyingthig (Heart Essence of the Vast Expanse): Klong chen snying gi thi gle, by Jigme Lingpa ('jigs med gling pa) (Джигме Лингпа. Сердечная сущность обширного пространства).

2. Справочные материалы

Работы Гьялсе Тхогме

- rGyal sras lag len Zhang kang: zhang kang then ma dpe skrun khang, 2004. (Русскоязычное издание: Его Святейшество Далай-лама XIV. Комментарий на «Тридцать семь практик бодхисаттвы» / пер. А. Нариньяни. М.: Открытый мир, 2006.)

- rGyal sras lag len so bdun ma dang de yi mchan 'grel yid kyi mun sel Karnataka: Namdroling Monastic Jr. High School, 2000 («Рассеивая тьму. Комментарий к тексту „Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы“»).
- Byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa'i 'grel pa legs par bshad pa'i rgya mtsho (The Ocean of Noble Speech: Commentary on the Bodhicharyavatara). Thimphu: Kunsang Торгуе («Океан благородной речи. Комментарий к тексту „Вступаая на путь бодхисаттвы“»).
- rGyal sras thogs med kyi gsung thor bu (Miscellaneous Writings of Gyalse Thogme). Thimphu: National Library of Bhutan, 1985 («Собрание работ Гьялсе Тхогме»).
- rGyal ba'i sras po thogs med bzang po dpal gyi mdzad pa'i blo sbyong don bdun ma'i khrid yig (Commentary on the Seven-Point Mind Training by Gyalse Thogme). In gDams ngag mdzod, vol. 4, pp. 189–214 (см. раздел «Другие справочные материалы») («Комментарий к тексту Гьялсе Тхогме „Семь пунктов тренировки ума“»).
- bLo sbyong bla ma brgyud pa'i gsol 'debs (A Prayer to the Lineage Masters of the Mind Training) («Молитва линии мастеров тренировки ума»).
- bLo sbyong don bdun ma'i sngon 'gro'i zur 'debs (A Supplement for the Preliminary Practice of the Seven-Point Mind Training). Chengdu: Dmangs khrod dpe dkon sdud sgrig khang, 2001 («Приложение к предварительной практике тренировки ума по семи пунктам»).
- bLo sbyong gi bla ma'i rnal 'byor (Guru Yoga Practice for the Mind Training) («Практика гуру-йоги при тренировке ума»).

- Theg pa chen po mdo sde'i rgyan gyi 'grel pa rin po che'i phreng ba (The Precious Garland, a Detailed Commentary on Asanga's Ornament of the Mahayana Sutras). Gangtok: Gonpo Tzetan, 1979 («Драгоценное ожерелье — подробный комментарий к тексту Асанги „Украшение сутр махаяны“»).
- rGyud bla ma'i ti ka (A Commentary on Asanga's Supreme Continuity) («Комментарий к тексту Асанги „Наивысшая непрерывность“»).
- rTen 'brel gyi khrid yig (A Detailed Explanation of Interdependence) («Подробное объяснение взаимозависимости»).
- sMyung gnas kyi cho ga (The Ritual of the Fasting Observance) («Ритуал соблюдения поста»).
- Thugs chen la phyag 'tshal ba'i tshigs su bcad pa (Verses of Obeisance to the Great Compassionate Avalokiteshvara). Dehradun: G. T. K. Lodoy, N. Gyaltzen & N. Lungtok, 1970 («Строфы поклонения великому сострадательному Авалокитешваре»).

Комментарии к тексту «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы»

- rGyal sras lag len gyi 'grel pa gzhung dang gdams ngag zung 'jug bdud rts'i'i bum bzang (The Vase of Amrita [1], Commentary on the Thirty-seven Verses on the Practice of a Bodhisattva), by Minyak Kunzang Sonam, Chokyi Trakpa (kun bzang bsod nams, chos kyi grags pa). Недавно включено в ксилографическое издание текста rGyud sde kun

- btus. Derge: Derge Parkhang. Также опубликовано в виде буклета — Chengdu: Si khrun mi rigs dpe skrun khang (Sichuan Minorities), 1995 (Миньяг Кунсанг Сонам, Чокьи Драгпа. Сосуд амриты [1]. Комментарий к тексту «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы»).
- rGyal sras lag len so bdun ma'i 'grel pa gzhung dang gdams ngag zung 'jug bdud rtsi'i bum bzang (The Vase of Amrita [2], Commentary on the Thirty-seven Verses on the Practice of a Bodhisattva), by Dzatrul Rinpoche, Ngawang Tenzin Norbu (Dza sprul ngag dbang bstan 'dzin nor bu). Ксилографы хранятся в монастыре Тхубтен Чолин, Солокхумбу, Непал (Thubten Choling Monastery, Solokhumbu, Nepal) (Дзатрул Ринпоче, Нгаванг Тензин Норбу. Сосуд амриты [2]. Комментарий к тексту «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы»).

Биография Гьялсе Тхогме

- rGyal sras rin po che thogs med pa'i rnam thar bdud rtsi'i thigs pa (The Drops of Ambrosia, the Life of the Precious Bodhisattva Thogme), by Palden Yeshe (dPal ldan ye shes). Tibetan text, 23 folios. Thimphu, Bhutan: Kunsang Topgye (Палден Еше. Капли амброзии. Жизнь драгоценного бодхисаттвы Тхогме).

Другие справочные материалы

- gDams ngag mdzod (Treasury of Spiritual Instructions). Collected by Jamgon Kongtrul Lodro Thaye ('Jam mgon kong sprul blo gros mtha' yas). Tibetan text in 18 vols.

Delhi: Shechen, 1998. («Сокровищница духовных наставлений», собрание текстов, составленное Джемгоном Конгтрулом Лодро Тае).

- Byang chub lam gyi rim pa la blo sbyong ba thog mar blo sbyong chos kyi sgo byed (The Initial Opening of the Door to the Dharma of Mind Training, Training the Mind on the Stages of the Path to Enlightenment), by Lodro Gyaltzen (Blo gros rgyal mtshan). In *gDams ngag mdzod*, vol. 3, pp. 429–544 (Лодро Гьялцен. Начальное открытие врат Дхармы тренировки ума, тренировка ума на этапах пути к просветлению).
- Theg pa chen po'i blo sbyong don bdun gyi khrid yig (Explanations on the Seven-Point Mind Training of the Great Vehicle), by Jetsun Taranatha (rJe btsun taranatha). In *Taranatha's Collected Writings*. Leh, Ladakh: C. Namgyal and Tsering Taru, *sMansa sris shes rig dpe mdzod*, 1987, vol. 13, pp. 85–105. (Джецун Таранатха. Объяснение практики тренировки ума по семи пунктам в традиции махаяны,).
- rGyal ba'i bstan pa la 'jug pa'i rim pa skyes bu gsum gyi man ngag gi khrid yig bdud rtsi'i nying khu. (The Quintessence of Amrita, Explanations of the Instructions for the Three Kinds of Beings on the Stages for Entering the Buddha's Teaching), by Jetsun Taranatha (rJe btsun taranatha). In *Taranatha's Collected Writings*. Leh, Ladakh: C. Namgyal and Tsering Taru, *sMansa sris shes rig dpe mdzod*, 1987, vol. 13, pp. 107–223 (Джецун Таранатха. Квинтэссенция амриты. Объяснение наставлений для трёх типов существ о стадиях вхождения в учение Будды).

- Theg pa chen po'i blo sbyong gi man ngag zab don sbrang rtsi'i bum bzang (The Honey Vase, Pith Instructions on the Mind Training of the Great Vehicle), by Shechen Gyaltsap, Pema Namgyal (Zhe chen rgyal tshab 'gyur med pad ma rnam rgyal), 270 folios. In vol. 4 of The Collected Works of Shechen Gyaltsap. Paro: Н. Н. Dilgo Khyentse Rinpoche, 1975–1994. (Шечен Гьялцаб, Пема Намгьял. Сосуд с мёдом. Сущностные наставления по тренировке ума традиции махаяны).
- rDo rje theg pa'i thun mong gi sngon 'gro spyi la sbyor chog pa'i khrid yig kun mkhyen zhal lung rnam grol shing rta (The Chariot of Complete Liberation, Instructions Applicable to All Preliminary Practices of the Adamantine Vehicle), by Shechen Gyaltsap, Gyurme Pema Namgyal (Zhe chen rgyal tshab 'gyur med pad ma rnam rgyal), 364 folios. In vol. 7 of The Collected Works of Shechen Gyaltsap. Paro: Н. Н. Dilgo Khyentse Rinpoche, 1975–1994. (Шечен Гьялцаб, Гьюрме Пема Намгьял. Колесница полного освобождения. Устные наставления всеведущего. Наставления, применимые ко всем предварительным практикам ваджраяны,).
- Byams khrid and Byams snying rje'i khrid yig zhal gdams (Advice and Instructions on Love and Compassion), by Gyalwa Gotsangpa (rGod tshang pa mgon po rdo rje). In his Collected Works, vol. 4, pp. 501–548; 549–601. Darjeeling: Kargyud Synggrab Nyamso Khang, 1972 (Гьялва Гоцангпа. Совет и наставления по практике любви и сострадания).

3. Выборочная библиография на английском языке

- Atisha and Buddhism in Tibet, compiled and translated by Doboorn Tulku and Glenn H. Mullin. New Delhi: Tibet House, 1983 («Атиша и буддизм в Тибете»).
- Commentary on the Thirty-seven Practices of a Bodhisattva, by H.H. the fourteenth Dalai Lama. Dharamsala: LTWA, 1996. (Русскоязычное издание: [Его Святейшество Далай-лама XIV. Комментарий на «Тридцать семь практик бодхисаттвы» / пер. А. Нариньяни. М.: Открытый мир, 2006].)
- Mind Training: The Great Collection, by various authors. Translated by Thupten Jinpa. Library of Tibetan Classics. Somerville, Mass.: Wisdom, 2005 (Разные авторы. Тренировка ума: великое собрание учений).
- Songs of Spiritual Change, by the seventh Dalai Lama. Translated by Glenn H. Mullin. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1983 (Далай-лама VII. Песни духовного развития).
- Sutra of the Wise and the Foolish (Mdo mdzangs blun), or The Ocean of Narratives. Translated from the Mongolian by Stanley Frye. Dharamsala: LTWA, 1981 («Сутра мудрого и глупца»).
- Thirty-seven Practices of All Buddhas' Sons. Bilingual Tibetan and English pocket book. Dharamsala: LTWA, 2001 («Тридцать семь практик всех сыновей Будды»).
- The Thirty-seven Practices of Bodhisattvas: An Oral Teaching by Geshe Sonam Rinchen. Translated by Ruth Sonam. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1997 («Тридцать семь практик бодхисаттвы: устное учение Геше Сонама Ринчена»).

