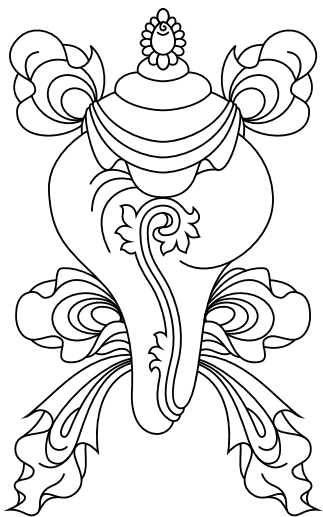




Б. Алан Уоллес

**Учитель
ученик *и***



**Учитель
ученик ^и**

Русскоязычное издание подготовлено исключительно для бесплатного распространения в бумажной и электронной форме. Какое-либо коммерческое использование исключено.

Расшифровка: Фран Жакинто

Редакторы: Фран Жакинто и Элизабет Уэст

Перевод на русский язык: Лобсанг Тенпа (Михаил Морозов)

Технический редактор: Елена Молокова

Дизайн и вёрстка: Екатерина Лопушенко

Иллюстрации: Владимир Новиков

© 2015, Доктор Б. Алан Уоллес

© 2016, Лобсанг Тенпа (Михаил Морозов), перевод

Англоязычное издание подготовлено

Contemplative Consciousness Network (c-c-n.org)

Русскоязычное издание подготовлено

Фондом Контемплативных Исследований

с разрешения правообладателя

Русскоязычное издание опубликовано при

содействии Романа и Влады Рыжковых

Б. АЛАН УОЛЛЕС

УЧИТЕЛЬ
УЧЕНИК *и*

Фонд Контемплативных Исследований
contemplative.ru

2016

О ламе Алане Уоллесе

Лама Алан Уоллес изучает и практикует тибетский буддизм больше сорока лет. Он является непосредственным учеником Его Святейшества Далай-ламы, а его главным наставником по дзогчену (великому совершенству) является Доманг Гьятрул Ринпоче, под руководством которого лама Алан перевёл пять главных дзогченских трактатов Дуджома Лингпы. Гьятрул Ринпоче уполномочил ламу Алана на то, чтобы передавать эти учения и даровать связанные с ними устные передачи и посвящения. Кроме того, лама Алан учился у множества других великих йогинов и лам.

Лама Алан имеет докторскую степень в области религиоведения и степень бакалавра в области физики и философии науки. Кроме того, он занимался компаративными исследованиями мистцизма, в том числе мистических традиций христианства.

Доктор Уоллес является известным по всему миру учителем медитации, специализирующимся на учениях шаматхи, випашьяны и дзогчена. Благодаря его подходу глубины учений тибетского буддизма становятся подлинно доступными для людей в 21 веке.

Примечание редакторов

Хотя по ходу редакторской подготовки и компиляции этого текста лама Алан Уоллес предоставлял нам превосходные поддержку и помощь, исключительная ответственность за любые оставшиеся ошибки лежит на нас.

Обложка

В буддизме закручивающаяся вправо белая раковина является символом глубокого и радостного звука учений Дхармы. Она представляет пробуждение, которое ученики переживают, услышав эти учения. Раковина также может символизировать пробуждение людей от неведения.

Содержание

Предисловие составителей	7
Глава 1: Светский и духовный подходы к отношениям учителя и ученика	10
Глава 2: Отношения гуру и ученика	14
Глава 3: Отношения гуру и ученика в дзогчене	30
Глава 4: Практика гуру-йоги	35
Приложение: Практика семейства лотоса	45
Глоссарий	52
Как обращаться с текстами Дхармы	59

Предисловие составителей

Независимо от того, о какой теме идёт речь, большая часть познаний возникла в силу того, что учителя делились своими навыками с учениками, которые затем сами становились учителями. Взаимоотношения учителя и ученика почти всегда основаны на взаимных уважении и преданности; благодаря этому линия передачи устных и письменных познаний и передаётся через поколения. Главное различие между отношениями учителя и ученика в светском и духовном контекстах состоит в том, что для духовных взаимоотношений требуется большая степень преданности.

Роль учителя значима во всех духовных традициях, хотя в силу современных моделей мышления западным ученикам может быть сложно принять тот уровень уважения и доверия, который требуется в отношениях с духовным наставником. Таким образом, назначение этой книги – прояснить смысл отношений между учителем и учеником (или гуру и последователем) в буддизме в целом и в тибетском буддизме в частности. С этой целью мы расшифровали и отредактировали недавние учения ламы Алана Уоллеса, посвящённые взаимоотношениям гуру и ученика в контексте дзогчена.

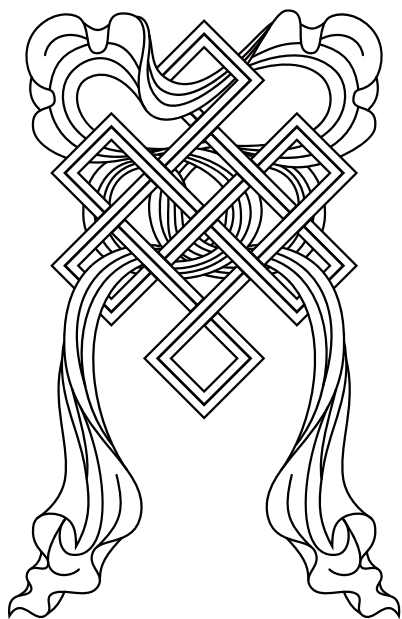
Первая глава начинается рассмотрение заданной темы, объясняя различия между взаимоотношениями учителя и ученика в светском и духовном контекстах. Вторая глава содержит учения ламы Алана о значении

понятий «гуру» и «лама», а затем объясняет тонкие различия в том, как гуру воспринимается в учениях трёх поворотов колеса Дхармы. Третья глава описывает качества, которые нужно искать в подлинном гуру; качества, к развитию которых должен стремиться ученик (для того, чтобы взаимоотношения были осмысленными); преимущества взаимоотношений для ученика и значимость равного почтения ко всем учителям.

Четвёртая глава описывает взаимоотношения гуру и ученика в дзогчене и снова объясняет, чем они отличаются от отношений в контексте первого и второго поворотов колеса Дхармы. Пятая глава содержит практику (садхану) гуру-йоги, основанной на семистрочной молитве к Гуру Ринпоче. Учения по этой практике лама Алан давал в Санта-Барбаре (США).

Буклет также содержит практику трёх образов будды, относящихся к семейству лотоса: Гуру Ринпоче, Авалокитешвары и Тары. В конце приведён глоссарий, разъясняющий смысл терминов, использованных в тексте.

Выстроив учения в этом порядке, мы стремились в легкодоступной форме объяснить смысл взаимоотношений гуру и ученика. Надеемся, эти учения смогут развеять сомнения и вопросы, которые у многих возникают по поводу отношений с учителями, в особенности в контексте учений ваджраяны и дзогчена. Пусть эта книга ободрит тех, кто хочет учиться у подлинных учителей и стремится получить пользу от Будда-Дхармы.



Глава 1

Светский и духовный подходы к отношениям учителя и ученика

Светские подходы

В последние годы стал пользоваться популярностью светский, нерелигиозный подход к преподаванию некоторых буддийских практик. Его Святейшество Далай-лама активно поощряет научный и светский подход – с тем, чтобы пользу от буддийской практики и буддийских прозрений могли получать люди нерелигиозные. В 2000 году он пригласил группу учёных и психологов на конференцию «Ум и жизнь», посвящённую рассмотрению психологических и тибетско-буддийских методов исцеления от беспокоящих эмоций. Одним из последствий этой встречи стала практическая программа «Развитие эмоционального равновесия», разработанная мной совместно с доктором Полом Экманом. Эта программа носит светский характер: опирается на буддийские традиции, но не учит буддизму.

Ещё одним примером светских практик, цель которых – помочь людям улучшить качество жизни, является развернувшееся недавно движение осознанности: каждый может получить от него пользу, потому что в нём нет необходимости придерживаться каких-либо религиозных или философских воззрений или устанавливать конкретные взаимоотношения с учителем.

