



САМААХИ

སྐྱབས་རྗེ་རྗེ་འཆང་བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེ་

འཛིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྗེ་རི་ནལ་གདམས་

ཕྱོགས་བསྐྱུས་ཡེ་ཤེས་རབ་འབར་

བཞུགས།།

བསྐྱུ་ཀུ་རའི་སྐྱ་བསྐྱུར་མཐུན་ཚོགས་ནས་

སྐྱ་བསྐྱུར་བཞུགས།།

Dudjom Rinpoche

Counsels from My Heart

Translated by
the Padmakara Translation Group

NEW DELHI
SHECHEN PUBLICATIONS
2004

Дуджом Ринпоче

Советы от всего сердца

Перевод на английский:
Переводческая группа «Падмакара»

Перевод с английского *Фариды Маликовой*

*Русский перевод текста любезно предоставлен
издательством «Уддияна»*

Редактор серии «Самадхи»
Александр А. Нариньяни



МОСКВА • 2022

УДК 294.321
ББК 86.35
Д 81

*Публикуется по согласованию с Переводческой группой
«Падмакара» (The Padmakara Translation Group)
и Агентством Александра Корженевского*

**Издательство выражает глубокую признательность
Алексею и Зарине Никитиным за бескорыстную помощь
в издании книги.**

Перевод с английского *Фариды Маликовой*

Редактор *А. Кулик*

Д 81 **Дуджом Ринпоче**
Советы от всего сердца / Дуджом Ринпоче ; пер. с англ.
Ф. Маликовой. — М. : Ганга, 2022. — 156 с.

ISBN 978-1570629228 (англ.)

ISBN 978-5-907432-77-2 (рус.)

В книгу вошли беседы Дуджкома Ринпоче, легендарного буддийского наставника, главы тибетской традиции ньингма, с его учениками — тибетцами и западными людьми. Отмеченные особым живым и непосредственным стилем, эти советы исходят из самого сердца великого учителя.

УДК 294.321

ББК 86.35

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

© Padmakara Translation
Group, 2004

© Ф. Маликова. Перевод, 2008

© ООО ИД «Ганга».

Издание на русском языке,
оформление, 2022

ISBN 978-5-907432-77-2 (рус.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
От переводчиков	13
Благодарности	18

СОВЕТЫ ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

1. Дхарма Будды	22
<i>Три колесницы</i>	23
<i>Прибежище и бодхичитта</i>	25
<i>Ваджраяна — Тайная мантра</i>	30
<i>Дзогчен</i>	35
<i>Три превосходных метода</i>	38
<i>Сансара и привязанность</i> <i>к представлению о собственном «я»</i>	42
<i>Что такое ум</i>	46
2. Сущность пути	52
3. Длинная линия устной передачи школы ньингма	55

4. Практика учений без разделения на школы	73
5. Введение в бардо	86
<i>Естественное бардо этой жизни</i>	87
<i>Призрачное бардо сновидения</i>	88
<i>Бардо медитации</i>	91
<i>Мучительное бардо умирания</i>	92
<i>Бардо ясного света дхарматы</i>	96
<i>Кармическое бардо становления</i>	99
6. Волшебный нектар	106
7. Сердечная драгоценность счастливица	113
8. Устремление к Великому совершенству	121
9. История жизни Дуджома Ринпоче	122
Примечания	126
Глоссарий	143

*Санг-юм Ригдзин Вангмо,
супруге Кьябдже Дуджома Ринпоче,
молясь о её долголетию и исполнении
всех её желаний, этот перевод
с благодарностью и почтением посвящаем.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

ОМ СВАСТИ!

Падмакара, второй Будда, в нашу тёмную кальпу вновь явил себя в облике человека и принял имя Дуджом Ринпоче, Дродул Лингпа Еше Дордже. Это имя, которое ласкает слух, освещает наш мир лучами славы. От всего сердца низко кланяюсь ему!

Его глубокие наставления вобрали в себя бессмертный нектар из мириадов учений, чудесные достоинства и священную правду Дхармы Будды! Когда слушаю их, освобождается ум, когда думаю о них, моё сердце исполняется радости!