- Transforming Adversity into Joy and Courage: An Explanation of the Thirty-seven Practices of Bodhisattvas, by Geshe Jampa Tegchok. Edited by Thubten Chodron. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 2005 («Трансформация бедствий в радость и мужество: объяснение тридцати семи практик бодхисаттвы»).
- Uniting Wisdom and Compassion: Illuminating the Thirty-seven Practices of a Bodhisattva, by Chokyi Dragpa. Somerville, Mass.: Wisdom, 2004. («Объединение мудрости и сострадания: объяснение тридцати семи практик бодхисаттвы»).
- The Wheel of Sharp Weapons, by Dharmarakshita. Translated by G. Ngawang Dargye et al. Dharamsala: LTWA, 1976. Rev. ed., 1981. (Tibetan text: Theg pa chen po'i blo sbyong mtshon cha'i khor lo, in gDams ngag mdzod, vol. 4, pp. 47–60; см. раздел «Другие справочные материалы») (Дхармаракшита. Колесо острых лезвий).
- The Words of My Perfect Teacher, by Patrul Rinpoche. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1998. (Русскоязычное издание: [Патрул Ринпоче. Слова моего всеблагого учителя / пер. с англ. Ф. Маликовой; ред. Т. Науменко, А. Кулик. СПб.: Уддияна, 2004].)

ГЛОССАРИЙ

Произношение и термины в разных переводах, включённых с собрание сочинений Дилго Кхьенце Ринпоче, могут различаться, поскольку тексты изначально были подготовлены разными переводчиками и выпускались разными издательствами. В подобном случае в глоссарии будут указаны все используемые в разных томах эквиваленты.

Абхидхарма — третий раздел сборника «Трипитака» — собрание текстов, объясняющих метафизику сутр.

Авалокишвары — см. *Ченреси*.

Алайя / Алайя-виджняна (тиб. *кунжи*) — основа всего.

Этот санскритский термин дословно означает «хранилище» и переведён на тибетский как *'kup 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.

Амрита (тиб. *дутси*) — дословно — «нектар богов», который побеждает «демона смерти» и дарует бессмертие

и другие особые способности. Является символом мудрости.

Архат — 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.

Асура — один из шести классов существ сансары. Асуры живут в непосредственной близости от миров богов, они видят эти миры и постоянно ощущают зависть, из-за чего находятся с богами в состоянии перманентной войны. См. также *Шесть миров*.

Атийога (тиб. *дзогчен*) — высшая из шести тантрических колесниц в рамках школы ньяннга. *Ати* означает «совершенный» и «без усилий». В учениях этой колесницы говорится о том, что освобождение достигается благодаря развитию способности к проникающему видению природы 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 держал 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, включая наставления по практике тренировки ума, а также

принимая участие в работе по переводу буддийских текстов на тибетский язык.

Бардо — дословно — «между двух». Промежуточное состояние. Существует несколько видов бардо, но термин чаще всего обозначает промежуточное состояние между смертью и следующим перерождением.

Бодхисаттва — 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 *чанг чуб семпа* (*byang chub sems pa*'), который дословно означает «герой просветлённого ума».

Бодхичитта — ум просветления. Бодхичитта является в традиции махаяны ключевым фактором. На относительном уровне бодхичитта определяется как желание достичь просветления ради блага всех живых существ и устремление выполнять соответствующую практику, способную привести к этой цели. На абсолютном уровне бодхичитта является проникающим видением окончательной природы собственного «я» и внешних феноменов.

Будда / будда — 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 калпы.

Буддадхарма — см. *Дхарма*.

Бхуми — один из уровней, или «земель», пробуждения бодхисаттвы.

Ваджрапани — Один из восьми великих бодхисаттв, учеников Будды. Он олицетворяет сущность ума всех будд и проявление их силы.

Ваджраяна — Алмазная колесница. Собрание учений и практик, основанное на тантрах — текстах, посвящённых изначальной чистоте ума. Каждый из шести классов тантр ваджраяны последовательно 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. *Атийога*.

Взаимозависимое возникновение / происхождение — Основополагающее положение буддийского учения, согласно которому феномены воспринимаются не как отдельно существующие объекты, а как стечение взаимозависимых условий.

Видьядхара (тиб. *ригдзин*) — дословно «держатель осознания». Тот, кто достиг высокой реализации в практике ваджраяны. В учениях традиции ньянгина 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.

Виная — буддийская этика в общем и кодекс монашеской дисциплины в частности. Один из трёх разделов *Трипитаки*.

Випашьяна (тиб. *лхагтонг*) — дословно «проникающее видение» или «ясное видение». Медитация, проникающая в суть, которая ведёт к постижению пустотности — отсутствию независимого существования ума и воспринимаемых им феноменов. См. также *Шаматха*.

Внутренний жар / внутреннее тепло — см. *Туммо*.

Восемнадцать характеристик драгоценного человеческого рождения — восемнадцать условий, которые дают человеку возможность практиковать Дхарму и благодаря этому достичь просветления, или отсутствие препятствий для практики Дхармы. Восемнадцать характеристик состоят из восьми свобод и десяти дарований. Восемь свобод — не быть рождённым: 1) в аду; 2) в мирах голодных духов; 3) животным; 4) в мирах богов; 5) среди варваров, которым неведомы учение и практика Дхармы; 6) человеком, обладающим одним из ложных воззрений, таких как нигилизм или этернализм, то есть восприятие собственного «я» и феноменов как чего-то субстанционального. Десять дарований делятся на пять внутренних и пять внешних по отношению к индивиду. Пять внутренних дарований: 1) родиться человеком; 2) родиться в «центральных

землях», где существуют учения Дхармы; 3) обладать совершенными органами чувств; 4) не обладать крайне негативной кармой; 5) обладать верой в Дхарму. Пять внешних дарований: 1) жить во времена, когда в мире проявился будда; 2) будда оставил учения; 3) учения продолжают существовать в период нашей жизни; 4) мы практикуем их; 5) нас принял в ученики духовный мастер.

Восемь сознаний — 1) лишённое ясности, аморфное сознание основы (алайя), которое загрязнено невежеством, но которое нельзя определить как благое или неблагое; 2–6) сознания, связанные 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.

«Вступая на путь бодхисаттвы» («Бодхичарья-аватара») — классический текст в стихах, написанный *Шантидевой*. В нём представлены все аспекты образа жизни бодхисаттвы согласно философии махаяны. Перевод этого текста доступен на многих языках мира.

Гампопа (1079–1153) — наиболее известный ученик Миларепы, основатель школы кагью.

Ганачакра — 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 — одна из школ тибетского буддизма, основанная Дже Цонкапой (1357–1419) в процессе реформации традиции *Атиши Дипамкары*.

Гуру Ринпоче — наиболее распространённое в Тибете имя Падмасамбхавы. См. также *Падмасамбхава*.

Гуру-йога — 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.

Дакини (тиб. *кхандро*) — дословно «танцующие 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*.

Джигме Лингпа (1729–1798) — *тертон*, открывший терма «Лонгчен ньингтиг» («Сердечная сущность обширного пространства») — важный цикл учений

школы ньингма. Он считается эманацией Вималамитры, царя Трисонга Децена и Гьялсе Лхадже.

Джово Ринпоче — знаменитый «будда с короной» — статуя Будды Шакьямуни в возрасте двенадцати лет. Хранится в Джокханге, центральном храме Лхасы. Считается, что эта статуя была благословлена самим Буддой Шакьямуни и позже привезена в Тибет одной из жён царя Сонгцена Гампо.

Дзо — помесь яка и коровы; очень сильное животное (гораздо сильнее буйвола).

Дзогрим — см. *Развитие и завершение*.

Дзочен (санскр. *Атийога, махасандхи*) — великое совершенство, наивысшее воззрение согласно школе ньингма. См. также *Атийога*.

Доктрина — см. *Дхарма*.

Дромтонпа / Дром Тонпа (1004–1064) — основной тибетский ученик Атиши, основатель школы кадам.

Друбчен — интенсивная групповая практика садханы, выполняемая на протяжении семи или десяти дней, в течение которых участники круглосуточно без перерыва повторяют мантры.

Дхарма (тиб. чё) — 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* также означает «феномены».

Дхарани — вербальная формула, часто довольно длинная, которая несёт благословение будды или

бодхисаттвы. Дхарани похожи на мантры традиции ваджраяны, но встречаются и в традиции сутры.

Дхармака — «абсолютное тело», «истинное тело». Аспект пустотности. См. также *ка*.

Дхармапала — защитник Дхармы. Охранитель учений, защищающий их от деградации, а их передачу 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.

Дхармата (тиб. *чоны*) — абсолютная, или окончательная, природа; пустотная природа феноменов.

Земля будды / Поле 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 — форма будды, используемая в качестве поддержки визуализации в практике традиции тайной мантры. Подобные божества могут быть мужского или женского рода, мирными или гневными и с точки зрения окончательной реальности считаются нераздельными с умом самого практикующего.

Йогин — тот, кто следует по духовному пути. Этот термин также обозначает адепта тантры.

Кагью — 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 линия была передана Наропой и Майтрипой тибетскому переводчику Марпе и от него Миларепе, Гампопе, Кармапе и другим мастерам. Школа кагью имеет множество ответвлений.

Кадам / Кадампа — 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.

Кальпа — длительный промежуток времени, использующийся в традиционной индийской космологии.

Карма — «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 неблагие действия ведут к страданию.

Кая — «тело» — аспект состояния будды. «Тела» будды классифицируют как две, три, четыре или пять кай. Две кай: дхармакая — абсолютное тело; рупакая — тело формы. Три кай: дхармакая; самбхогакая — тело божественной радости; и нирманакая — проявленное

тело. Эти три кай соответствуют уму, речи и телу просветлённого будды и могут быть представлены как пять мудростей. Четыре кай: свабхавикакая — сущностное тело — добавляется к трём предыдущим и является выражением их нераздельности. Пять кай: иногда к перечислению трёх кай добавляются авикараваджракая, «неизменное ваджрное тело», и абхисамбодхикая, «тело полного просветления».

Клеши — 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 — доктриной, согласно которой все феномены лишены истинного независимого существования. Третий поворот учения состоит из учений о татхагатагарбхе, или природе будды, которая изначально присутствует в умах всех живых существ.

Кóра — очень полезная для накопления заслуг практика преданности, когда практикующий, сохраняя осознание и концентрацию, обходит по часовой

стрелке священный объект — такой как храм, ступа, священная гора, особый дом или даже духовный учитель.