Духовные подходы

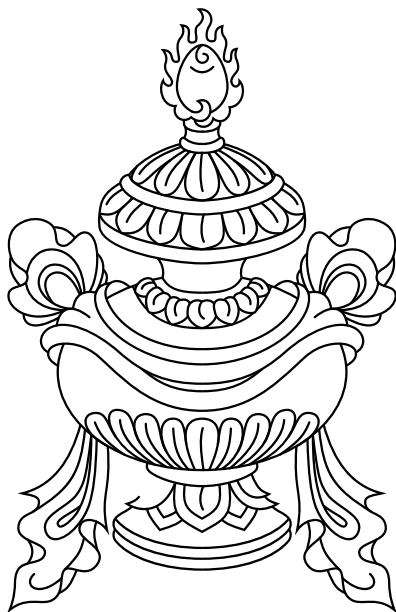
Даже когда мы начинаем двигаться по пути Дхармы, совершенно допустимо посещать буддийские учения или получать наставления, не воспринимая учителя как гуру или ламу. Поначалу от нас не требуются преданность и вера. Сам Будда утверждал, что для слушания его учений вера не является обязательной. Мудрость и различающее осознание важнее, особенно поначалу.

Тем не менее в буддизме возможна ситуация, в которой учитель реально ведёт ученика к освобождению и просветлению. Если устремление к тому, чтобы принять путь Дхармы, становится высочайшим приоритетом в нашей жизни, мы естественным образом можем устремиться к искусному руководству – как если бы отпраплялись в путешествие по неизведанным местам и нуждались в хорошем проводнике, знающем тропу. Чтобы получать подобное руководство, ученик просит учителя стать его или её проводником и вверяется пути. Такой формат может показаться рискованным, но при наличии доверия оказывается невероятно мощным, преобразующим и освобождающим.

Для такого подхода требуется вера, что для выходцев с Запада может быть сложным. Рассмотрим, однако, это в таком ключе: когда у вас проблемы с зубами, вы идёте к стоматологу – «принимаете прибежище» в стоматологе, испытывая веру относительно его или её навыков и познаний. Это доверие; оно не является слепым, потому что у вас есть веские причины верить, что стоматолог гораздо больше вашего знает о зубах.

Тем не менее принятие духовного прибежища – дело гораздо большее, чем вверение своих зубов стоматологу. Учитывая трудности, возникающие в различных взаимоотношениях в целом, и тонкость и глубину взаимоотношений гуру и ученика в частности, неудивительно, что возникает много заблуждений и злоупотреблений – в особенности на Западе, где преданные, основанные на вверении взаимоотношения с другим человеком могут казаться чем-то чуждым и часто ошибочно принимаются за культ личности. В силу этого жизненно важно, чтобы взаимоотношения гуру и ученика развивались постепенно и с использованием искусных средств.

Требуются глубокая вера и убеждённость. Их не следует предоставлять просто так – но если их не предоставить, мы останемся в одиночестве, а это гораздо сложнее, чем страдать от гнилых зубов и пытаться самостоятельно их вылечить без какой-либо стоматологической подготовки. С буддийской точки зрения у нас уже было множество попыток и множество жизней на то, чтобы во всём самостоятельно разобраться. Сколько же попыток нам необходимо, сколько ещё мы хотим блуждать в сансаре, прежде чем поймём, что жизненно важно иметь духовного проводника?



*«Сколько же попыток нам
необходимо, сколько ещё мы хотим
блуждать в сансаре, прежде чем
поймём, что жизненно важно иметь
духовного проводника?»*

Глава 2

Отношения гуру и ученика

Смысл понятий «гуру» и «лама»

Термин «гуру» – это санскритское понятие, которым обозначается учитель или наставник. Также этот термин означает «тяжёлый/тяжёлая»: тяжёлые от мудрости, добродетели, сострадания, знаний и навыков. В термине «гуру» упор на самом деле делается на знаниях, на аспекте познания.

Понятие «лама» применяется, в частности, к духовным учителям в тибетской традиции. «Ла» значит «высший/высшая», «ма» – «мать». «Высшая мать». Это слово скорее подчёркивает аспект прагматизма. В чём состоит работа матери? В том, чтобы заботиться о своих детях, гарантировать, что они должным образом растут, расцветают и оказываются подготовленными к миру. «Высшая мать» – это та мать, что заботится о своих учениках и ведёт их по пути к их подлинному расцвету, к самому пробуждению. Лама призван помогать вам, а не просто делиться информацией или передавать знания.

Когда индийцы произносят слово «гуру», оно звучит на их собственном языке и кажется им чем-то естественным; когда тибетцы произносят слово «лама», оно принадлежит к их языку и кажется совершенно естественным для них. В английском языке нет

аналогичных понятий, но есть два варианта перевода, которые достаточно близки к оригиналу, хотя и не передают смысла в полной мере.

В первом варианте гуру – «**духовный наставник**», то есть те ум, информация, знания и мудрость, что ведут нас к прозрению, большему пониманию и большим познаниям о природе реальности. Это конкретный вид познаний: познания, которые мы применяем на практике, дабы очистить свои умы и вступить на путь к пробуждению.

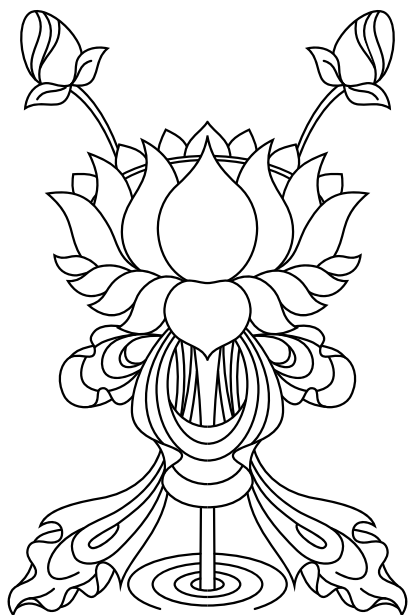
Второй перевод – «**духовный проводник**», и в нём действительно подчёркивается аспект прагматичный. Речь не просто о приобретении познаний и прозрений – речь о пути, который к чему-то ведёт. Четвёртая благородная истина (восьмеричный путь) – это путь необратимого, глубинного и значимого преобразования, а духовный проводник призван помочь нам отыскать путь – и, когда мы на него вступим, направлять нас, чтобы мы с пути не сошли. Обязанность духовного проводника – провести нас по всему пути вплоть до его завершения.

Способы восприятия гуру

Последовательность развития взаимоотношений гуру и ученика чётко отражена в трёх поворотах колеса Дхармы.

Первый поворот колеса Дхармы

В учениях первого поворота Будда рассматривается как исторический персонаж, который, как утверждается, ушёл в *паринирвану* и полностью по-



*«Обязанность духовного проводника –
привести нас по всему пути вплоть
до его завершения».*

кинул этот мир, чтобы никогда сюда не возвращаться. Это означает, что наш учитель Дхармы – самое близкое к историческому Будде, что у нас есть. Линия передачи уходит на сотню поколений в прошлое, а наш учитель – последний её представитель, последнее её звено, и именно с ним мы соприкасаемся. Наш учитель является представителем Будды, приносящим нам его слова. Нам редко выпадает шанс встретить учителя своего учителя (в силу того, что он или она уже скончались). Наше прибежище – это Будда, Дхарма и Сангха, а учитель является представителем всех Трёх Драгоценностей. С личностью это никак не связано; здесь нет восхваления героев, нет культа личности. От учителя как представителя мы можем ожидать, что он или она будут как можно упорнее стараться жить в соответствии с учениями.

Второй поворот колеса Дхармы

Прозрения второго поворота колеса Дхармы открывают нам, что все явления, с которыми мы сталкиваемся, будь то люди, объекты или обстоятельства, возникают *относительно* нашего собственного способа восприятия и концептуального мышления. Мадхьямака учит нас тому, что всё возникающее в качестве объекта частично возникает в зависимости от нашего собственного концептуального обозначения. Ни одно из этих явлений не имеет неотъемлемого существования, не существует само по себе в качестве независимой сущности, с которой мы бы просто сталкивались. Всё, что мы переживаем, относительно; мы все сталкиваемся с выражениями реальности *относительно* своего режима наблюдения и того, как мы концептуально обозначаем явления.

Информация всегда относительна: есть то, что информирует, есть процесс получения информации и есть кто-то, кто получает информацию. Это триада, и все три этих аспекта взаимосвязаны. Объект, процесс и субъект взаимозависимы; ни одна из трёх вещей не имеет неотъемлемого, независимого существования. Мы живём в глубоко зависимой вселенной, и ничто, с чем мы себя отождествляем – или на что мы могли бы показать пальцем на внешнем или внутреннем уровне – не существует само по себе в качестве некой реальной сущности. В этом суть Срединного Пути, *мадхьямаки*.