Этими строками я предваряю некоторые из устных учений владыки мандал Кьябдже Дуджома Дордже Чанга, Дродула Лингпы Джигдрела Еше Дордже — наставления, которые подобны живительному дождю, орошающему благородные помыслы и способности тех, кого

надлежит обучать. В этой небольшой книге и были собраны эти наставления.

Я нисколько не сомневаюсь, что эта сжатая суть глубоких учений, которую точно выражает перевод, выполненный во Франции переводческой группой «Падмакара», способна излечить болезнь угнетающих омрачений у всех нас — буддисты мы или нет, — родившихся в эту эпоху упадочных представлений и неодолимых пагубных эмоций. Я уверен, что эти учения воодушевят умы всех, принеся им счастье. Я молюсь, чтобы вы прочитали их и почаще обдумывали.

Невежественный Вакиндра Дхармаматти, монах Будды Шакьямуни, носящий имя Дзаронг Трулшиг Шатрул, написал это в Таши Палбар Линге, что в Ла-Соннери, Дордонь, Франция, в благоприятный двадцать пятый день одиннадцатого лунного месяца, в 1999 году.

Джаянту!

ОТ ПЕРЕВОДЧИКОВ

Главную часть этой книги составляет ряд бесед Кьябдже¹ Дуджома Ринпоче. Одна из них датируется ещё 1962 годом, но в целом они относятся к семидесятым годам и были произнесены и на Западе, и на Востоке. Эти беседы были сохранены на магнитофонной плёнке, а потом записаны и опубликованы как небольшая книга, вероятно, в Катманду. Санг-юм Ригдзин Вангмо, супруга Дуджома Ринпоче, предоставила один экземпляр книги «Падмакаре» для перевода. Именно благодаря ей и с её любезного разрешения эти замечательные учения стали доступны для западных читателей.

В отличие от трёх остальных школ тибетского буддизма, возникших уже после периода гонений со стороны царя Лангдармы и складывавшихся главным образом вокруг конкретного лидера или иерарха, последователи школы

ньингма, чья традиция восходит к зарождению буддизма в Тибете, не составляли монолитной единой организации. Многоступенчатая организация и сложная администрация чужды духу ньингма. Эта традиция развивалась свободным, нецентрализованным образом, порождая широкий диапазон учений и практик, главным образом связанных, как говорит Дуджом Ринпоче, с шестью крупнейшими монастырями и их бесчисленными ответвлениями. По крайней мере такова была ситуация до китайского вторжения. Но затем разразилась катастрофа: монастыри были разрушены, а люди, кто мог, бежали в Индию. Чтобы сохранить целостность традиции, сочли необходимым назначить одного лидера, вокруг которого могли бы сплотиться оставшиеся в живых и разбросанные люди. Для ньингмапинцев это был новый поворот событий, но он не вызвал никаких трудностей. Выбор единодушно пал на Дуджома Ринпоче — учителя, исполненного безмерных знаний и духовных достижений, тертона, непререкаемого авторитета в учениях школы ньингма и особенно в дзогчен, а также признанного представителя самого Гуру Падмасамбхавы. Он пользовался безусловным и всеобщим благоговейным уважением, и Да-

лай-лама заслуженно признал его лидером школы ньингма.

Разумеется, мы, уроженцы Запада, новички в практике, можем только косвенно получить некоторое представление о степени его духовной силы и достоинствах как учителя дзогчен — высокочтимого гуру множества учеников, которые и сами были совершенными учителями. Несмотря на скромность и простоту, с которыми держался Ринпоче, никто, находясь рядом с ним, не мог не ощутить присутствия величайшего учителя, воплощения Учения. Как мы часто слышали из уст лам и кхенпо, «он просто *был* Гуру Ринпоче».