Кхенпо — так называют того, кто закончил основной курс обучения (примерно десять лет) традиционной буддийской философии, логике, вине и другим общепринятым дисциплинам и получил право сам давать учения. Этот титул может также присваиваться настоятелю монастыря или тому, кто посвящает в монахи.

Кьерим — см. *Развитие и завершение*.

«**Лонгчен ньингтиг**» — «Сердечная сущность обширного пространства» — цикл мистических учений школы ньингма. Эти учения были обнаружены Джигме Лингпой как «сокровища ума» или «терма ума», переданные ему Лонгченпой.

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 Ньингтиг, «сердечная сущность дакини». Лонгчен Рабджам считается самым важным автором текстов по практике дзогчен.

Мадхьямака — Срединный путь. Главенствующая среди четырёх школ буддийской философии. Философия срединного пути, использующая доктрину пустотности (шуньята) как средство опровержения крайних онтологических позиций существования или несуществования.

Майтрийогин — учитель Атиши, о котором говорили, что он может буквально «принимать на себя» страдания других существ.

Мала — нить с нанизанными на неё бусинами (обычно в количестве ста восьми). Используется для подсчёта повторений при начитывании мантры.

Манджушри — один из восьми великих бодхисаттв — учеников Будды. Манджушри олицетворяет знание и мудрость всех будд.

Мани — шестислоговая мантра Ченрези — ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Мантра — последовательность слов или слогов, связанная с особым тантрическим божеством, повторение которой представляет собой важную часть тантрической медитации.

Мантраяна — см. Ваджраяна.

Марпа (1012–1097) — великий тибетский мастер, ученик Дрогми, Наропы, Майтрипы и других великих учителей. Был известен также под именем Марпа Лоцава (переводчик). Привёз из Индии в Тибет большое количество текстов и основал школу кагью.

Махамудра — Великая печать — наивысшее воззрение согласно школе кагью.

Махаяна — Великая колесница — одна из двух главных традиций Дхармы Будды. Характеристиками махаяны является высокое воззрение пустотности эго и феноменов, а также всеохватывающее сострадание и желание избавить всех живых существ от страдания и причин его возникновения. См. также *Хинаяна / шравакаяна*.

Медноцветная гора (тиб. *Зангдог Палри*) — находящаяся в нашей вселенной чистая земля будды *Гуру Ринпоче* на субконтиненте Чамара, который расположен в южном направлении от континента Джамбу. В этой чистой земле пребывает Гуру Падмасамбхава в нерушимой форме, выходящей за пределы рождения и смерти. Он будет пребывать там так долго, сколько будет существовать сансара, и приносить благо живым существам, проявляя магическим образом свои тело, речь и ум.

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.

Мипам Ринпоче (1846–1912) — великий йогин и учитель школы ньингма, исповедовавший внесектарный подход к Дхарме, также известный как Лама Мипам или Мипам Гьюрме Микьо Дордже.

Нагарджуна — основатель философской школы мадхьямака, великий индийский мастер III века, который систематизировал учения Праджняпарамиты традиции махаяны.

Наропа — великий индийский адепт, главный ученик Тилопы, а также гуру Марпы.

Нектар — см. *Амрита*.

Нёндро — см. *Предварительные практики*.

Низшие миры — см. *Шесть миров*.

Нирвана — 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 — дословно «проявленное тело». Аспект состояния будды, который проявляется как сострадание, стремящееся помогать 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 — «ранняя традиция». Самая первая школа тибетского буддизма, основанная в IX веке Гуру Падмасамбхавой. Последователей этой школы называют «ньингмапа».

Падмасамбхава — санскритское словосочетание, означающее «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 — индийский термин, используемый для обозначения учёного или профессора буддийской философии.

Патрул Ринпоче (1808–1887) — Оргъен Джигме Чокьи Вангпо, также известный под именами Дзогчен Палге Тулку и Дза Патрул. Выдающийся мастер, родившийся в провинции Кхам Восточного Тибета. Был очень образованным человеком и обладал неординарной памятью. Патрул Ринпоче пользовался безоговорочным уважением адептов всех основных школ тибетского буддизма. Он является автором широко известного трактата «Кунсанг ламэ шёл лунг» — «Слова моего всеблагого учителя».

Победоносные — будды, полностью устранившие невежество и другие тревожащие эмоции. Бодхисаттв называют обычно «детьми победоносных».

Поле будды — см. *Земля будды*.

Праджня (тиб. *sherab*) — знание или интеллект, в особенности знание, связанное с реализацией отсутствия реального существования собственного «я».

Пратимокша — личное освобождение. Этот термин также обозначает семь сводов обетов, принимаемых практикующими — как монахами, так и мирянами.

Пратьекабудда — дословно «будда сам по себе». Тот, кто, не опираясь на учителя, достигает устранения страдания путём медитации на двенадцати звеньях взаимозависимого возникновения. Несмотря на то что пратьекабудды реализовывают пустотность воспринимаемых внешних феноменов, они не обладают полной реализацией будды, дающей

способность приносить пользу бесчисленному множеству живых существ.

Предварительные практики (тиб. *нёдро*) — 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, — размышление о: 1) драгоценном человеческом перерождении; 2) непостоянстве и смерти; 3) карме, законе причины и следствия; 4) изъянах сансары. Особые внутренние предварительные практики — сто тысяч повторений каждой из пяти составляющих: 1) принятие прибежища; 2) зарождение бодхичитты; 3) практика Ваджрасаттвы; 4) подношение мандалы; 5) гуру-йога.

Прета — часто этот термин переводится как «голодный дух». Мир претов входит в шесть миров сансары.

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.

Пять семейств будд — пять семейств будд — Татхагата (или Будда), Ваджра, Ратна, Падма и Карма — представляют пять аспектов внутренних качеств нашей просветлённой сущности. Каждое семейство будд

возглавляет соответствующий будда — Вайрочана, Акшобья, Ратнасамбхава, Амитабха и Амогхасиддхи.

Развитие и завершение — две основные стадии тантрической практики. Это стадия развития (тиб. *кьерим*), которую иногда называют «стадия создания» или «стадия зарождения». Эта стадия подразумевает использование форм, звуков и мыслей, на которых практикующие медитируют, визуализируя их в качестве божеств, мантр и мудрости соответственно. Стадия завершения (тиб. *дзогрим*) подразумевает растворение визуализируемых форм в переживание пустотности. На этой стадии также выполняется медитация на тонких аспектах тела — каналах, энергиях и сущностных каплях. Термин «Развитие и завершение» может также обозначать две внутренние тантры — махайогу и ануйогу.

Садхана — ритуал или текст ритуала, служащий опорой медитации в традиции мантраяны.

Сакья — 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.

Самайя — дословно «обещание». В буддизме ваджраяны священный обет, даваемый по отношению к учителю, учению и духовным соратникам.

Самбхогакая — «тело радости», форма, которую может проявить будда. Напрямую воспринимать подобную форму могут лишь существа, обладающие высокой реализацией.

Сансара — колесо циклического существования; непроедленное 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.

Свабхавикакая — «сущностное тело» — аспект нераздельности трёх других тел. См. *Кая*.

Срединный путь — см. *Мадхьямака*.

Стадия завершения — см. *Развитие и завершение*.

Сугатагарбха — см. *Татхагатагарбха*.

Сутра — 1) речь, произнесённая или вдохновлённая Буддой; 2) текст из собрания Трипитаки; 3) традиция общедоступных экзотерических учений, относящихся к традициям хинаяны и махаяны, — сутраяна.

Сутраяна — 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 — дословно «непрерывная последовательность», «континуум». Тантры — это тексты буддийской традиции ваджраяны, в которых говорится о естественной чистоте ума. В рамках школы ньингма тантры разделяются на шесть классов — внешние тантры (кроя, упа и йога) и внутренние (махайога, ануйога и атийога). Школы сарма (новые переводы) разделяют тантры на четыре класса — кроя, упа, йога-тантра и ануттарайога-тантра. Тантрой

также называется сама традиция тантрического буддизма.

Татхагата — дословно «так ушедший» или «так достигший». Традиционный эпитет будды. См. *Природа будды*.

Татхагатагарбха — см. *Природа будды*.

Терма — 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 *термонами*, «открывателями духовных сокровищ», на благо будущих поколений 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.

Тертон — открыватель скрытых сокровищ (*терма*), реинкарнация одного из близких учеников Падмасамбхавы, который зародил устремление приносить в будущем благо живым существам.

Тилопа — вместе со своим учеником Наропой считается одним из двух величайших индийских адептов ваджраяны.

Тонглен — дословно «отдача и принятие». Медитационная практика, целью которой является развитие сострадания.

Торма — 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, как олицетворение мандалы или тантрического божества или даже как символическое оружие в церемониях устранения препятствий на духовном пути.

Три вида развития — дисциплина, концентрация, мудрость.

Три драгоценности — Будда, Доктрина (Дхарма), сообщество практикующих (Сангха) считаются тремя объектами прибежища.

Три яда — 1) привязанность, 2) неприязнь и 3) омрачающее неведение, которое лежит в основе первых двух.

Трипитака — 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. Тибетская версия Трипитаки занимает более сотни объёмных томов, каждый из которых включает свыше шестисот страниц. В более широком смысле три собрания учений и три вида развития-практики включают всю Дхарму — как традиции сутры, так и традиции тантры.

Трисонг Децен (790–844) — третий тибетский царь — покровитель Дхармы и одна из эманаций Манджушри. Он стал пятым после Сонгцена Гампо царём Тибета и был возведён на трон, когда ему исполнилось тринадцать лет. Он пригласил в Тибет множество мастеров, чтобы они помогли распространению Дхармы и строительству монастыря

Самье — первого буддийского монастыря в Тибете. Целью царя было сделать буддизм государственной религией Тибета.

Тулку — реинкарнация, проявляющая духовные качества жившего ранее духовного учителя.

Туммо — 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 — Основополагающая, или Базовая, колесница. Практикующие Дхарму разделяются на две категории, которые определяются тем, какому направлению учения, или «колеснице» (яна), они следуют в зависимости от их устремлений: хинаяна, или Базовая колесница, и махаяна, или Великая колесница. Базовая колесница состоит из пути слушателей (шраваки), учеников Будды, и пути тех, кто ищет просветления, полагаясь лишь на самих себя (прагьякабудды). Целью пути шравиков 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 означает

«Малая колесница». Поэтому многие мастера считают, что корректнее использовать термин *шрава-каяна*, но тогда следует помнить, что в эту категорию входят и пратьекабудды.