Возьмём в качестве примера Его Святейшество Далай-ламу. Вот человек, который точно является ламой; это гуру множества людей. Когда мы взаимодействуем с ним *относительно* самих себя, он не является Далай-ламой, который существовал бы сам по себе. Мы никогда не воспринимаем это существо как личность самосущую – Далай-ламу мы видим на основе множества встреч с ним.

То, как мы воспринимаем Далай-ламу, всегда будет зависеть от наших концептуальных рамок и пределов нашего воображения. Можем ли мы хотя бы представить, каковы арья-бодхисаттвы? Можем ли мы представить невероятно продвинутый уровень, где присутствуют прямое постижение пустотности и невообразимое сострадание? Нет, не можем. Если Его Святейшество является арья-бодхисаттвой, он, стало быть, находится за рамками нашего спектра – и потому мы способны видеть лишь то, что имеет некий смысл в рамках нашего ограниченного опыта. Далай-лама говорит, что в махаянском подходе к гуру-йоге гуру

воспринимается как если бы он или она были буддой – были тем, в чём *дхармака* проявилась ради вас прямо сейчас.

У дхармакаи, у живого будды, есть лишь одна задача – освобождать всех живых существ от страданий. Там, где присутствует Далай-лама, пребывает и дхармака. Если мы направим своё внимание на этого человека и будем воспринимать его так, *как если бы он был буддой*, через него напрямую потекут благословения дхармакаи. Препятствовать нечему: нет неотъемлемо-существующего Далай-ламы и нет никакого самосущего Далай-ламы, который не являлся бы буддой и мешал, блокируя поток.

Мы смотрим на гуру так, как *если бы он или она являлись буддой*, и посему наша практика в невероятной степени заряжается тем, что мы действительно получаем через гуру благословения будды. Мы накладываем на гуру чувство того, что он или она является буддой – и делаем это намеренно, внимая будде, который реально присутствует. Всё, что касается индивидуальности, мы отметаем в сторону – эти вещи неважны. Учитель может быть совершенно очаровательным и чарующе смеяться, и это прекрасно, но мы внимаем именно будде, как если бы он пребывал с нами. Это и есть гуру-йога.

Третий поворот колеса Дхармы

Кроме того, также есть гуру-йога, относящаяся к ваджраяне и дзогчену. Если со стороны Далай-ламы нет неотъемлемо существующего не-будды, что же есть? Есть природа будды, дхармака. Когда мы обозначаем Далай-ламу, то можем просто сказать: «Для

нас здесь присутствует будда»; мы берём эту форму Далай-ламы и говорим, что это форма будды. Наш учитель является буддой; наш лама и есть Самантабхра, изначальный будда. Именно будда проявляется в форме Далай-ламы. На этом уровне мы не говорим «как если бы...», мы говорим, что это и есть будда.

Когда мы рассматриваем гуру как будду, этому сопутствуют определённые вещи. Мы вступаем в практику ваджраяны, которая включает практику чистого видения и божественной гордости. Сперва мы воспринимаем Далай-ламу как гуру, как будду. Затем мы растворяем своё обиденное чувство идентичности: ведь оно вообще было построено концептуальными обозначениями. Мы должны быть способны растворить то, что создали. Мы вызвали ощущение того, кем являемся (со всеми своими ограничениями), подобно волшебникам, подобно художнику, который выхватывает по небольшому сюжету то там, то здесь, соединяя их так, чтобы изображение было вдохновенно реальными событиями. Этот образ мы растворяем в осознании, в пустотности. На самом деле с самого начала не было ничего, что соответствовало бы нашему чувству самости.

Из этого состояния пустотности мы можем «породить себя» – отождествить себя с чем-то на основе своей глубочайшей природы, то есть природы будды. Мы проявляемся с *божественной гордостью* и принимаем идентичность будды. Там, где находимся мы, находится будда. Мы не видим в этом ничего особенного. Будда пребывает там, где находятся дерево или красная подушка – а также он пребывает там, где находимся мы. Наши умы полностью пронизаны дхармакаей. Там, где находятся наши умы и наши тела, пре-

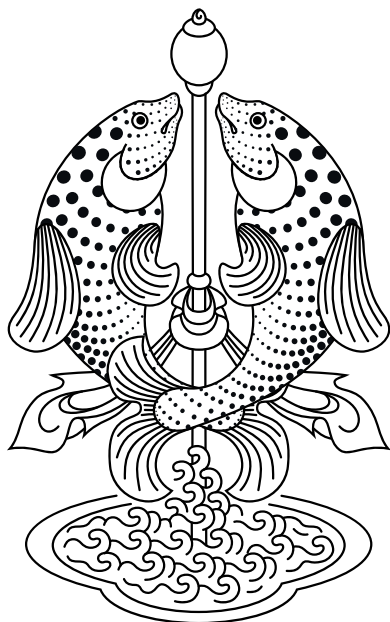
бывает ум будды, тело будды. Мы отождествляем себя с ними, принимая плод как путь и пробуждая осознание того, что такова наша подлинная природа. Здесь и сейчас мы являемся буддой – а вот наш учитель. Разумеется, и он(а) будда: как он(а) может быть чем-то меньшим, чем мы?

Таким образом, теперь природа будды говорит с природой будды, максимизируя течение и обретение благословений. Такова основа дзогчена. Ни на одной из этих стадий не производится возвеличивание личности и не присутствует её культ – вся та чушь, что связана с почитанием знаменитостей. Ничто из неё не присутствует, когда описанный процесс практикуется подлинно.

Таково краткое описание взаимоотношений гуру и ученика. Когда мы практикуем эти отношения так, как следует, обретаются невероятные благословения. Существует множество способов практиковать такие отношения неудачным образом; но если мы ясно их понимаем, возможность причинения вреда минимальна.

Качества подлинного гуру

Для гуру эти взаимоотношения чуть затруднительнее. Духовный наставник несёт ответственность за то, чтобы направить нас по пути; освободить наш ум от всех умственных омрачений и завес и привести нас к свободе и пробуждению. Это большая ответственность; роль гуру не в том, чтобы просто помогать нам с психологическими проблемами.



«Духовный наставник несёт ответственность за то, чтобы направить нас по пути; освободить ум от всех умственных омрачений и завес и привести нас к свободе и пробуждению».

За вычетом взаимных уважения и учтивости отношения гуру и ученика несимметричны. Мотивация со стороны гуру состоит в бескорыстном желании служить. Взаимоотношения полностью предназначены для блага ученика. С точки зрения ученика, суть отношений в том, чтобы просить гуру помочь в раскрытии природы будды.

По мере того, как мы знакомимся с гуру, полезно долго и пристально присматриваться к его или её мотивации. Жизненно важно иметь уверенность относительно мотивации гуру. Есть ли какой-то скрытый интерес? Есть ли манипуляции или что-то, что выглядит слегка подозрительно? Хотя мотивация гуру может быть благой, разве могут учения быть полезными, если в нас нет уверенности? Со стороны гуру должна присутствовать благая мотивация, а со стороны ученика – распознавание того, что мотивация является подлинной. Таким образом, как и в дружбе, создаётся фундамент для доверия.

Затем нужно задаться вопросом о том, обладает ли гуру благой мотивацией, уверенностью, квалификацией и познаниями. Обладает ли он или она достаточным опытом для того, чтобы учить эффективно? Это очень практические соображения, и речь не об объективной оценке – она должна быть субъективной. Созвучны ли мы гуру? Оказываются ли учения полезными, когда мы их применяем: приносят ли они нам пользу, или же мы попросту им не созвучны? Это индивидуальный и личный вопрос, на который за нас никто ответить не сможет.

Кто будет для нас хорошим гуру? Мы можем познакомиться с гуру и, может быть, почувствовать, что

мотивация гуру – это истинные альтруизм и сострадание, проистекающие из желания служить. Если у нас возникает ощущение того, что гуру полон альтруизма и компетентен, знает, о чём говорит, а метод преподавания искусен, содержание является хорошим и всё оказывается полезным, через сколько-то недель или месяцев (или позже) мы можем почувствовать: хотелось бы, чтобы этот человек был нашим гуру, нашим духовным наставником.