Тем более удивительно, что, неустанно трудясь на благо сохранения учений и их практики среди тибетцев в Индии, Непале и Бутане, Дуджом Ринпоче питал такой живой и полный сострадания интерес к «иностранным» ученикам, уроженцам как Востока, так и Запада. С годами он стал путешествовать не только по странам Южной Азии и Дальнего Востока, но также Европы и Америки. Подобно тому как Гуру Падмасамбхава упрочил Дхарму в Тибете, Дуджом Ринпоче тоже распространял её в «отдалённых варварских краях» согласно строгим нормам

подлинной традиции. В конце концов он решил обосноваться именно в Дордони, Франция. Здесь он и скончался в январе 1987 года, что сопровождалось множеством чудесных знаков, и пролитый им поток благословений осязаем до сих пор.

Для нас, западных людей, он был поистине любящим отцом. И хотя, если того требовали обстоятельства, он не смягчал выражений, но мог быть строгим и говорил очень метким, ярким и красочным языком, — он был олицетворением мягкости и доброты. Его присутствие было источником неиссякаемого воодушевления, его письменные работы — образцом ясности и изящества. Его устные учения, столь доступные и ясные — как, мы надеемся, будет видно из этой книги, — отличались простой, чёткой прямой, выдающей истинное владение знаниями. Тем не менее он был, как свидетельствует его краткая автобиография, чрезвычайно скромным человеком. Сообщив лишь сухие факты своей практики и работы, он, отшучиваясь, замалчивал свои личные достижения.

В жизни членов переводческой группы «Падмакара» Дуджом Ринпоче занимает особое место. Он не только основал в 1980 году свой учебный центр в Ложерали, Дордонь, но в тот же год дал

благословение трёхлетнему затворничеству в Шантелюбе, которое он лично открыл и которым руководил, давая много посвящений и важных учений.

Работа над этим переводом была огромной честью, и, как бы он ни был неумел и несовершенен, мы предлагаем его как скромный знак глубокой благодарности. К устным учениям, составляющим первоначальное собрание записей, мы сделали некоторые добавления, которые, вероятно, будут интересны западному читателю. Это краткая автобиография, два стихотворения и краткое введение в дзогчен. Нам особенно приятно включить в книгу это введение, которое мы перевели, пользуясь советами Кьябдже Трулшига Ринпоче. Этот перевод вошёл в данную книгу с его любезного разрешения.

Написано в Дордони в годовщину Гуру Ринпоче, в августе 2000 г.

БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего переводчики хотели бы поблагодарить неизвестных нам людей, которые записали и опубликовали учения Дуджом Ринпоче. Кроме того, мы особенно обязаны Трулшигу Ринпоче, который любезно написал предисловие к этой книге и дал свое благословение на весь проект. Мы также очень благодарны нашим учителям Пема Вангялу Ринпоче, Джигме Кхьенце Ринпоче и особенно Рангдролу Ринпоче, который много раз оказывал нам большую помощь при работе с текстом и вообще сделал возможным осуществление этого перевода. И наконец, мы хотели бы поблагодарить наших читателей Дженни Кейн, Стива Гетена и Вивьен Курц за их щедрую помощь и ценные советы. Перевод выполнен членами группы «Падмакара» Хеленой Бланкледер и Вулстаном Флетчером.

Благодарности

Переводческая группа «Падмакара» с благодарностью отмечает щедрую поддержку Фонда Цадра, финансировавшего перевод этой книги.

СОВЕТЫ
ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

1. ДХАРМА БУДДЫ

*Беседа Кьябдже Дуджома Ринпоче
с его западными учениками*

Здесь собрались верные друзья Дхармы, и я очень счастлив, что могу рассказать вам немного об учении Будды!

Все мы здесь, люди со всего мира, представители разных рас и культур, ощущаем подлинное и безотчётное чувство преданности высшей Дхарме. Мы обрели отчётливую уверенность в ней и вошли во врата глубоких учений. Нам очень посчастливилось!

То, что мы называем священной Дхармой, — это нечто невероятно драгоценное и редкое. Наше нынешнее желание посвятить себя ей, все благоприятные обстоятельства и счастливая возможность по-настоящему практиковать — всё это пришло к нам вследствие

огромного накопления заслуг, собранных нами в прошлом.