Чекава Еше Дордже (1101–1175) — известный мастер традиции кадам. Проведя систематизацию существовавших в его время учений о тренировке ума и сведя её к семи пунктам, сделал эту практику более доступной и тем самым поспособствовал её распространению.

Ченрези / Ченрезиг (санскр. *Авалокитешвара, Локешвара*) — дословно «тот, кто видит всё». Бодхисаттва сострадания, один из восьми великих бодхисаттв, которые были прямыми учениками Будды, эманация Будды Амитабхи. Ченрези считается сущностью речи всех будд и проявлением их сострадания. Он также является защитником Тибета и населяющих его людей.

Четыре безмерных качества — безмерная любовь — желание, чтобы все живые существа были счастливы; безмерное сострадание — желание, чтобы все живые существа освободились от страдания; безмерная радость — желание, чтобы все те, кто счастлив, оставались счастливыми; 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, основой всех учений хинаяны и махаяны.

Четыре тантрические активности — также «четыре типа просветлённой активности»: умиротворение, приумножение, привлечение, освобождение.

Чистая земля Девачен — чистая земля Будды Амитабхи (Будды Безграничного Света).

Чистое осознание (тиб. *rigpa*) — наивысшая недвойственная природа ума, которая полностью свободна от заблуждения.

Чод — дословно «отсечение». Система тантрической медитации, основанная на учениях *Праджняпарамиты* и принесённая в Тибет Падампой Сангье. Целью этой практики является отсечение привязанности к собственному «я».

Шабкар Цогдрук Рангдрол (1781–1851) — великий мастер медитации, поэт и бодхисаттва, известный своим состраданием и любовью к животным, а также отказом от употребления их мяса в пищу. Шабкар родился в тибетской провинции Амдо и жил на реке Реконг. Среди его переведённых работ можно найти и автобиографию, которая озаглавлена «Жизнь Шабкара».

Шаматха (тиб. *шинэ*) — 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.

Шантаракшита — также известен как Кхенпо Бодхисаттва. Великий мастер махаяны, настоятель монашеского университета Наланда. Настоятель Шантаракшита был приглашён в Тибет царём Трисонгом Деценом, чтобы содействовать распространению Дхармы и помочь в строительстве монастыря Самье — первого тибетского буддийского монастыря.

Шантидева (690–740) — известный индийский мастер. Наследный принц, отказавшийся от трона и ушедший в монастырский университет Наланда. Автор множества трудов, наиболее известным из которых является «Бодхичарья-аватара» — «Вступая на путь бодхисаттвы».

Шастра — комментарий к словам Будды.

Шесть миров — шесть видов существования, каждый из которых является следствием преобладания в уме определённой ментальной установки: мир обитателей ада (неприязнь, гнев); мир голодных духов (жадность); мир животных (неведение); мир людей (страстное желание); мир асуров (зависть); мир богов (гордыня). Все эти миры соответствуют определённым видам омрачённого восприятия, причиной которых является карма, и живые существа, обитающие в них, воспринимают их как что-то реальное.

Шесть парамит — шесть видов активности, или «шесть запредельных совершенств», составляющие

практику пути бодхисаттвы: щедрость, моральная дисциплина, терпение, усердие, концентрация и мудрость.

Шравака — см. *Хинаяна / шравакаяна*.

Шравакаяна — см. *Хинаяна / шравакаяна*.

ПРИМЕЧАНИЯ

Путешествие к просветлению

1. Dilgo Khyentse, *Brilliant Moon: The Autobiography of Dilgo Khyentse*, translated and compiled by Ani Jinba Palmo, edited by Michael Tweed (Boston: Shambhala Publications, 2008) (Дилго Кхьенце. Сияющая луна).
2. sKyabs rje dil mgo mkhyen brtse rin po che'i gSung 'bum («Собрание сочинений Кхьенце Ринпоче на тибетском языке»), vol. 3, p. 49.
3. *The Way of the Bodhisattva*, translated by the Padmakara Translation Group (Boston: Shambhala Publications, 2006). (Русскоязычное издание: [Шантидева. Путь бодхисаттвы (Бодхичарья-аватара) / пер. и общ. ред. Ю. Жиронкиной; науч. ред. Б. Загумённых, М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2021].)

Рекомендуемая литература

- Dilgo Khyentse, *Brilliant Moon: The Autobiography of Dilgo Khyentse*, translated and compiled by Ani Jinba Palmo, edited by Michael Tweed. Boston: Shambhala Publications, 2008 (Дилго Кхьенце. Сияющая луна).
- Longchen Yeshe Dorje. *Treasury of Precious Qualities: A Commentary on the Root Text by Jigme Lingpa*. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 2001 (Лонгчен Еше Дордже. Сокровищница драгоценных качеств).

- The Words of My Perfect Teacher, by Patrul Rinpoche. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1994. (Русскоязычное издание: [Патрул Ринпоче. Слова моего всеблагого учителя / пер. с англ. Ф. Маликовой; ред. Т. Науменко, А. Кулик. СПб.: Уддияна, 2004].)
- Shabkar. The Life of Shabkar. Translated by Matthieu Ricard. Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publications, 2001 (Шабкар. Жизнь Шабкара).
- The Way of the Bodhisattva, translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1997. (Русскоязычное издание: [Шантидева. Путь бодхисаттвы (Бодхичарья-аватара) / пер. и общ. ред. Ю. Жиронкиной; науч. ред. Б. Загумённов, М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2021].)
- The Lotus Born: The Life Story of Padmasambhava. Translated by Erik Pema Kunsang. Kathmandu: Rangjung Yeshe Publications, 1998. (Русскоязычное издание: [Еше Цогьял. Рождённый из Лотоса. Жизнеописание Падмасамбхавы / пер. Т. Науменко. СПб.: Уддияна. 2010].)

Просветлённая храбрость

4. Нгулчу Тхогме Сангпо (1295–1369) — ученик великого Бутона Ринпоче, знаменитый мастер традиции кадам. Он является автором комментария к тексту «Семь пунктов тренировки ума», составленному Чекавой Еше Дордже, и текста «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы».
5. Атиша Дипамкара (982–1054) — великий индийский мастер медитации и учёный, известный в Тибете как Джово Дже, Владыка. Он был одним из самых известных учителей университета Викрамшила и знаменит тем, что в совершенстве соблюдал монашескую дисциплину. Последние двенадцать лет своей жизни Атиша провёл в Тибете, где активно давал учения, возрождая

- таким образом Дхарму после периода её запрета и преследования, и внёс огромный вклад в работу по переводу буддийских текстов на тибетский язык.
6. Чекава Еше Дордже (1101–1175) — знаменитый геше (мастер) традиции кадам. Он систематизировал практику тренировки ума в семь отдельных пунктов, чем сделал её более простой и доступной и способствовал её широкому распространению.
 7. Викрамашила и Наланда — два самых известных буддийских университета Индии, которые просуществовали до времени упадка буддийской доктрины на её исторической родине в конце XII века.
 8. Лхаса, Самье и Трандруг — три наиболее важных святых места Тибета. Лхаса — столица, которая традиционно являлась резиденцией Его Святейшества Далай-ламы, и место, где были построены такие знаменитые храмы, как Джокханг, где находится статуя *Джово Ринпоче* (см. глоссарий). Самье — первый монастырь, построенный в Тибете, был основан царём Трисонгом Деценом, Гуру Ринпоче и настоятелем Шантаракшитой. Трандруг — монастырь на юге Тибета, основанный Сонгценом Гампо, тибетским буддийским царём.
 9. Злые духи. С давних времён в буддизме признавалось присутствие сущностей, не являющихся людьми, — «духов». Этих существ невозможно воспринять обычным образом с помощью органов чувств, но в тибетской традиции упоминание о них можно встретить довольно часто. Все эти злые духи, привидения, демоны и так далее классифицируются согласно сложной системе. Однако зачастую они описываются совершенно по-разному, и степень их реальности также варьирует от текста к тексту. И поэтому все демоны, которых мы сравниваем с человеческими существами и которые тоже вынуждены скитаться в сансаре и из-за этого испытывают страдания, также являются — и это часто упоминается в данном тексте — объектами нашего сострадания. Однако довольно часто — и это обычное дело с тради-

ционной точки зрения — эти сущности воспринимаются как воплощение психической экстрасенсорной энергии и этим сильно напоминают невроты, как они описаны в рамках сложной системы западной психологии, — другими словами, аспекты нашего собственного ума и проявления нашей собственной кармы. Кхенпо Нгаванг Пелсанг сказал: «То, что мы называем „демон“, не является некой сущностью с перекошенным ртом и вытарашенными глазами. Это та сила, которая создаёт все проблемы сансары и мешает нам достичь состояния, выходящего за пределы страдания, что, собственно, и является освобождением. Вкратце говоря, это то, что вредит нашим телу и уму».

10. Чистая земля Девачен — это чистая земля Будды Амитабхи. Чистая земля (земля будды) — это измерение или мир, проявленные в силу просветлённого устремления будды или бодхисаттвы, объединённого с энергией накопленной заслуги живых существ. Рождение в чистой земле даёт возможность быстро достичь просветления и никогда уже не возвращаться в низшие миры сансары. Следует, однако, помнить о том, что любое место, которое мы воспринимаем как чистое проявление спонтанной мудрости, в действительности является чистой землёй.
11. Адзом Другпа (1842–1924) — ученик Джамьянга Кхьенце Вангпо; учитель Второго Джамьянга Кхьенце Чокьи Лодро и Дилго Кхьенце Ринпоче. Он был *тертоном* (см. *Гуру Ринпоче* в глоссарии) и очень важным мастером линии передачи учений школы ньингма.
12. Геше Караг Гомчунг — живший в XI веке мастер кадам, ученик Потовы.
13. Лангри Тхангпа (1054–1123) — мастер традиции кадам, ученик Потовы, автор текста «Восемь строф о тренировке ума», основатель монастыря Лангтханг.
14. Садапрудита — великий бодхисаттва, современник Будды Дхармодгаты, известный своей храбростью и терпением в практике Дхармы.

15. Четыре вида тантрической активности (*phrin las rnam bzhi*) — иногда называются «четыре вида просветлённой активности». Это умиротворение, приумножение, привлечение, освобождение (то есть намеренный перенос сознания на высшие уровни существования).
16. Нюнгне (*bsnyungs gnas*) — название сложной очистительной практики, связанной с бодхисаттвой Ченрези. Практика включает повторение мантры, пост и выполнение простираний.
17. Радренг — Дромтонпа, см. глоссарий.
18. «Владыка» — обращение к Атише, см. прим. 5.