Качества подлинного ученика

Какими качествами нужно обладать нам, если мы хотим плодотворно вступить на путь Будда-Дхармы? Вера перед вступлением на путь от нас не требуется. Её не требовал Будда – он никогда не говорил: «Сперва зародите в меня веру, и тогда уж я вас поучу».

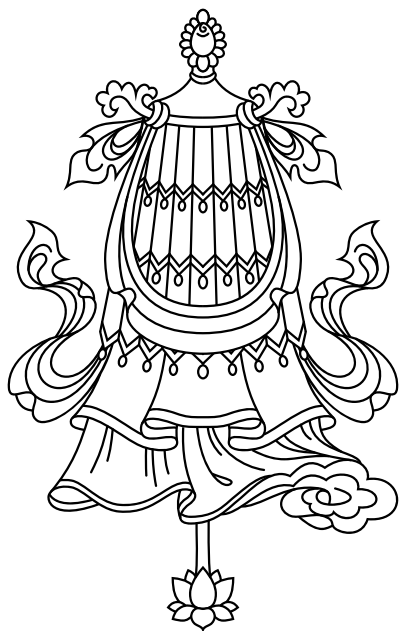
Арьядева¹ говорил, что подлинному ученику присущи три качества.

(1) Первое состоит в восприимчивости, бодрости, бдительности и внимательности; вы используете всю полноту своего интеллекта в полную мощь.

(2) Второе качество – сильная свобода от преубеждений, предрассудков и скудоумия.

(3) Третье – наличие обширной мотивации: искреннего, прочувствованного и страстного стремления к тому, чтобы применить учения на практике. Применение учений на практике – только оно и требуется.

¹ Арьядева жил в третьем веке. Он был учеником Нагарджуны и автором нескольких важных буддийских текстов по мадхьямаке в традиции махаяны.



*«Перед вступлением на путь
вера от нас не требуется. Её не
требовал Будда – он никогда не
говорил: «Сперва зародите в меня
веру, и тогда уж я вас поучу».*

Преимущества для ученика и обязанности ученика по отношению к гуру

Каково назначение отношений гуру и ученика, кто получает от них пользу? Это простой вопрос. Для кого отношения предназначены? Правильный ответ здесь только один: для ученика. Соотношение здесь не 90:10, не 50:50, не 99:1. Отношения на сто процентов предназначены для блага ученика и не предназначены для гуру. Единственная причина, в силу которой гуру состоит в этих взаимоотношениях – в том, чтобы служить, направляя ученика настолько, насколько удаётся.

Это, однако, не означает, что у ученика перед гуру нет никаких обязательств. На путях шравакаяны, махаяны и ваджраяны ученики на самом деле отвечают за три способа служения гуру.

(1) Первый способ – забота о физических нуждах гуру. Нужно обеспечить гуру достаточное количество пищи и одежды, медицинский уход и кров. Важно удостовериться, что базовые потребности гуру обеспечены, но нет необходимости делать гуру богатым или знаменитым.

(2) Второй способ – служение Дхарме ради блага всех живых существ; иными словами, мы, когда это уместно, помогаем дхармическим активностям гуру.

(3) Третий, самый важный вид служения – наша собственная практика. Если мы посещаем учения и накапливаем превосходное собрание конспектов и книг, но не применяем учения на практике и сами их не проверяем, то упускаем главное.

Если у нас возникают сомнения – нам кажется, что учения в нашем случае не работают – мы с почтением отправляемся к гуру и обсуждаем затруднения. Взаимоотношения гуру и ученика плодотворны только в том случае, когда основываются на честности, откровенности и уважении.

Посредством того, что ученик помогает гуру в этом ключе, польза и благословения становятся максимальными. Благословения гуру обретаются благодаря тонкой взаимосопряжённости между альтруизмом гуру, благословениями дхармакаи и познаниями и опытом гуру, объединёнными с открытостью, преданностью, восприимчивостью, почтением и молитвами испрошения ученика. Благодаря этой взаимосопряжённости струятся благословения, и из глубин осознания ученика действительно возникают реализации.

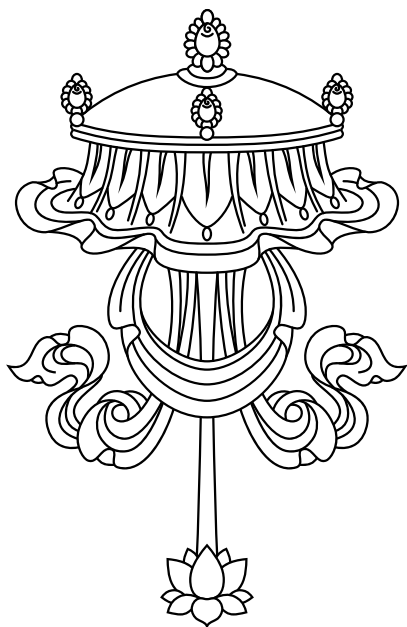
Четыре опоры

Самый важный пункт в практике гуру-йоги – поддерживать уважение и убеждённую веру по отношению к гуру. Если мы занимаемся подлинной практикой, устойчивый поток вдохновения от нашего гуру наполнит поток нашего ума, предоставляя основу для прозрений и реализации.

В писаниях Будды делается упор на четырёх видах опоры:

Применительно к учителю опираться не просто на личность, а на Дхарму, которую он(а) передаёт.

Применительно к средствам Дхармы опираться не просто на слова, а на их смысл.



«Если мы занимаемся подлинной практикой гуру-йоги, устойчивый поток вдохновения от нашего гуру наполнит поток нашего ума, предоставляя основу для прозрений и реализации».

Применительно к этому смыслу опираться не просто на относительный смысл, а на смысл окончательный.

Чтобы понять этот окончательный уровень смысла, опираться не на обыденное сознание, а сознание изначальное или свою глубочайшую интуицию.

Равное почтение ко всем учителям

Мудрость всех буддийских школ утверждает: если в нас есть глубокое почтение к «большому ламе» и мы практикуем по отношению к нему гуру-йогу, но к «деревенскому ламе» относимся чуть менее пылко, а к своему учителю – ещё равнодушнее, мы занимаемся идолопоклонничеством и упустили весь смысл.

Для того чтобы практика ваджраяны была подлинной, мы не принимаем прибежище в «этом вот человеке» как в ком-то вовне, существующем неотъемлемо и отдельно от нас самих. Есть некое воплощение, которое мы, насколько можем, воспринимаем чистым видением; однако самая суть подлинной гуру-йоги – в том, чтобы воспринимать всех учителей равно, независимо от того, идёт ли речь о ринпоче, кхенпо, геше, монахе, монахине или учителе-мирянине. Мы воспринимаем их как эманацию одного учителя, а этого одного учителя воспринимаем как нераздельного с буддой. Если мы воспринимаем ум своего гуру как неотделимый от будды, а всех своих учителей воспринимаем именно как эманации нашего гуру, чей ум неразделен с умом будды, наше почтение ко всем будет равным. Если мы воспринимаем их всех как обладающих единой природой, мы всё поняли. Мы не цепляемся, не овеществляем – мы воспринимаем учителей как отражения луны в воде, отражения, все происходящие из одного источника.

Глава 3

Взаимоотношения гуру и ученика в дзогчене

Дзогчен рассматривается как вершина учений ваджраяны (тантр) и представляет сущность всех Дхарм. В дзогчене взаимоотношения гуру и ученика составляют сущностную часть практики; на самом деле дзогчен может подлинно преподаваться только тогда, когда ему учит дзогченовский лама, уполномоченный на передачу учения. Вариантов быть не может.

В дзогчене мы не ищем будду вовне себя. Скажем, вы уже какое-то время практикуете и изучаете дзогчен, стараясь насколько можете. Видите ли вы при взгляде в зеркало будду, который имеет ваш облик? Если нет, вы упустили всю суть. Вот в чём здесь сущностный момент: чтобы наша практика дзогчена была подлинной, мы должны оставить идею о практике с точки зрения чувствующего существа¹. В качестве чувствующего существа можно практиковать первый и второй повороты колеса, но не дзогчен.

Если мы практикуем в качестве чувствующего существа, это не практика дзогчена. Пока мы практикуем с точки зрения чувствующего существа, есть что-

¹ Т.е. непросветлённого существа, всё ещё связанного путами сансары.
– Прим. пер.