Три колесницы

Каково происхождение этого высокого учения? Оно пришло к нам от совершенного Будды, четвёртого из тысячи двух будд, которым надлежит явить себя в ходе Счастливой кальпы. Мы живём в такое время, когда его учение ещё существует. Более того, хотя все будды одинаковы в том, что учат Дхарме трёх колесниц², только Будда Шакьямуни — в те времена, когда человеческая жизнь продолжалась около ста лет, — открыл людям ваджрную колесницу Тайной мантры.

Согласно исходным учениям шраваков и пратьекабудд, наш учитель Шакьямуни был человеком наилучших, высших способностей, который сначала в течение трёх неизмеримых кальп копил заслуги, в течение следующих трёх кальп очищал загрязнения и со временем достиг совершенства состояния будды. С этой точки зрения он был обычным человеком, который достиг просветления путём накопления заслуг и очищения загрязнений. Однако в махаяне воззрение

колесницы Тайной мантры заключается в том, что Будда осуществил для себя дхармакаю, тем самым завершив свой духовный труд, длившийся бесчисленные кальпы. Будда Шакьямуни — это его рупакая, его явленное тело, которое, движимое состраданием, сошло в этот мир ради блага других. Такое «воплощение сострадания, сошедшее сверху»³, приходит в мир сансары только ради блага его обитателей и, чтобы им помочь, являет себя в том облике, который соответствует обстоятельствам. Вот почему Будда проявил двенадцать деяний просветлённого существа: сходение с небес Тушита, рождение в мире людей и, наконец, обретение им просветления⁴.

Затем Будда повернул Колесо Дхармы на благо существ, уча сообразно их различным потребностям и частным взглядам. Для тех, у кого способности ума ограничены и запас кармической удачи меньше, он дал путь шраваков и пратьекабудд, в котором главный упор делается на том, чтобы избегать неблагих поступков словом и делом. Для тех, у кого способности высоки и заслуги превосходны, он дал учения махаяны, где упор делается на упражнении ума, которое заключается в развитии бодхичитты. Здесь обеты и правила, связанные с телом и речью, представля-

ются как вспомогательные средства. И наконец, для тех, у кого ещё более высокий умственный кругозор и ещё большие накопления заслуг и кто готов получить соответствующие учения, Будда дал учения колесницы плода — Тайную мантру махаяны, которая выходит далеко за пределы учений колесниц причины⁵.

Прибежище и бодхичитта

Так что же приводит нас к учению Будды? Через какие врата нам нужно войти? Какова, так сказать, «умственная почва», в которую мы должны посадить семя Дхармы? Это принятие прибежища. Именно в нём заключается разница между буддистом и небуддистом, между тем, кто внутри учения, и тем, кто вне его. Принять прибежище — значит признать Три драгоценности — Будду, Дхарму и Сангху — своими неизменными защитниками и обратиться к ним искренне и с полным доверием. Это открывает врата Дхармы с самого начала.

Каково же должно быть наше коренное отношение, с которым мы принимаем прибежище в Трёх драгоценностях? Необходимо понимать,

что среди живых существ, которые наполняют всё пространство, нет ни одного, которое не было бы некогда нашим отцом или матерью. Мы должны осознать, что все они были нашими родителями, и почувствовать к ним благодарность за их любовь и доброту, которые они к нам проявили. Ещё нам нужно понять, что все эти существа, наши бывшие матери, тонут в океане страданий сансары. Необходимо развивать в себе бодхичитту, приняв решение практиковать высшую Дхарму ради их блага. Бодхичитта — это основополагающая подготовка и основа для нашей практики пути.

Те, кто имеет воззрение шраваков или пратьекабудд, не способны по-настоящему понять, что всё пространство заполнено существами, которые некогда были нашими родителями, и что нам нужно практиковать Дхарму ради их блага. Они удовлетворяются просто задачей своего собственного освобождения от океана скорби сансары. Именно в соответствии с этим идеалом личного освобождения они соблюдают нравственные правила, воздерживаясь от дурных поступков словом и делом. Они посвящают жизнь практике очищения и медитации, благодаря чему достигают уровня пратьекабудды. Од-

нако такое случается только после непрерывной практики в течение одной неизмеримой кальпы или по крайней мере трёх жизней, шестнадцати жизней и т. д.