Сердце сострадания

19. Включая таких мастеров, как Лопон Кунга Гьялцен (*sLob dpon kun dga' rgyal mtshan*), Кхенчен Чангчуб Семпа Сома Драгпа (*mKhan chen byang chub sems dra' bsod pams grags pa*, 1273–1345), Панг Лодро Тенпа (*sPang blo gros brtan pa*), Джонанг Кункхьен Долбупа Шераб Гьялцен (*Dol bu pa shes rab rgyal mtshan*, 1292–1361), Бутон Ринпоче (*Bu ston rin po che*, 1290–1364), Ринчен Лингпа (*Rin chen gling pa*, 1295–1374), а также около тридцати других известных мастеров. Ринпоче получил передачу основных учений всех четырёх школ тибетского буддизма — ньингма, кадам, сакья и кагью, а также цикл «Калачакра-тантры» и другие.
20. Один из «Двух непревзойдённых» среди «Шести украшений Индии». См. прим. 128.
21. «Вступая на путь бодхисаттвы» (*Bodhicharyavatara*) Шантидевы. См. библиографию.
22. «Совершенство запредельной мудрости» (*Prajnaparamita*).
23. Его сочинения включают комментарий к текстам «Вступая на путь бодхисаттвы», «Наивысшая непрерывность» (*Theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos*, Т. 4024) и «Украшение сутр махаяны» (*Theg chen po'i mdo sde'i rgyan*) — трём фундаментальным текстам традиции

махаяны, в которых объясняются практика, пути и бхуми бодхисаттв с позиции относительной и абсолютной истин. Считается, что он начал также составлять комментарии к текстам «Совершенство запредельной мудрости» и «Высшая Дхарма» (Abhidharma), но, опасаясь, что они могут бросить тень на комментарии Владыки Дхармы Чодже Вангло, отказался от идеи закончить их. Его перу принадлежат также объяснения текста Серлингпы «Семь пунктов тренировки ума» (Blo byong don bdun ma), которые позже были включены Джамгоном Конгтрулом Лодро Тае в четвёртый том его сборника «Сокровищница духовных наставлений» (gDams ngag mdzod) — текст, описывающий передачу обетов бодхисаттвы, молитвы и восхваления различным божествам, советы по духовной практике, а также дающий множество других духовных инструкций и наставлений, основанных на развитии сострадания и реализации мудрости, которые вошли в собрание отдельных работ (см. прим. 25 и библиографию).

24. Кашмирский пандита Шакья Шри (1127–1225) принёс в Тибет передачу монашеской линии, которая называлась «верхняя», поскольку сравнивалась с «нижней» передачей, принесённой великим настоятелем Шантаракшитой, который в 827 году впервые в Тибете даровал монашеские обеты семерым молодым людям. «Верхняя» и «нижняя» в данном случае являются географическими обозначениями, поскольку эти две линии передачи распространялись в местностях, которые назывались соответственно Верхний (Западный) и Нижний (Центральный и Южный) Тибет.
25. Владыка Дхармы Гьялва Гоцангпа Гонпо Дордже (Chos rje rgyal ba rgod tshang pa mgon po rdo rje, 1189–1258) — один из самых выдающихся мастеров линии другпа кагью, который провёл много лет в уединённом ретрите в пещерах, медитируя на сострадании, преданности и чистом восприятии. Он явил множество разнообразных

- чудес и оставил бесчисленные вдохновляющие тексты, раскрывающие разнообразные аспекты созерцательной жизни.
26. Джамьянг Доньо Гьялцен (’Jam dbyangs don yod rgyal mtshan, 1310–1344) — второй сын шестой жены Дени Ченпо Сангпо Пал. «Его брат» — это, скорее всего, Лама Дампа Сонам Гьялцен (Bla ma dam pa bsod nams rgyal mtshan, 1312–1375), третий сын Дени Ченпо Сангпо Пал.
 27. Чангчуб Семпа Сонам Драгпа, также известный как Кхенчен Чангчуб Семпа (см. прим. 19) — великий йогин, уделявший много внимания практике тренировки ума. Родился в Ньемо (sNye mo), являлся настоятелем монастыря Чолунг (Chos lung).
 28. В начале посвящения мастер визуализирует себя как гневное божество, чтобы устранить препятствия и изгнать препятствующие силы из мандалы.
 29. Sruan gas gzigs, санскр. *Авалокитешвара*.
 30. См. комментарий к строфе 18 на стр. 486.
 31. Кхенчен Чангце, также известный как Лочен Чангчу Цемо (Lo chen byang chub rtse mo, 1303–1380) — настоятель монастыря Бодонг, великий учёный и йогин, который практиковал в традиции Калачакра-тантры. Он был учеником Панга Лоцавы Лодро Тенпы (dPang lo tsa ba blo gros brtan pa, 1276–1342), а также настоятеля монастыря Джонанг Чогле Намгьяла (Phyogs las rnam rgyal), от которого получил учения по традиции «Калачакра-тантры». Он также получил передачу практики «Путь и плод» (Lam ’bras) от великого мастера школы сакья Ламы Дампы Сонама Гьялцена (Bla ma dam pa bsod nams rgyal mtshan, 1312–1375).
 32. Кхасарпани — форма Авалокитешвары.
 33. Ца-ца — маленькая ступа или иной сакральный образ, выполненный с помощью формовки. Является символом просветлённого ума будды, делается обычно из глины или другой похожей субстанции. Некоторые ца-ца

наполняют священными реликвиями, а другие, как в описанном случае, делают из смеси глины и костей или останков умерших людей или животных. Во время изготовления такого ца-ца читают молитвы о том, чтобы они избавились от рождения в низших мирах и реализовали природу будды.

34. Лама Дампа Сонам Гьялцен. См. прим. 31.
35. Наиболее известную и почитаемую статую в Тибете, которая была благословлена самим Буддой, привезла из Китая принцесса Вэньчэн, когда прибыла в Страну снегов, чтобы выйти замуж за царя Сонгцена Гампо (617–698).
36. Куда его пригласил, воздав почести, Ситу Чангчуб Гьялцен (T'ai si tu byang chub rgyal mtshan, 1302–1371), первый из семи царей Пхагдру, который правил Тибетом после периода управления Сакья.
37. Джово Дже Атиша (Jo bo rje dpal ldan a ti sha) Дипамкара Шри Джняна (982–1054) — рождённый в Бенгалии принц царской семьи, обучавшийся в Индии у великих мастеров ваджраяны Майтрипы, Рахулагупты, Вирупы, Гуру Дхармаракшиты — великого сострадательного мастера, который был настолько щедрым, что мог поднести собственную плоть, а также у Майтрийогина (Vuams pa'i rnal 'byor), который умел принимать на себя страдания других существ. Затем он пересёк море и прибыл на Суматру, где двенадцать лет учился у Дхармакирти, известного также как Серлинга (gSer gling pa chos kyi 'grags pa). После своего возвращения в Индию он стал настоятелем знаменитого буддийского университета Викрамашила. Его пригласили в Тибет Еше О (Ye shes 'od) и Чангчуб О (Byang chub 'od), куда он благополучно добрался в 1040 году и прожил там до самой своей смерти в возрасте семидесяти трёх лет в Ньетханг Дролма Лхакханге, к югу от Лхасы. Он был отцом-основателем школы кадам. У него было бесчисленное количество учеников, среди

- которых индийцы Кшитигарбха (Sa'i snying po), Питоп, Дхармакараматти, Митрагухья и Джнянамати, а также тибетцы — известные как «Кху, Нгог и Дром» — Кхутон Цондру Юнгдрунг (Khu ston brtson 'grus g.yung grung), Нгог Чоку Дордже (rNgog chos sku rdo rje) и Дромтонпа ('Brom ston) соответственно, а также Гонпава (dGon pa ba) и «Четыре йогина» (rNal 'byor pa bzhi).
38. Бутон Ринпоче (Bu ston, 1290–1364) — учёный-энциклопедист, составивший множество комментариев и проведший ревизию и реорганизацию Тенгьюра (bsTan 'gyur) — 213 томов комментариев к словам Владыки Будды, написанных индийскими пандитами и сиддхами.
 39. Йогические практики, сфокусированные на внутренних каналах (санскр. *нади*), энергиях (санскр. *прана*) и сущностных каплях (санскр. *бинду*).
 40. Омрачение (то, что «заслоняет», или «омрачает») является следствием клеш (тревожащих эмоций) и скрывает окончательное знание.
 41. См. также историю другого великого мастера-бодхисаттвы Лангри Тхангпы в комментарии к строфе 2, стр. 392.
 42. Небольшое землетрясение считается особым благоприятным знаком, указывающим на то, что родился или умер великий бодхисаттва.
 43. Эта биография Гьялсе Тхогме, озаглавленная «Капли амброзии: Жизнь драгоценного бодхисаттвы Тхогме» (rGyal sras rin po che thogs med pa'i nam thar bdud rts'i'i thigs pa), составленная Дрогоном Палденом Еше ('Gro mgon dpal ldan ye shes) — его близким учеником, который также сохранил собрание некоторых работ Гьялсе Тхогме, известных как собрание сочинений «Великая устная передача наставлений по тренировке ума» (Blo sbyong snyan brgyud chen mo). См. список текстов Гьялсе Тхогме в библиографии, раздел 2 «Справочные материалы».