то, что нужно достичь и что пока не достигнуто, и в нас всё ещё может быть страх перед тем, чтобы увязнуть и остаться чувствующим существом надолго. Из-за этого на стадии зарождения мы, насколько позволяет наше понимание, растворяем в пустотности чувство своих обыденных тела, речи, ума и идентичности. Мы растворяем их в изначальных недвойственных дхармакае и дхармадхату – абсолютном пространстве явлений, нераздельном с изначальным сознанием.

Из этого состояния мы с помощью воображения проявляемся в форме будды. Мы порожаем божественную гордость и посредством визуализации, воображения и веры облачаемся в одеяния тела, речи, ума и идентичности будды, продолжая практиковать уже с этой точки зрения.

В дзогчене практика, которая осуществляется с точки зрения чувствующего существа, называется измышленной или искусственной. Это искусственность очень хорошего плана – в ней нет ничего поддельного. Это нечто измышленное – но измышляем мы нечто чрезвычайно значимое, нечто, отражающее более глубокую реальность, которую мы пока не постигли. Таковы искусные средства.

Подход дзогчена свободен от усилий и корректировок. В нём мы полностью отпускаем какое-либо «делание» – но отпустить нам нужно всё вплоть до сердцевины, вплоть до чувства того, что мы являемся живым существом. Недостаточно познать пустотность нашей как чувствующих существ самости и продолжать в качестве таких существ функционировать – также необходимо (насколько мы на то способны) распознать пустотность всех явлений.

Возьмём в качестве примера мобильный телефон. Если он является конкретной моделью мобильного телефона неотъемлемо, то останется таковым навечно – именно таков смысл неотъемлемого существования: неизменность. Телефону железно присущи все его качества; он изнутри вцепился в свои свойства вечными когтями – и, стало быть, никогда не изменится. Он никогда не будет ни с чем взаимодействовать. Ничто никогда его не изменит. Если неотъемлемым существованием обладает какой-то иной объект, его тоже никак не изменить. Всё будет навечно застывшим, совершенно лишённым какого-либо взаимодействия. Вот что подразумевает неотъемлемое существование. Понимание этого вопроса окажет на вас по-настоящему мощное влияние.

Если бы что-либо существовало неотъемлемо, например: вы, будда, пространство, сознание и материя – оно было бы незыблемым, лишённым контекста и взаимоотношений. Наше взаимодействие подразумевает, что мы не являемся неотъемлемо сущими.

Даже понимая, что мы не являемся чувствующими существами неотъемлемо, мы всё же можем сказать: «Я всё равно такая-то личность; это всё равно мобильный телефон», но если мы принимаем даже это условное чувство самости и говорим: «Я просто такая-то личность, а теперь стану практиковать дзогчен», истине это соответствовать не будет. Не станете!

С точки зрения дзогчена ваш грубый ум просветлённым не является. Ваше субстратное сознание – это *основа* сансары, но и оно всё равно *принадлежит* к сансаре. Есть, однако, и нечто, что присутствует прямо сейчас, но никогда не бывало в сансаре, никогда не

блуждало, никогда не бывало помрачено или сокрыто. Это ригпа, что в переводе означает «ведение» – а по-сему оно никогда не становилось «не-ведающим». Ригпа – всегда ригпа; оно всегда ведаёт. Иными словами, в каждом чувствующем существе есть уровень бытия, который присутствует прямо сейчас и никогда не был непросветлённым, никогда не блуждал в сансаре. Он всегда присутствует, всегда активен, всегда познающ – и не является кем-то или чем-то иным. Он прямо здесь.

С точки зрения чувствующего существа осуществить нужно очень многое. С точки зрения дзогчена нечего осуществлять, нечего достигать и нечего оставлять. Вся реальность уже является великим совершенством.

Практика дзогчена подразумевает, что мы отпускаем всё, все остатки чувства того, что мы чувствующее существо. Мы всё отпускаем и покоимся в видении, где нечего достигать и нечего оставлять – покоимся в нём в совершенном бездействии и позволяем реальности подняться нам навстречу.



Падмасамбхава

Глава 4

Практика гуру-йоги

Данная практика, которая называется «Дождь благословений», играет центральную роль в традиции ньингма. Она отличается глубиной и насыщенностью, но проста, и её легко выполнять. Сущность этой практики – семистрочная молитва к Гуру Ринпоче.

Представленная версия была переведена
Аланом Уоллесом.

Прибежище

НАМО: ЛАМА ДЕШЕК ДЮПЕ КУ
Почтение! В ламе, что
является воплощением сугат,
КОНЧОК СУМ ГЫИ РАНГЦИН ЛА
Наделённом природой Трёх Драгоценностей,
ДАК ДАНГ ДРО ДРУК СЕМЧЕН НАМ
Я вместе с существами шести царств
ДЖАНГЧУБ БАР ДУ КЪЯБ СУ ЧИ
Принимаю прибежище вплоть до
нашего просветления.
(повторите три раза)

Порождение бодхичитты

СЕМ КЪЕ ДРОВА КЮН ДЁН ТУ
Ради блага всех существ я порожаю
дух пробуждения и
ЛАМА САНГЪЕ ДРУПНЕ НИ
Взрачиваю реализацию ламы как будды.
ГАНГ ЛА ГАНГ ДЮЛ ТРИНЛЕ КБИ
Посредством просветлённой активности
я стану обучать каждое существо в
соответствии с его потребностями;
ДРОВА ДРОЛВАР ДАМ ЧА О
Клянусь освободить мир.
(повторите три раза)

Десять строк (для накопления заслуги и знания)

ЛАМА ЙИДАМ КХАНДРО ШЕГ
Лама, личные божества и дакини, прошу,
явитесь

НБИ ДА ПЕМЕЙ ДЕН ЛА ЦУТ
И воссядьте на сидениях из солнца, луны и
лотоса.

ЛЮ НГАГ ЙИ СУМ ГЮ ЧАК ЦЭЛ
Посредством тела, речи и ума уважительно
выражаю почтение.

ЧИ НАНГ САНГ ВЕЙ ЧЁ ПА БЮЛ
Совершаю внешние, внутренние и тайные
подношения.

НЪЯМ ЧАГ ДИГ ДРИБ ТЁЛ ЩИНГ ШАГ
Признаю и оглашаю свои повреждённые и
нарушенные самаи, злодеяния и завесы.

САНГ НГАГ ДРУБ ЛА ДЖЕ ЙИ РАНГ
Сораднуюсь практике тайной мантраяны.

МИН ДРЁЛ САНГ НГАГ ЧЁ КХОР КОР
Прошу, вращайте колесо Дхармы тайной
мантраяны, что приводит к созреванию и
освобождает.

НЪЯ НГЕН МИ ДА ШУГ СЁЛ ДЕБ
Молю, не уходите в нирвану, а оставайтесь.

НЪИНГ ПО СЕМ ЧЕН ДЁН ДУ НГЁ
Посвящаю эту сущность живым существам.

ЯНГ ДАГ ДОРДЖЕЙ ДОН ТОГ ШОГ
Пусть мы реализуем совершенную ваджрную
природу.

Визуализация

А: РАНГ ЛЮ ТА МАЛ НЕ ПЕ ДЮН КХА РУ
А: В пространстве перед моим обычным телом

ОР ГЪЕН ДРИ МЕ ДА НА КО ШЕЙ ЦО
В середине глубокого и нетронутого озера
Данакоша в Оддияне,

ТИНГ ЗАБ ЕН ЛАК ГЪЕ ДЕН ЧУ ГАНГ ВЕЙ
Полного воды, наделённой восемью
качествами,

У СУ РИН ЧЕН ПЕ ДОНГ ДАБ ГЪЕ ТЕНГ
Находится полностью распустившийся
самоцветный лотос.

КЪЯБ НЕ КЮН ТУ ОР ГЪЕН ДОР ДЖЕ
ЧАНГ
На нём восседает Ваджрадхара-Оддияна,
синтез всех объектов прибежища,

ЦЕН ПЕЙ ПЕЛ БАР ЦО ГЪЯЛ ЮМ ДАНГ
ТРИН
Достославно пылающий знаками и символами
просветления, обнимающий свою супругу
Цогьял.

ЧАК ЙЕ ДОР ДЖЕ ЙОН ПЕ ТЁ БУМ НАМ
В своей правой руке он держит ваджру, в
левой – сосуд и чашу из черепа.

ДАР ДАНГ РИН ЧЕ РЮ ПЕЙ ГЪЕН ГЪИ ДЗЕ
В убранстве из шелков, самоцветов и костяных
украшений,

О НГЕЙ ЛОНГ НЕ ДЕ ЧЕН ЗИ ЧИН БАР
В просторе пятицветных светов они пылают
славой великого блаженства.