Те, кто придерживается воззрения махаяны, считают чем-то постыдным желать освобождения только для себя, в то время как другие существа, которые когда-то были вашими любящими родителями, тонут в океане страдания. Полагая, что это совершенно недостойно, они решают практиковать Дхарму, чтобы суметь привести существ, своих родителей, к освобождению. Они полны решимости делать это независимо от последствий и готовы оставаться в сансаре столько, сколько понадобится, чтобы выполнить эту задачу. Это широкий, великодушный подход, который должен быть и у нас.

Что бы мы ни делали, мы не совершаем ни единого поклона, не произносим ни единой *мантры*, не выполняем ни единой *медитации* на стадиях зарождения и завершения, ни единой *практики*, ни единой *садханы* без молитвы прибежища и *бодхичитты* в начале и без посвящения заслуг и благопожелания в конце.

Святая Дхарма, как мы говорим, чрезвычайно широка и глубока, она содержит бесчисленные

наставления. Сказано, что Будда, учитывая различные уровни умственных способностей людей, дал не менее восьмидесяти четырёх тысяч разделов учения. Когда мы практикуем, наша задача заключается в том, чтобы собрать все эти учения в единую суть. Но как нам это сделать? На самом деле, хотя Будда дал бесчисленные учения, основная идея их всех содержится в одной строфе:

Откажись от всех дурных дел,
Усердно твори добро,
Полностью овладей своим умом —
Вот учение Будды.

Будда действительно сказал, что мы должны отказаться от дурных дел и творить добро. Но что же такое неблагое действие? Действия тела, речи или ума являются неблагими, если они причиняют вред другим. Как сказал Будда, мы должны воздерживаться от любых поступков, которые вредят другим. И наоборот, действия называются полезными или благими, если они приносят пользу другим.

Каков корень всего этого, источник добра и зла? Творец всякого блага — ум, если он с пользой употребляет тело и речь, своих слуг. Творец

всякого зла — тоже ум, если он употребляет тело и речь во вред. Корень и причина добра и зла — сам ум. Тем не менее в некотором смысле этот собственный ум нам незнаком. Он делает что угодно, словно безумец, мечущийся туда и сюда под влиянием малейшего побуждения. Так накапливается карма.

Ум — корень всех загрязнений. Именно в нём рождается гнев, а от гнева происходит всевозможный вред и ущерб для других: драка, побои и всё тому подобное. Ум — почва, на которой произрастает всё: всякое недоброжелательство, зависть, желание, глупость, заносчивость и т. п. Вот почему Будда велел нам держать свой ум в узде. Осознав, что ум — корень всего пагубного, мы должны бдительно держать его под контролем, уменьшая загрязнения насколько возможно. Нам нужно полностью сосредоточиться на этом, обретя власть над всеми проявлениями.

Ум может двигаться и в благотворном направлении. Он может распознавать качества ламы и Трёх драгоценностей, благодаря которым он испытывает чувство веры и принимает прибежище. С помощью практики Дхармы ум может и накапливать причины для собственного освобождения и освобождения других. Следовательно,

поскольку ум есть корень как добра, так и зла, ясно, что его надлежит исправлять и преобразовать. Так что наблюдение за своим умом — это главная особенность практики; уму уделяют внимание все колесницы Дхармы. Особенно это верно, если говорить об учениях тантры. Ведь именно ум вступает в мандалу ваджраяны — Тайной мантры — и выполняет все практики.