44. Четыре состояния вне форм (*gzugs med pa'i snyoms par 'jug pa bzhi*): 1) сфера бескрайнего пространства (*nam mkha' mtha'yas skye mched*); 2) сфера бескрайнего сознания (*rnam shes mtha'yas skye mched*); 3) сфера отсутствия чего бы то ни было (*ci med pa'i skye mched*); 4) сфера ни восприятия, ни невосприятия (*'du shes med 'du shes med min skye mched*). Эти сферы прямо соотносятся с состояниями, в которых пребывают боги четырёх уровней мира без форм. Причиной этих состояний является продолжительная практика медитативной концентрации самадхи, в которой отсутствует ключевой аспект проникающего видения.
45. Три концепции — субъект, объект, действие.
46. Восемь великих колесниц передачи учений (*sgrub mtha' shin rta chen po brgyad*): 1) нгагьюр ньингма (*snga 'gyur snying ma*); 2) кадам (*bka' gdams*); 3) кагью (*bka' brgyud*); 4) шангпа кагью (*zhangs pa bka' brgyud*); 5) сакья (*sa skya*); 6) чод и шидже (*gcod and zhi byed*); 7) калачакра (*dus 'khor or sbyor drug*); 8) оргьен ньендруб (*o rgyan bsnyen sgrub*). См. также прим. 129.
47. Шантидева (*Shi ba lha*) — один из восьмидесяти четырёх махасиддхов Индии. Он составил знаменитые тексты «Вступая на путь бодхисаттвы» (*Bodhicharyavatara*, *(Byang chub sems dra'i spyod pa la 'jug pa)* и «Собрание наставлений» (*Shikshasamucchaya*, *bsLab pa kun las btus pa*), которые считаются главными текстами, описывающими идеалы и практику бодхисаттвы.
48. Царь Сонгцен Гампо (*Srong btsan sgam po*, 617–698) — первый из трёх великих царей Тибета — проявлений Будды Авалокитешвары.
49. Гуру Падмасамбхава — Гуру, Рождённый в Лотосе — был проявлением дхармакаи Будды Ами табхи, самбогакаи Будды Авалокитешвары и нирманакаи Будды Шакьямуни. Рождённый чудесным образом в цветке лотоса, он принёс учения сутры и тантры в Тибет и сокрыл бесчисленные духовные сокровища, или терма,

- с тем чтобы они были обнаружены в надлежащее время на благо будущих поколений.
50. См. библиографию.
51. Эти имена соотносятся с различными аспектами Авалокитешвары. Царь Небес (Nam mkha'i rgyal po), Благодатное Лассо (Don yod zhags pa), Опустошающий Сансару До Самого Дна ('Khor ba dong sprugs), Великий Сострада-тельный, Изменяющий Существ ('Gro 'dul thugs rje chen po) и Океан Победоносных (rGyal ba rgya mtsho), со-гласно объяснениям Дилго Кхьенце [The Heart Treasure of the Enlightened Ones. Boston: Shambhala Publications, 1992. Pp. 133–140], соотносятся с чистой природой со-вокупностей (скандх) формы, чувств, различения, воле-вых импульсов и сознания. Имена Кхасарпани (Kha sar pa' Ni), Львиный Рык (Senge sgra), Отдыхающий В Есте-ственном Состоянии Ума (Sems nyid ngal gso) и Влады-ка Вселенной ('Jig rten dbang phyug) соотносятся с чи-стой природой тела, речи, ума и непрерывным потоком дхармакаи [Ibid., 140–144].
52. Бодхисаттвы — это существа, постигшие пустотную природу феноменов и отсутствия реального существо-вания собственного «я». Они свободны от *клеш*, или обычных эмоциональных состояний. Существует де-сять уровней — *бхуми* — бодхисаттвы. Десятая бхуми является достижением полного просветления, которая обретается после того, как полностью устранены два омрачения — омрачение *клеш* и омрачение, заслоняю-щее совершенную мудрость. В более широком смысле можно сказать, что бодхисаттва описывается как тот, кто практикует учения махаяны.
53. Считается, что Шарипутра обладал поистине глубоким воззрением, а Маудгальяна — разнообразными сверх-способностями.
54. Тибетский термин *гьялсе* (*rgyal sras*, санскр. *Jinaputra*) буквально означает «дитя победоносных», однако в этом тексте в целях облегчения восприятия при его

- переводе используется идентичный по смыслу термин «бодхисаттва» (*byang chub sems dra*).
55. Архат, тиб. *дра чомпа* (*dgra bcom pa*) — «тот, кто победил врага», то есть тревожащие эмоции.
 56. Гьялва Лонгчен Рабджам, Дриме Осэр (*rgyal ba klong chen rab 'buams dri med 'od gzer*, 1308–1369), также известный как Лонгченпа, — выдающийся учитель школы ньингма, который в своей работе «Семь сокровищниц» (*mdzod bdun*) дал объяснение девяти колесницам в целом и пути Великого совершенства (*rdzogs pa chen po*) в частности.
 57. Два списка восьми препятствий, лишаящих свободы практиковать Дхарму (*'phral byung rkyen gyi mi khom rnam pa brgyad and ris chad blo yi mi khom rnam pa brgyad*), описаны в тексте Лонгченпы «Сокровище, исполняющее желания» (*Yid bzhin mdzod*). См. также [The Words of My Perfect Teacher, loc. cit., 30–31].
 58. Тибетское пиво или разновидность браги, сделанная из ферментированного проса или ячменя.
 59. Неведение можно разделить на: а) основополагающее неведение (*ma rig pa*) — это нераспознавание изначального осознания и пустотной природы феноменов; б) омрачённое ментальное состояние (*ti mug*) — неспособность различать, что следует осуществлять, а чего избегать для того, чтобы освободиться от сансары; в) сомнение (*the tsom*) в истинности кармы (закона причины и следствия), перерождения и так далее; г) ложное воззрение (*lta ba nyon mong can*) — это вера в то, что совокупности (санскр. *skandhas*) формируют отдельную личность, что феномены обладают реальным независимым существованием, и так далее.
 60. Пять традиционных наук — медицина, логика, языкознание, ремёсла и метафизика. См. прим. 126.
 61. Начитывающие мани-мантру (*mani pa*) — те, кто повторяет мани-мантру, шестислоговую мантру Авалокитешвары, Будды Сострадания. В данном контексте

- определение «начитывающие мани-мантру» используется как дружеское обращение к практикующим Дхарму.
62. [The Way of the Bodhisattva, loc. cit., 121].
63. Дромтонпа Гьялвей Джунгне ('Brom ston pa rgyal ba'i 'byung gnas, 1004–1064) — ближайший тибетский ученик Владыки Атиши, прошедший вместе со своим мастером долгие годы. Он основал монастырь Ретинг (Rwa sgreng), где жил и давал учения в течение семи лет, прежде чем умер в возрасте шестидесяти лет.
64. См. [The Words of My Perfect Teacher, loc. cit., 237].
65. «Сутра памятования о святой Дхарме» (Saddharmanu-smrtyu-pasthana-sutra, тиб. dam pa'i chos dran pa gnyer bzhas pa'i mdo) — сутра, в которой объясняется, как распознать, какие действия и слова являются благими, а какие нет и как нам следует сосредоточиться лишь на тех, которые являются благими.
66. Гампопа Сонам Ринчен (sGam po pa bsod nams rin chen, 1079–1153) — родился в Ньяле, Восточный Тибет, и сначала был целителем, которого звали Дагпо Лхадже (Dwags po lha rje) — «лекарь из Дагпо» (Дагпо — провинция, где он прожил много лет). Он был посвящён в монахи в возрасте двадцати шести лет, после того как его жена и двое детей умерли во время эпидемии. Изучив учения традиции кадам, он некоторое время практиковал их, после чего в возрасте тридцати двух лет встретил Джецуна Миларепу, и позже он стал его ближайшим учеником. Его главными учениками считаются Первый Кармапа Дусум Кхьенпа (Dus gsum mkhyen pa, 1110–1170), Пхагмо Друпа (Phag mo gru pa rdo rje rgyal po, 1110–1170) и Дхарма Вангчуг (Bhar ma dbang phyug).
67. Медитация на непостоянстве состоит из трёх корней и девяти размышлений и приводит к трём неоспоримым выводам. Три корня: 1) смерть неизбежна; 2) невозможно предугадать, что послужит её причиной;

- 3) в момент смерти всё, кроме Дхармы, бесполезно. Девять размышлений — первый корень: 1) никто в прошлом не сумел избежать смерти; 2) тело является составным и обречено распасться, и поэтому 3) жизнь с каждой секундой становится короче. Второй корень: 1) жизнь хрупка; 2) тело не обладает постоянным существованием, 3) множество обстоятельств могут привести к смерти, и лишь немногие обстоятельства продлевают жизнь. Третий корень: 1) родные и друзья будут бесполезны в момент смерти; 2) богатство и провизия будут бесполезны в момент смерти; 3) тело будет бесполезно в момент смерти. Три неоспоримых вывода: 1) нам следует практиковать Дхарму, поскольку это, без сомнений, будет полезно в момент смерти; 2) нам необходимо практиковать её *прямо сейчас*, поскольку мы не знаем, когда придёт смерть; 3) нам нужно посвятить своё время исключительно практике Дхармы, поскольку ни от чего другого нет никакого проку.
68. Более подробно о качествах истинных учителей и отличительных признаках учителей ложных можно узнать из объяснений Дзатрула Тензина Норбу, которые он дал как комментарии к этой строфе. См. приложение 1 (с. 598). См. также [The Words of My Perfect Teacher, loc. cit., ch. 6].
69. Пратьекабудды (*rang sangs rgyas*) — «те, кто достиг состояния будды самостоятельно». Вместе со шраваками образуют сангху Базовой колесницы.
70. Марпа Лоцава Чокья Лодро (Mar pa lo tsa ba chos kyi blo gros, 1012–1097) — отец-основатель линии кагью. Родом из Лодрага, Южный Тибет. Вначале проходил обучение у Дрогми Лоцавы, а затем три раза посетил Индию, получая там учение от своего коренного учителя махасиддхи пандита Наропы, а также от других гуру, таких как Майтрипа, Куккурупа и Джнянагарбха. Джецун Миларепа Шепей Дордже (rJe btsun mi la ras pa bzhad pa'i rdo rje, 1040–1123), его главный ученик, является,

- пожалуй, наиболее известным примером совершенно-го духовного ученика, практикующего и учителя.
71. Практика гуру-йоги, связанная с этими учениями, объясняется в приложении 1, раздел Б (стр. 602) .
 72. Что касается закона причины и следствия, то следует помнить о четырёх определяющих его факторах: 1) кармический результат созревает всегда; 2) степень воздействия результата может усилиться; 3) с нами не происходит ничего, что не было бы следствием наших собственных прошлых действий; 4) кармические семена, засеянные нашими действиями, никогда не исчезают и не исчерпываются сами по себе.
 73. Существует шесть изъянов сансары: 1) друзья и враги могут поменяться местами; 2) мы всегда недовольны тем, что имеем, и хотим чего-то большего; 3) мы снова и снова умираем; 4) мы снова и снова рождаемся; 5) мы снова и снова переходим из низших миров сансары в высшие и обратно; 6) мы чувствуем себя глубоко одинокими.
 74. Дрогоп Цангпа Гьяре ('Gro mgon tsang pa rgya ras, ye shes rdo rje, 1161–1211) — знаменитый пример просветлённого отшельника. Следуя предсказанию, которое дал ему в видении Гьялвей Лорепа (1187–1250), он вступил во врата скрытой местности Цари и там в видении встретил Чакрасамвару, который предсказал, что его учение и линия передачи распространится настолько далеко, насколько может улететь орёл, если будет лететь восемнадцать дней. Он сам и его духовные наследники Гьялва Гоцангпа (1189–1258) и Гьялва Янгонпа были высокорезализованными мастерами традиции другпа кагью.
 75. Джигме Гьялвей Ньюгу ('Jigs med rgyal ba'i nyu gu) — проявление Авалокитешвары, один из двух главных учеников Кункхьена Джигме Лингпы. Был учителем Джамьянга Кхьенце Вангпо и Патрула Ринпоче.
 76. Патрул Ринпоче, Оргьен Джигме Чокьи Вангпо (dPal sprul O rgyan 'jigs med chos kyi dbang po, 1808–1887) —