КОР ДУ ЦА СУМ ГЪЯ ЦО ТРИН ТАР ТИБ
Окружённые, словно облаком, океаном Трёх
Корней,

ДЖИН ЛАБ ТУК ДЖЕ ЧАР БЕБ ДАК ЛА ЗИК
Они взирают на меня, проливая дождь
благословений и сострадания.

ГЪЯЛ КЮН НГО ВО ЧИ МЕ ЙЕ ШЕ КУР
Сущности всех джин, бессмертным
воплощениям изначального сознания

ЛЮ ДАНГ ЛОНГ ЧЁ ДЮ СУМ ГЕ ВЕЙ ЦОГ
Подношу своё тело, источники удовольствия и
собрание своих добродетелей трёх времён,

КЮН ЗАНГ ЧЁ ПЕЙ ТРИН ДУ МИК НЕ БЮЛ
Представляя их как облака подношений
Самантабхадры.

ТОК МЕ НЕ САК ДИК ТУНГ МА ЛЮ ШАГ
Исповедуюсь во всех без исключения
проступках и падениях, накопленных
с безначальных времён.

СЕ ЧЕ ГЪЯЛ ВА КЮН ГЪИ ЙОН ТЕН ГЪИ
Искренне радуюсь прославленным жизням
защитников,

КЪЯБ ДАК ЧИК ПУ ГЁН ПОЙ НАМ ТАР ЛА
Единых владык качеств всех джин и их детей.

НЪИНГ НЕ ЙИ РАНГ ДЕ ПЕЙ
СОЛ ДЕБ ЩИНГ
С верой я молюсь:

ЗАБ ГЪЕ ЧЁ КЪИ ЧАР ЧЕН БЕБ ПАР КЮЛ
Прошу, пролейте великий дождь глубинной
и обширной Дхармы.

РАНГ ЩЕН ГЕ ВЕЙ НГЁ ПО КЮН ДОМ НЕ
Собирая вместе все добродетели, собственные и
других,

ДРО КХАМ ГЪЯ ЦО ДЖИ СИ НЕЙ КЪИ ВАР
Пока сохраняется океан царств существ

ГЁН ПО КЪО ГЪИ НАМ ТАР ДЖЕ НЬЕК ТЕ
Стану следовать твоей прославленной жизни,
Защитник,

КХА КЪЯБ ДРО ВА ДРЕН ПЕЙ ДЁН ДУ НГО
И посвящаю эти добродетели ведению существ
повсюду в пространстве.

КЪЯБ НЕ КЮН ДУ КЪЕН ЦЕЙ ТЕР ЧЕН ПО
Воплощение всех прибежищ, великое
сокровище мудрости и любви,

ДЮ НГЕН НЬИК МЕЙ КЪЯБ ЧОК РИН ПО ЧЕ
Драгоценный и высший защитник в эти злые и
охваченные упадком времена,

НГА ДЁЙ ГЮ ПЕЙ НАР ЩИНГ ДУНГ ШУК КЪИ
Меня терзает и омрачает умножение
пяти видов упадка,

СЁЛ ДЕБ БУ ЛА ЦЕ ВЕЙ ТУК КЪИ ЗИК
И я молюсь: прошу, с любящим сердцем внимай
мне, своему ребёнку!

ГОНГ ПЕЙ ЛОНГ НЕ ТУК ДЖЕЙ
ЦЕЛ ЧУНГ ЛА

Яви силу своего сострадания из простора
своего просветлённого осознания

МЁ ДАН ДАК ГИ НЬИНГ ЛА ДЖИН ГЫ ЛОБ
И благослови моё почтительное сердце.

ТАК ДАНГ ЦЕН МАНЬЮР ДУ ТЁН ПА ДАНГ
Прошу, быстро яви знаки и знамения

ЧОК ДАНГ ТЮН МОНГ НГО
ДРУБ ЦЕЛ ДУ СЁЛ
И даруй мне высшие и обыденные сиддхи.

С этими словами начитывайте семистрочную молитву столько, сколько сможете. Благодаря полным почтения и преданности молитвам из точки союза и сердец ламы и супруги подобно тонким нитям распространяются пять видов лучей света изначального сознания; представляйте, что они благословляют ваш поток ума посредством того, что растворяются в вашем сердце. Повторяйте мантру Ваджра Гуру столько, сколько пожелаете.

Семистрочная молитва

ХУНГ ОРГЪЕН ЮЛ ГЪИ НУП ДЖАНГ ЦАМ
ХУНГ. На северо-западной границе Оддияны

ПЕМА ГЕ САР ДОНГ ПО ЛА
В сердце лотоса

ЯМ ЦЕН ЧОК ГИ НГЁ ДРУБ НЬЕ
Восседает тот, кто известен как
Падмасамбхава,

ПЕМА ДЖУНГ НЕ ШЕ СУ ДРАК
Достигший чудесных высших сиддхи

КХОР ДУ КХАНДРО МАНГ ПЁ КОР
И окружённый собранием множества дакинь.

КЪЕ КЪИ ДЖЕ СУ ДАК ДРУП КЪИ
Следуя по твоим стопам, я посвящаю
себя практике.

ДЖИН ГЪИ ЛАП ЧИР ШЕК СУ СЁЛ
Прошу, явись и даруй свои благословения.

ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУНГ

Повторяйте мантру Ваджра Гуру
столько, сколько пожелаете.

**ОМ А: ХУМ ВАДЖРА ГУРУ
ПАДМА СИДДХИ ХУМ**

или

**ОМ А: ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА
ТОТРЕНГЦАЛ ВАДЖРА САМАЯ ДЖА:
СИДДХИ ПХАЛА ХУМ А:**

Четыре посвящения

ЛА МЕЙ НЕ СУМ ЙИ ГЕ ДРУ СУМ ЛЕ
Лучи белого, красного и синего света исходят

О ЗЕР КАР МАР ТИНГ СУМ ДЖУНГ НЕ СУУ
Из трёх слогов в трёх центрах лампы.

РАНГ ГИ НЕ СУМ ТИМ ПЕ ГО СУМ ГЬИ
Растворяясь в моих трёх центрах,

ДРИБ ДЖАНГ КУ СУНГ ТУК КЬИ ДОР
ДЖЕ ГЬЮР

Они очищают завесы моих тела, речи и ума и
преображают их ваджрные тело, речь и ум.

ТАР НИ ЛАМА КОР ЧЕ О ДУ ШУ
Наконец, лама и собрание растворяются в свете.

КАР МАР ТИК ЛЕ ХУНГ ГИ ЦЕН ПА РУ
В качестве бело-красного бинду,
помеченного ХУНГ,

РАНГ ГИ НЬИНГ ГАР ТИМ ПЕЙ
ЛА МЕЙ ТУК

Они растворяются в моём сердце,

РАНГ СЕМ ЙЕР МЕ ЛХЕН КЬЕ ЧУ КУР НЕ
И ум лампы и мой ум пребывают нераздельно
как со-рождённая дхармакая.

А: А:

С этими словами взгляните на собственный лик великой изначальной дхармакаи, свой собственный сам-ум, что изначально превосходит видоизменения, отвержение и принятие.

Вновь взгляните на подобные иллюзии видимости как то, что по природе является ламой, и, посвятив собственные добродетели и произнеся слова благоприятствования, направьте их к счастью и благу.

САРВА МАНГАЛАМ! Пусть всё будет хорошо!

Посвящение заслуги

ГЕ ВА ДИ ЙИ НЬЮР ДУ ДАГ
Силой этой добродетели

ОРГЬЕН ЛАМА ДРУБ ГЬЮР НЕ
Пусть я быстро реализую Оддияна-Ламу,

ДРО ВА ЧИК КЪЯНГ МА ЛЮ ПА
И пусть я приведу всех без исключения существ

ДЕ ЙИ СА ЛА ГЁ ПАР ШОК
К этому состоянию реализации.

Приложение

ПРАКТИКА СЕМЕЙСТВА ЛОТОСА

Эта последовательность простых практик трёх будд семейства лотоса: Гуру Ринпоче, Авалокитешвары и Тары – была объяснена доктором Уоллесом по просьбе учеников из России.