Ваджраяна — Тайная мантра

Только благодаря ламе, нашему духовному другу, у нас есть возможность переступить порог глубоких учений святой Дхармы. Из-за наших загрязнений и осквернений нам не посчастливилось встретиться с самим Буддой, когда он был жив. Но нам всё-таки посчастливилось встретиться с Дхармой, его учением, и это на самом деле даже лучше, чем просто повидать его самого. Эти наставления, открывающие нам глаза на то, что мы должны делать и от чего должны воздерживаться, передал нам наш учитель. Чрезвычайно важно понять, как нам невероятно посчастливилось, что нас принял наш благой друг. Именно лама открывает нам глаза на то, что мы должны делать и чего

должны избегать. Именно он указывает нам на загрязнения, которых мы должны избегать, и, делая это, он исполняет деяния самого Будды. Если мы будем по-настоящему усваивать и выполнять всё, что он говорит относительно поступков, которые нужно совершать и которых нужно избегать, мы достигнем своей цели, а именно освобождения.

Важно понять, как правильно практиковать Дхарму Будды. Нам нужно делать это хорошо, собрав воедино все сотни методов. Если мы так сделаем, то наша практика станет лёгкой и очень действенной. Более того, учения Тайной мантры, ваджраяны, ещё не исчезли из этого мира. Они всё ещё существуют. То, что мы принимаем их и придерживаемся их, — наша высшая удача. Нам несказанно повезло.

Вы можете спросить, почему учения мантры хранят в тайне? Это объясняется даже не их глубиной, а тем, что их необходимо беречь от людей с ограниченными, узкими взглядами. Путь Тайной мантры обладает необычными отличиями, такими как лёгкость, быстрота, большая тонкость и искусные способы. Иными словами, она богата методами, свободна от трудностей и предназначена для тех, кто обладает высокими умственными способностями, а её практика

чрезвычайно тонка. Те, кто от природы подходит для Тайной мантры, благодаря этим методам обретут плод — состояние будды — легко и быстро. Ведь само слово *мантра* объединяет в себе два смысла: «лёгкость» и «быстрота».

Разницу между воззрением и практикой Тайной мантры, с одной стороны, и воззрениями и практиками иных путей, с другой стороны, показывают на примере поля, на котором росло ядовитое растение. Люди несмелые, ограниченные и ненаходчивые думают, что, если это растение попадёт им в пищу, они обязательно умрут. Поэтому они срубают растение и выбрасывают его подальше. Боясь, что корни дадут новые ростки, они их выкапывают. Вот что делают люди не слишком отважные.

В этом примере яд соответствует неведению. а поскольку даже крошечный кусочек ядовитого корня необходимо удалить из почвы и выбросить, ясно, что людям, которые этим занимаются, придётся проделать очень трудную работу. Эта работа сравнима со способом, каким обретают плод освобождения, практикуя в соответствии с воззрением шравак и пратьекабудд.

Теперь представьте, что приходит находчивый, смелый человек и спрашивает этих людей, что

они делают. Ему отвечают, что если они оставят ядовитое растение, то это будет очень опасно. Его необходимо не только вырубить, но и выкопать корни, чтобы в земле не осталось и следа. Каков же будет подход этого умного человека? Он согласится с тем, что от растения нужно избавиться, но он знает, что нет необходимости так долго копать, чтобы растение перестало существовать. Он пояснит, что его легко можно уничтожить, просто вылив на корни кипяток. Его подход похож на тот, который применяют в бодхисаттвайяне по отношению к загрязнениям. Чтобы устранить загрязнения, необязательно претерпевать такие же трудности, как это делают шраваки на уровне принятия одних действий и избегания других. Тем не менее в бодхисаттвайяне всё ещё необходимо использовать противоядия. Например, медитация на добросердечии является противоядием от гнева. Противоядия же, разумеется, применяют, исходя из представлений, что они отличны и отделены от загрязнений, которые они призваны излечить.

А что, если там случится проходить врачу и он спросит людей, что они делают? Услышав, что они избавляются от опасного растения, лекарь сказал бы так: «Я врач и знаю, как из этого

растения сделать лекарство. Я могу приготовить из него превосходное средство от того самого яда, который в этом растении содержится. Ведь я так долго его искал. Дайте его мне, я сам о нём позабочусь». Этому лекарю можно сравнить с практиком Тайной мантры, который способен изготовить из яда сильное лекарство. Такому практику не нужно тяжело трудиться, чтобы избавиться от загрязнений, считая их отличными от противоядия. Сами загрязнения можно преобразовать в мудрость. Это путь Тайной мантры.