перерождение Шантидевы и проявление речи Джигме Лингпы. Его жизнь служит совершенным примером духовной реализации и отречения. За исключением нескольких лет обучения в Кхаме в монашеском университете монастыря Дзогчен Шри Сингха, всю остальную жизнь он провёл в пещерах и лесах в самых отдалённых уединённых уголках Тибета, внезапно оставляя одно место и отправляясь в совершенно другое. Он одевался как простой кочевник и по большей части путешествовал инкогнито. В молодости он заучил наизусть большинство наиболее важных текстов (например «Семь сокровищниц» Лонгченпы) и потому мог давать учения по наиболее сложным темам месяцами, не используя при этом печатных изданий, — так он делал, например, в университете Шри Сингха. Когда он оставил этот мир, единственным его имуществом были текст Шантидевы «Вступая на путь бодхисаттвы» и чаша для подаяний. Он учился у таких учителей, как Джигме Гьялвей Ньюгу, Гьялсе Шенпен Тае, Дзогчен Мингьюр Намкай Дордже и другие, а среди его собственных учеников были Лама Мипам, Ньюшул Лунгток, Онпо Тенга и многие другие. Считается, что комментарии Миньяга Кунсанга Сонама к тексту «Тридцать семь строф о практике бодхисаттвы» были составлены на основе его устных наставлений.

77. Санскр. *Chandamaharoshana* или *Bhrikuti*; тиб. *Khrognyer can ma*.
78. В практике чод тело представляется как подношение Трёх драгоценностям, как дар защитникам Дхармы и живым существам и как оплата кармических долгов злонамеренным духам. Существуют также методы подношения водяного торма (*chu gtor*) и огненных подношений (*gsur*) — два вида подношений, предназначенных для духов, которые вынуждены бесконечно страдать от жажды и голода.
79. Лангри Тхангпа (*Glang ri thang pa rdo rje seng ge*, 1054–1123) — проявление Будды Амитабхи, подобный солнцу ученик Геше Потовы (*Po to ba*).

80. См. прим. 63.
81. Кункхьен Джигме Лингпа (Kun mkhyen 'jigs med gling pa, 1729–1791) — проявление Вималамитры, Царя Трисонга Децена, Гьялсе Лхадже и Нгари Панчена Пемы Вангьяла. У него было множество видений Гуру Падмасамбхавы, Еше Цогьял и Кункхьена Лонгчена Радджама. Собрание его сокровищ ума «Лонгчен ньингтиг» (см. прим. 83) и другие работы составляют девять томов. Наиболее известными из его учеников были «четверо бесстрашных» — Джигме Тринле Осэр, Джигме Гьялвей Ньюгу, Джигме Кундрол и Джигме Гоча.
82. Додруб Джигме Тринле Осэр (rDo grub 'jigs med phrin las od zer, 1745–1821) — Первый Додрубчен Ринпоче, наиболее известный ученик Джигме Лингпы и наследник его линии Лонгчен ньингтиг.
83. «Лонгчен ньингтиг» (Klong chen snying thig) — цикл наставлений, которые Гуру Ринпоче передал Кункхьену Джигме Лингпе в последовательности из нескольких видений. Этот цикл стал одним из самых известных терма в традиции школы ньингма. См. библиографию.
84. «Четыре нежелательные ситуации» — потеря (*ma rnyed*), страдание (*sdug bsngal ba*), порицание (*mi snyan pa*) и унижение (*smad pa*). Их противоположности — приобретение (*rnyed pa*), удовольствие (*bde ba*), слава (*snyan grags*) и хвала (*bstod pa*), а вместе это «восемь мирских забот» (*'jig rten chos brgyad*).
85. См. прим. 78 по практике чод.
86. Четыре принципа позитивного отношения к обстоятельствам (*dge sbyong gi chos bzhi*) по-тибетски называются так: 1) *gshe yang slar mi gshe bar bya*; 2) *khros kyang slar mi khro bar bya*; 3) *'tshang brus kyang slar mtshang 'bru bar bya*; 4) *brdeg kyang slar mi brdeg par bya*.
87. Шавопа, или Шавопа Гангпа (Sha bo sgang pa, 1067–1131), — ученик Лангри Тхангпы (см. прим. 79) и один из трёх братьев — Потова (Po to ba), Ченгава (sPyan snga ba) и Пучунгва (Phu chung ba), которые были тремя близкими учениками Дромтонпы.

88. Караг Гомчунг (Kha rag sgom chung) — мастер кадампы, живший в XI веке. Его жизнь считается одним из лучших примеров жизни отшельника, оставившего позади все мирские дела и полностью посвятившего себя духовной практике. Всегда памятуя о непредсказуемости смерти, он решил не вырубать ступеньки на тропе, ведущей к пещере, в которой жил, и не трогать растущие там колючие кустарники, считая, что это будет чудовищная потеря времени, если ему выпадет умереть именно сегодня. Он обрёл известность благодаря своему безграничному состраданию. Его текст «Семичастный совет» (Ang yig bdun bcu pa) считается одним из самых сущностных в традиции кадам. Он был самым известным учеником Геше Гонпы (dGe bshes dgon pa), среди его учеников можно особо выделить Нгула Тона (rNgul ston) и Дхарма Кьяба (Dhar ma skyabs).
89. В «Украшении сутр махаяны» (см. библиографию, Ornament of the Mahayana Sutras) упоминается восемь исключительных качеств, развивающихся благодаря медитации на любви: 1) она дарит радость людям и богам, и они 2) даруют практикующему свою защиту; 3) практикующему нельзя повредить ядами или 4) оружием; 5) у него всегда будет счастливое состояние ума; 6) он будет испытывать счастье во всех его проявлениях; 7) его устремления будут благополучно осуществлены; 8) даже если он не достигнет освобождения в этой жизни, его следующее рождение случится в высших мирах.
90. Три великих царя Тибета, поддерживавших Дхарму, — Сонгцен Гампо (609–698), Трисонг Децен (790–844) и Три Ралпачен (годы правления 815–838). Благодаря их вере, усилиями и щедрости в Тибет были принесены буддийские тексты и комментарии, а также приглашены буддийские учителя.
91. Десять негативных действий — три действия тела: лишение жизни; присвоение того, что не было отдано; неподобающее сексуальное поведение. Четыре действия

- речи: ложь, злословие, пустословие, грубость. Три действия ума: пожелание вреда, алчность, ложные воззрения. Десятью позитивными действиями считается отказ от десяти негативных и совершение действий, противоположных им.
92. Геше Потова, также известный как Ринчен Сал (1031–1105) — один из «Трёх братьев», основных учеников Дромтонпы (см. прим. 63 и 87).
 93. Комментарии Дзатрула Ринпоче включают подробное описание опасностей употребления алкоголя, мяса и вовлечения в занятия сексом. Это описание частично включено в приложение 2, стр. 607.
 94. Эта история упоминается в Джатаках — сборнике описания предыдущих жизней Будды Шакьямуни. Царь Мандхатри (тиб. Нгалену, *Nga las nu*) в своей предыдущей жизни ещё маленьким мальчиком встретил Будду Випашьина (*rNam gzig*), когда тот собирал подаяние. Он сразу же проникся сильной верой в Будду и захотел сделать ему подношение, но у него с собой была лишь горсть горошин. Он бросил их в сторону Будды как подношение. Четыре горошины попали в чашу для подаяний, два попали Будде в область сердца, а последняя застряла в складках его одежды. В результате этого деяния мальчик переродился царём Мандхатри, обладающим властью над четырьмя континентами. Он подчинил себе Четырёх великих царей и в конце концов вознёсся на Небеса тридцати трёх, где разделял трон с тридцатью семью перерождениями Индры, правившими подряд одно за другим. Согласно одной версии Джатак, мальчик бросил последние четыре горошины из подношения на землю с неблагоприятной мотивацией, и его падение с небес было следствием этого поступка.
 95. Васубандху (*dByig gnyen*) — младший брат и ученик Асанги. Рассказывают, что он овладел всеми учениями Будды и стал одним из величайших пандитов Индии (см. прим. 128).

96. Тилопа (988–1069) и его ученик Наропа (1016–1100) — два знаменитых махасиддха Индии.
97. Дзатрул Ринпоче цитирует Пятого Далай-ламу (1617–1682), который сказал:
- Все феномены изначально чисты, их невозможно обнаружить, они пустотны.
Но, будучи пустотны, они, как в магическом представлении, ясно предстают в поле восприятия.
Если взглянуть на природу того, что мы воспринимаем, то, сколько ни ищи что-то реально существующее, не найдёшь ничего.
И пусть нет ничего, что бы реально существовало, — именно здесь рождается всё счастье и страдание.
98. Эта цитата слов Бен Гунг Гьяла ('Ban gung rgyal) — бандита, который позже стал совершенным практикующим Дхарму благодаря своему глубокому пониманию полного отречения от мирских забот. Он являлся близким учеником Потовы (1031–1105).
99. Шабкар Цогдрук Рангдрол (Zhabs dkar tshogs drug rang grol, 1771–1851) — лама из Амдо Реконга, прославившийся своим великим состраданием. Каждый раз, когда он путешествовал из Тибета в Непал, он выкупал множество домашних животных и выпускал их на свободу. Он также убеждал людей, живших в деревнях на его пути, отказаться от употребления мяса (что для тибетцев крайне непривычно) перед лицом статуи Джово Ринпоче в Лхасе. Когда он был в ретрите в уединённом месте, то защищал маленьких птичек, живших у воды, от хищных птиц, не позволял насекомым употреблять в пищу других насекомых и совершал множество других подобных сострадательных деяний. Он несколько раз примирял враждующие стороны во время конфликтов кланов Амдо. См. в библиографии [Shabkar. The Life