Следует отметить, что хотя обычно для визуализации себя в образе буддийского божества необходимо сначала получить от квалифицированного учителя соответствующее посвящение, приведённая ниже практика Авалокитешвары является исключением и в соответствии с учениями великого мастера Карма Чагме является «публичной Дхармой», которую, в силу особых разрешений линии передачи, может практиковать любой.

Авалокитешвара – мужское воплощение просветлённого сострадания, Тара – женское воплощение, и оба они вливаются в самого Гуру Ринпоче – воплощение, синтез всех будд трёх времён.

Какие бы другие практики вы ни выполняли: шаматху, випашьяну, лоджонг, ламрим – чем бы ещё вы ни занимались, если поместить эти практики в контекст данных литургических практик Авалокитешвары, Гуру Ринпоче и Тары, это принесёт великие благословения, энергию и вдохновение на эту жизнь, а также установит неизменно важную связь на жизни будущей.

Гуру Ринпоче

Визуализируя Гуру Ринпоче, Падмасамбхаву, в союзе с супругой – Йеше Цогьял – перед собой, повторяйте семистрочную молитву:

ХУНГ ОРГБЕН ЮЛ ГЫИ НУП ДЖАНГ ЦАМ
ХУНГ. На северо-западной границе Оддияны

ПЕМА ГЕ САР ДОНГ ПО ЛА
В сердце лотоса

ЯМ ЦЕН ЧОК ГИ НГЁ ДРУБ НЬЕ
Восседает тот, кто известен как
Падмасамбхава,

ПЕМА ДЖУНГ НЕ ШЕ СУ ДРАК
Достигший чудесных высших сиддхи

КХОР ДУ КХАНДРО МАНГ ПЁ КОР
И окружённый собранием множества дакинь.

КБЕ КЫИ ДЖЕ СУ ДАК ДРУП КЫИ
Следуя по твоим стопам, я посвящаю себя
практике.

ДЖИН ГЫИ ЛАП ЧИР ШЕК СУ СЁЛ
Прошу, явись и даруй свои благословения.

ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУНГ

Затем, визуализируя поток нектара и света, исходящий от Гуру Ринпоче к вам, начитывайте мантру:

**ОМ А: ХУНГ БЕНЗА ГУРУ
ПЕМА СИДДИ ХУНГ**

или в санскритском произношении:

**ОМ А: ХУМ ВАДЖРА ГУРУ
ПАДМА СИДДХИ ХУНГ**
(как можно больше раз)

АВАЛОКИТЕШВАРА

Из учений Карма Чагме, посвящённых единству махамудры и дзогчена¹.

Породите устремление к высшему просветлению.
Ваше сознание – белый слог ХРИ:.
Лучи белого света исходят,
Очищая грехи и завесы всех живых существ.
Внешняя вселенная – это дворец, а её
обитатели – божества.
Лучи света втягиваются и растворяются в ХРИ:.
На сидении из лотоса, солнца и луны
Слог ХРИ: плавится в свете,
Что обращается в вас самих как Великого
Сострадательного.
Цвет вашего тела – белый, и у вас один лик.
Подобно расцветающему лотосу вы
лучезарно улыбаетесь.
Косы ваших локонов подвязаны сверху,
Украшены венцом из пяти драгоценных
субстанций
И шёлковой диадемой.
Первые две из ваших четырёх рук сжаты у сердца.
Нижняя правая держит жемчужные чётки,
А нижняя левая держит лотос.
Вы прекрасно убраны украшением для горла,
Воротником, бархаткой,
Ожерельем и полуожерельем из различных
драгоценных субстанций.

¹ Из книги «Просторный путь к свободе» (Spacious Path to Freedom) Карма Чагме и Гьятрула Ринпоче (перевод Б. Алана Уоллеса), © 1998. Воспроизведено по договорённости с Shambhala Publications, Inc., Boulder, CO. www.shambhala.com

Вы светоносны, без каких-либо внешних или
внутренних завес.
Вы восседаете, скрестив обе ноги.
Вовне исходят различные лучи света.
Такова природа самаясаттвы.
На лунном диске в вашем сердце
Шесть слогов по часовой стрелке выстроены
Вокруг белого слога ХРИ:.
Это самадхисаттва.
Посредством вербального повторения
ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ
Все сугаты трёх времён
Обретают форму Великого Сострадательного
И растворяются в вас, подобно каплям дождя.
Это – полностью совершенный джняна-саттва.
Вся вселенная и её обитатели становятся
божеством.
Явления – отображения божественного тела.
Все звуки и голоса – это шесть слогов.
Звуки – отображение божественной речи.
Ум – самовозникшее единение,
Все воспоминания и мысли – отображение
божественного ума.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

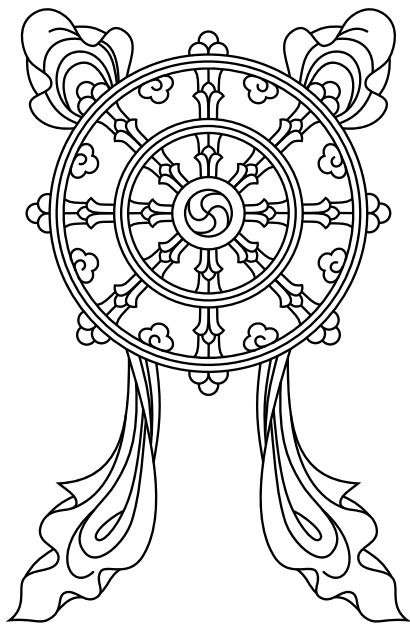
БЕЛАЯ ТАРА

Визуализируйте в пространстве перед собой Белую Тару, связанную с долголетием. Она восседает в позе полного лотоса и облачена в шёлковые одеяния и самоцветные украшения. У неё семь глаз: три на лице и по одному на каждой ладони и стопе. Повторяя мантру, представляйте, что из её сердца исходят потоки света и нектара, проникающие в ваше сердце и полностью заполняющие ваши тело, речь и ум:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СВАХА

Завершая практику, посвятите заслугу благу всех живых существ. Вы также можете сделать частью этой практики главу семейства лотоса – Будду Амитабху, посвящая созданный благой потенциал перерождению в его чистой земле, Сукхавати:

ГЕ ВА ДИ ЙИ НЬЮР ДУ ДАГ
Силой этой заслуги пусть я быстро
ДЕ ВА ЧЕН ДУ КЬЕ ГЬЮР НЕ
Обрету рождение в Сукхавати
ДРО ВА ЧИК КЬЯНГ МА ЛЮ ПА
И пусть приведу всех без исключениях
живых существ
ДЕ ЙИ СА ЛА ГЁ ПАР ШОК
К этому состоянию реализации.



Глоссарий

Бодхичитта (санскр.):

1. *Относительная бодхичитта*

Искреннее желание достичь просветления ради блага всех существ.

2. *Окончательная бодхичитта*

В буддизме махаяны: постижение пустотности; в контексте дзогчена: *ригна* (изначальное сознание).

Божественная гордость

Используемая в ваджраяне практика, в которой мы сначала признаём условную природу собственной обыденной идентичности, а затем заменяем её чувством того, что идентичны будде.

Ваджра (санскр.)

Подобное алмазу, незыблемое.

Ваджраяна (санскр.; тиб. *дордже текпа*)

Ваджраяна – колесница. Учения и практика ваджраяны или «колесницы тайной мантры», лежащие в самом сердце махаянской буддийской традиции Тибета. Основанная на мотивации бодхичитты – желании достичь состояния полного просветления ради блага других – ваджраяна является путём, основанным на развитии чистого восприятия и содержащим множество мощных методов для накопления заслуги и мудрости для быстрого достижения прямой реализации природы будды и постижения природы самой реальности. Утверждается, что ваджраяна – это быстрая колесница, практики которой могут привести к просветлению за одну жизнь; тем не менее из-за этого ваджраяна при неверном использовании подразумевает определённый риск, так что некоторые аспекты ваджраяны хранятся в тайне и зависят от посвящения/инициации.

Ваджраяна не является колесницей, отдельной от махаяны; это часть махаяны – её колесница, делающая особый упор на искусных средствах. Махамудра и дзогчен считаются вершиной ваджраяны.

Виная (санскр., пали)

Буквально «выводящее», «образование», «дисциплина». Рамки, определяющие жизнь буддийской монашеской общины и основанные на канонических текстах, которые называются *Виная-питака*.

Випашьяна (санскр.; пали *випассана*)

Созерцательное прозрение относительно основополагающих аспектов реальности, включая пустотность всех явлений от неотъемлемой природы.