- of Shabkar]. Точно такими же деяниями известен и Патрул Ринпоче, только он совершал их в Восточном Гологе, где спас от смерти множество людей и животных.
100. Пратимокша (*so sor thar pa*), «личное освобождение», — цель практики дисциплины, направленной на то, чтобы самому освободиться от циклического существования в сансаре.
 101. См. прим. 52.
 102. Лочен Вайрочана (*Lo chen bai ro tsa na*) — один из самых известных тибетских переводчиков (*лоцава*) периода ранних переводов (*snga 'sgyur*), а также один из восьми ближайших учеников Гуру Падмасамбхавы.
 103. См. прим. 44.
 104. В комментарии Дзатрула Ринпоче «Сосуд амриты» содержится более подробное учение по практикам пребывания в покое и проникающего видения, которое частично приведено в приложении 3 «Дополнительные комментарии по теме „Запредельная концентрация“ (строфа 29)», стр. 611.
 105. Символический жест, который в ответ на скептицизм Мары продемонстрировал Будда, призывая землю в свидетели той заслуги, которую он накопил в течение бесчисленных перерождений, предшествовавших его просветлению. Когда он продемонстрировал этот жест, земля содрогнулась и разверзлась, и ему явилась богиня земли, провозглашая его совершенство.
 106. Скрещённые ноги как символ единства сансары и нирваны в пространстве всеохватывающей пустотности.
 107. Ушниша (*gtsug tor*), или выступ на макушке, является одним из главных признаков полностью просветлённого будды и обычно обозначается на рисунках и статуях как небольшое возвышение на макушке в форме узла волос. Однако в действительности этот выступ соединяет голову будды с бесконечностью самого пространства, но это может увидеть лишь бодхисаттва, достигший первой бхуми. В тексте «Тантра Калачакры» ска-

зано, что ушниша соотносится с небесной чакрой (*pat mkha'i 'khor lo*) — шестой чакрой, которая беспрепятственно простирается вверх на безграничное расстояние и символизирует безграничную мудрость просветления. В рамках практики *тогал* традиции Великого совершенства ушниша соотносится с видением света пяти цветов и земель будд, возникающих над головой практикующего как безграничное проявление реализации самбхогакаи.

108. «Бесконечный узел», упомянутый здесь, обозначает неизменную изначальную мудрость будд, а не какую-либо конкретную форму (такую как графическое изображение бесконечного узла), которую можно было бы визуализировать.
109. В этом тексте в рамках объяснения запредельных совершенств описываются также три вида концентрации: «концентрация, которую практикуют обычные существа», «ясно различающая концентрация», «совершенная концентрация татхагат». В данном учении Дилго Кхьенце Ринпоче решил не упоминать эти виды концентрации, но о них вкратце сказано в выдержках из текста «Устные наставления всеведущих», приложение 3 «Дополнительные комментарии по теме „Запредельная концентрация“ (строфа 29)», раздел Б. «Концентрация», стр. 618.
110. Концепция субъекта, объекта и действия.
111. Подробное объяснение этих трёх разновидностей запредельной мудрости содержится в комментариях Дзатрула Ринпоче и Миньяга Кунсанга Сонама. См. приложение 4 «Дополнительные комментарии по теме „Запредельная мудрость“ (строфа 30)», стр. 621.
112. В школе ньингма учения разделяются на текстовую традицию *кама* (*bka' ma*), которая передаётся со времён самого Будды и других великих мастеров через поколения от учителя к ученику, и традицию сокровищ *терма* (*gter ma*) — глубоких учений, скрытых Гуру Падмасамбхавой

- на благо будущих поколений. В соответствии с его предсказанием эти учения должны быть обнаружены в надлежащее время реализованными сиддхами, известными как *тертоны* — «открыватели терма» (*gter ston*).
113. Текст *Bodhisattva-bhumi*, или «Уровни бодхисаттв» (тиб. *Byang sa*), был составлен великим индийским мастером Асангой, жившим в Индии в IV веке. См. библиографию.
114. Эти четыре наставления взяты из текста «Сутра, укрепляющая силу четырёх благородных намерений» (*Agya-adhyasayasancodana-sutra*, тиб. *'Phags pa lhag pa'i bsam pa bskul ba'i mdo*, Т. 69). Это учение, которое было дано Буддой Майтреей и другими буддами и в котором речь идёт о поведении бодхисаттвы. Это учение входит в «Сутру груди драгоценностей» (*dKon mchog brtsegs pa*).
115. См. комментарий к строфе 10, стр. 442.
116. Эти утверждения являются «Четырьмя печатями учения Будды» (*bKa' rtags kyi phyag rgya bzhi*). См.: [Dzongsar Jamyang Khyentse, *What Makes You Not a Buddhist*. Boston: Shambhala Publications, 2007] (русскоязычное издание: [Дзонгсар Кхьенце Ринпоче. *Отчего вы не буддист / пер. Ф. Маликовой. М.: Открытый мир, 2010*]).
117. Лобсанг Еше (*Blo bzang ye shes*, 1663–1737) — Пятый Панчен-лама (второй в линии перерождения лам с этим титулом).
118. Семь благородных качеств, или драгоценностей (*'phags pa'i nor bdun*): вера (*dad pa*), дисциплина (*tshul khrims*), совестливость (*ngo tsha shes pa*), скромность (*khrel yod pa*), учёность (*thos pa*), щедрость (*gtong ba*), мудрость (*shes rab*).
119. «Покинув дом, стать бездомным» (*khyim nas khyim med par rab tu byung ba*) — выражение, используемое в традиции сутры и обозначающее отречение от обычной мирской жизни домохозяина в пользу принятия монашества.
120. Восемь мирских забот (*chos brgyad*) — удовольствие и страдание, обретение и потеря, хвала и порицание, слава и уничтожение.

121. Эта знаменитая цитата взята из вступительных строк текста Чандракирти «Введение в мадхьямаку», который является детальным объяснением философии срединного пути (мадхьямака) Нагарджуны и описывает точку зрения её направления *прасангика-мадхьямака*.
122. Монах Благая Звезда (*Legs pa'i skar ma*) долгое время был близким учеником Будды и выучил двенадцать ветвей учений наизусть. Однако его гордыня и зависть привели к тому, что он стал рассказывать людям, что единственное, чем отличается от него Будда, — это ореол вокруг головы. Он решил для себя, что больше не нуждается в получении учений от Будды. В результате он принял перерождение как голодный дух, который каждый раз, приходя послушать учения Будды, поворачивался к нему спиной.
123. Цанг Караг (*gTsang kha rag*) — местечко в Центральном Тибете на пути из Лхасы в Ньемо.
124. Кункхьен Лама Мипам (*Mi pham phyogs las rnam rgyal*, 1846–1912) — также известный как Мипам Джамьянг Гьяцо (*Mi pham 'jam dbyangs rgya mtsho*) и Джампел Гьепей Дордже (*'Jam dpal gyes pa'i rdo rje*), считался эманацией Манджушри, реализованным сиддхой и величайшим учёным школы ньингма своего времени.
125. Четыре реки страдания, потоки которых уносят живых существ, особенно людей, — рождение, болезни, старость и смерть.
126. Пять ветвей учёности, или пять наук (*rig pa'i gnas lnga*): 1) языкознание (*sgra'i rig pa*), 2) логика (*gtan tshigs kyi rig pa*), 3) философия (*nang gi rig pa*), 4) медицина (*gso ba'i rig pa*), 5) ремёсла (*bzo gnas kyi rig pa*).
127. Джецун Драгпа Гьялцен (*rJe btsun drags pa rgyal mtshan*, 1147–1216) — один из самых известных мастеров школы сакья, у которого были видения Манджушри.
128. «Шесть украшений Индии» (*rGyan drug*): два украшения абхидхармы — Асанга (*'Phags pa thogs med*) и Васубандху (*sLob dbyig gnyen*); два украшения науки

- логики — Дигнага (Phyogs kyi glang po) и Дхармакирти (Chos kyi grags pa); два украшения мадхьямаки — Нагарджуна (mGon po klu sgrub) и Арьядева (’Phags pa lha). Из этих шести учёных и мастеров Нагарджуна и Асанга в некоторых текстах упоминаются как «Два Наивысших» (mChog gnyis). В других текстах этот термин обозначает двух мастеров винаи Сакьяпрабху (Sa kya ’od) и Гунапрабху (Yon tan ’od).
129. См. прим. 28. Основные мастера Восьми великих колесниц также известны как «Восемь великих столпов, поддерживающих линию передачи учений» (sGrub brgyud ’degs pa’i ka chen brgyad): 1) Пагор Вайрочана (Pa gor bai ro tsa na), нгагьюр ньингма; 2) Дромтонпа (’Brom ston pa), кадам; 3) Марпа Лоцава (Mar pa lo tsa ba), кагью; 4) Кьюнпо Налджорпа (Khyung po rnal ’byor pa), шангпа кагью; 5) Дрогми Лоцава (’Brog mi lo tsa ba), путь и плод сакья; 6) Падампа Сангье (Pha dam pa sangs rgyas), чод и шидже; 7) Кьиджо Лоцава (sKyi jo lo tsa ba), Калачакра; 8) Оргьенпа (O rgyan pa), Оргьен Ньендруб.
130. «Десять великих столпов, поддерживающих линию наставлений» (bShad brgyud ’degs pa’i ka chen bcu): Тхонми Самбхота, Вайрочана, Кава Пелцег, Чогро Люй Гьялцен, Шанг Еше Де, Ринчен Сангпо, Дромтонпа Гьялвей Джунгне, Нгог Лоцава Лоден Шераб, Сакья Пандита и Го Кугпа Лхеце.
131. Из двух аспектов Дхармы Дхарма передачи (*lung gi chos*) обозначает слова Будды и его записанные учения, а Дхарма реализации (*rtogs pa’i chos*) обозначает соответственно реализацию этих учений на собственном опыте, которая заканчивается полным просветлением.
132. За Ринпоче Чилбуа, также известный как Чокьи Гьялцен (sByul bu pa chos kyi rgyal mtshan, 1121–1189).
133. Джецун Калден Гьяцо (rJe btsun skal ldan rgya mtsho, 1607–1677) — известный и почитаемый учитель, являющийся эманацией Шарипутры. Его жизнь и учения оказали сильное влияние на духовную жизнь в местности

Реконг провинции Амдо. Он сочинил множество песен и поэм о практиках созерцания.

134. bLo sbyong smon lam byang sems rgya mtsho'i 'jug ngogs.
Тибетский текст из gDams ngag mdzod (см. библиографию), том 4, стр. 279–282.

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 произведения 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.

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

ДИЛГО КХЬЕНЦЕ

СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ

Том 1

Путешествие к просветлению
Просветлённая храбрость
Сердце сострадания

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Антон 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 • E-mail: ganga@ganga.ru

16+

Формат 60 × 90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Charter, Open Sans.
Подписано в печать 6.02.2023. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 44,0. Тираж 300 экз.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
142300 Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru • E-mail: sales@chpd.ru
Тел: 8-499-270-73-59