Гуру-йога (санскр.; тиб. *ламей нелджор*)

Практика слияния нашего ума с умом мудрости наставника. Практика включает визуализацию гуру (либо в его/её собственной форме, либо в форме божества), обращение с просьбой о благословениях, получение благословений и слияние нашего ума с умом мудрости наставника. В тибетской традиции термин «гуру-йога» часто используется для обозначения всех аспектов взаимоотношений гуру и ученика.

Дзогчен или Дзогпа Ченпо (тиб.; санскр. *Маха Сандхи, Маха Ати*; варианты перевода: «великое совершенство», «великий охват», «великая завершённость»)

Высшая из йог в тибетском буддизме (в особенности с точки зрения представлений школы нyingма), в которой практикующий покоится в изначальном сознании.

Дхармадхату (санскр.)

Абсолютное пространство явлений.

Дхармакая (санскр.)

«Тело истины»: то, что реально для будды – окончательная реальность. Синоним понятий «ум будды» и «природа будды».

Заслуга (санскр. *пунья*)

Кармический потенциал, порождённый посредством совершения благих действий с добродетельной мотивацией.

Искусные средства (санскр. *упая*)

Способность будды адаптировать наставления к конкретному умственному состоянию каждого индивидуума. Также это понятие может обозначать метод, посредством которого практикующий продвигается по пути.

Клеша (санскр.)

Умственные омрачения (отторжение, заблуждение и т.д.); умственные волнения, которые побуждают нас совершать неблагоприятные действия и продлевают существование сансары.

Мадхьямака (санскр.)

Философская школа, которая в связи с деятельностью Нагарджуны возникла во втором веке н. э. в Индии и стала главным течением в философии тибетского буддизма. Эта традиция делает упор на пустотности всех явлений и свободе от крайностей нигилизма и реализма (отсюда само название «срединный путь»).

Махамудра (санскр.; тиб. *чагья ченпо*)

«Великая печать»: традиция медитации линии кагью, которую Майтрипа и Наропа в Индии передали Марпе Лоцзаве; тот, в свою очередь, передал её великому тибетскому йогину Миларепе. Слово «мудра» («печать») означает, что описываемое понятие охватывает все явления сансары, нирваны и пути – иными словами, эти явления «запечатаны» в нём. «Маха», или «великой», печать называется в силу того, что её ничто не превосходит.

Махаяна (санскр.)

Судя по всему, махаяна возникла между первым веком до н. э. и первым веком н. э. и чётко оформилась во втором веке н. э. Мастер Нагарджуна развил махаянскую философию *шуньяты* (пустотности) и в своём небольшом тексте *Мула-мадхьямака-карика* доказал, что всё (а не только «я») «пустотно». После первого века нашей эры махаянисты заняли прочные позиции, и тогда возникли понятия «махаяна» и «хинаяна».

Философия махаяны опирается на существовавшую ранее традицию и полностью принимает её учения – но не все традиционные интерпретации. Одним из самых важных здесь аспектов, к примеру, является традиционная интерпретация, в соответ-

ствии с которой состояния будды достигают очень немногие. Вместо того махаяна учит, что каждое чувствующее существо (существо, наделённое умом) может стать буддой, а мешает нашему просветлению только то, что мы не улучшаем свои действия и состояние ума. Традиция махаяны утверждает, что все её сутры были напрямую преподаны Буддой Шакьямуни или как минимум им вдохновлены. Главная мотивация на практику в традиции махаяны – в том, чтобы привести всех живых существ к просветлению.

Неотъемлемое существование (санскр. *свабхава-сиддхи*)

Качество, проецируемое на явления омрачённым умом. Неотъемлемое существование – самодостаточная сущность, которой, как нам кажется, обладают объекты; в силу этого явления представляются существующими независимо от постигающего их ума.

Нирманакая (санскр.)

Тело будды, видимое обычными существами и проявляющееся для того, чтобы направлять по пути тех, кто обладает достаточной заслугой.

Овеществление

Цепляние за неотъемлемое существование; проецирование истинного существования на пустотные явления.

Падмасамбхава

Тантрический мастер восьмого века (предположительно – из Бенгалии), который поспособствовал привнесению буддизма в Тибет и многими тибетскими буддистами почитается как второй Будда. Он также принёс в Тибет учения *дзогчена*.

Памятование (санскр. *смрити*; пали *сати*)

Способность непрерывно удерживать устойчивое внимание.

Природа будды (санскр. *татхагата-гарбха*)

В контексте *дзогчена*: синоним дхармакаи или изначального сознания; окончательная природа ума.

Прозрение

Чаще всего под этим понятием подразумевается *vipaśyāna*, но может подразумеваться и постижение иных, помимо пустотности, явлений.

Пустотность (санскр. *шуньята*)

Отсутствие неотъемлемого существования всех явлений (неотъемлемое существование – это качество, проецируемое помрачённым умом на все явления).

Пути

В буддизме описываются пять последовательных уровней реализации, ведущих к состоянию будды: пути накопления, подготовки, видения, медитации и более-не-учения.

Реализация

Прямое прозрение относительно основополагающих черт реальности, освобождающее ум от омрачений и завес.

Ригпа (тиб.; санскр. *видья*)

Исконное осознание, абсолютное основополагающее состояние сознания, лежащее глубже субстратного сознания и пронизывающее всю реальность, а не только собственный ум индивидуума.

Самадхи (санскр.)

В узком смысле слова – сфокусированное сосредоточение, достигаемое посредством практики шаматхи. В широком смысле – одна из трёх «высших тренировок» (наряду с нравственностью и мудростью). В этом контексте под самадхи подразумеваются исключительные состояния равновесия и благополучия.

Самбхогакая (санскр.)

«Тело наслаждения» будды. Тонкая форма, воспринимать которую способны только высокорезализованные существа; она наделена всеми знаками и чертами и украшена самоцветами и изысканными одежаниями.

Сансара (санскр.)

Циклическое существование; тот факт, что существо вращается среди шести видов бытия в силу кармы и умственных омрачений.

Стадия завершения

Вторая из двух главных стадий практики тантры, в которой практикующий манипулирует энергиями тонкого тела, чтобы породить самадхи, направленное на окончательную реальность.

Стадия зарождения

Первая из двух стадий тантры, в которой практикующий выстраивает визуализацию божества и мандалы, совершает подношения и упражняется в чистом видении.

Субстрат (также «подоснова»; санскр. *алая*)

Пространство ума, которое предстаёт перед субстратным сознанием; светоносная пустота, в которой исчезают «я», другие и объекты.

Субстратное сознание (также «сознание подосновы»; санскр. *алая-виджняна*)

Основа обыденного ума – поток, который переходит из жизни в жизнь. Из него проявляется вся обыденная умственная активность.

Хинаяна (санскр.; также используется термин «*шравакаяна*»)

Термин «хинаяна» («меньшая колесница») появился примерно в первом веке нашей эры, когда появились учения иного плана, получившие название «махаяна» («большая колесница»). В Индии немахаянские (т.е. хинаянские) школы развивались независимо от той формы буддизма, которая существовала на Шри-Ланке. На сегодняшний день традиция хинаяны нигде не сохранилась, хотя *тхеравада* и может считаться традицией, в наибольшей степени похожей на хинаяну. Окончательной целью практики в тхераваде и других немахаянских традициях является достижение состояния архата, поскольку состояние будды считается на практике недостижимым почти для всех, кто живёт в эту эпоху. Хотя помощь другим живым существам принимается в качестве важной буддийской практики, основная мотивация

для того, чтобы следовать по духовному пути, направлена на достижение личного освобождения, то есть нирваны. В силу негативного оттенка термина «хинаяна» Всемирное братство буддистов постановило, что термин «хинаяна» не следует использовать для обозначения существующего на сегодняшний день буддизма; вместо того следует применять термин «тхеравада».

Четыре благородные истины

Часть первого учения, которое Будда даровал своим пяти друзьям-шравакам: истина страдания, истина причины страдания, истина конца страдания и истина пути, что ведёт к концу страданий.

Чистое видение

Тантрическая практика, в которой все существа и явления воспринимаются как проявления будды.

Шаматха (санскр.; пали *саматха*; тиб. *шине*)

Медитативная практика, предназначенная для совершенствования внимания и уравнивания ума в рамках подготовки к практике випашьяны.



Памятка

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