И наконец, представьте, что это ядовитое растение находит павлин. Немало не колеблясь, он склюет его с большим удовольствием, отчего его оперение станет ещё более восхитительным. Павлину, под которым в данном случае мы подразумеваем практика дзогчен — Тайной мантры, совершенно незачем избегать ядовитого растения. Практик дзогчен осознаёт, что нет такой реальной, осязаемой вещи, как загрязнение, которого следует избегать. Как павлин питается ядом, отчего его перья становятся только красивее, так и практик Тайной мантры не отвергает загрязнения, но доводит до совершенства просветлённые качества кай и мудростей. Это даёт нам представление о разнице между большим и малым путями.

Только павлин способен питаться ядом. Точно так же учений дзогчен нет ни в одной другой духовной традиции, кроме Тайной мантры. С другой стороны, разные люди по своей природе принадлежат к разным путям, и эти пути могут быть большими или малыми. Для них существенно важно практиковать в соответствии со своими способностями, иначе их может подстергать большая опасность. Чтобы иметь возможность практиковать дзогчен, необходимо быть полностью убеждённым, абсолютно уверенным в воззрении. Поэтому я собираюсь сказать вам несколько слов о нём — о воззрении дзогчен, учения Тайной мантры махаяны.

Дзогчен

Гуру Ринпоче, Драгоценный Учитель, объяснил, как нам, преданным йогинам и йогини, следует практиковать учение Великого совершенства. Он сказал: хотя мы придерживаемся воззрения Великого совершенства, в своём поведении мы не должны заблудиться в воззрении. Что он имел в виду? Под воззрением обычно понимается уверенность, что все явления сансары и нирваны

пустотны. Однако мы, практикующие, не способны осознать это напрямую, и пока у нас ещё нет такой способности, мы различаем пользу и вред, добро и зло и испытываем влияние так называемого кармического процесса причины и следствия. Всё это существует для нас. Поэтому если мы в своём теперешнем состоянии разглагольствуем: «Всё пустотно. Всё едино. Нет ни добродетели, ни порока» — и делаем всё, что вздумается, это называется «заблудиться поведением в воззрении». Если мы совершим эту ошибку, всё произойдёт так, как сказал сам Гуру Ринпоче: мы впадём в пагубное воззрение демонов.

Итак, воззрение утверждает всеобъемлющую пустоту. Если у нас есть верное понимание конечного состояния явлений и мы способны сохранять его и проникаться им посредством медитации, однажды мы обнаружим, что двойственное восприятие рассеялось само по себе. Наступит момент, когда для нас не будет ни пользы, ни вреда, ни счастья, ни горя. Это произойдёт тогда и только тогда, когда наше воззрение станет поистине совершенным. Гуру Ринпоче сказал: «Моё воззрение выше неба, но моё внимание к поступкам и их последствиям тоньше, чем мука́». У нас вполне может быть интеллектуаль-

ное понимание воззрения, конечного состояния пустоты, но что касается практики, важно всё время поддерживать это состояние, пока двойственные представления полностью не рухнут.

Но, с другой стороны, Гуру Ринпоче ещё сказал, что мы не должны «воззрением заблудиться в поведении». Что он имел в виду в данном случае? Если просто думать, что явления пустотны, и говорить об этом, от этого они не исчезнут. Наши тело и ум, а также всё то, что возбуждает наши мысли, останется таким же, каким было: ничто не исчезнет! В результате мы можем разувериться в воззрении и сосредоточиться исключительно на физических и словесных действиях, отвергая воззрение за ненужность. Если это произойдёт, мы никогда не достигнем ясного понимания воззрения. Поэтому в учении говорится, что следует избегать одностороннего отношения к воззрению и поведению. Напоминая орлов, которые парят высоко в небе, мы должны обладать твёрдой уверенностью в воззрении, но в то же время не забывать о кармическом принципе причины и следствия и при этом быть столь же внимательными, как при просеивании муки.

Поскольку мы верим в Будду, мы полагаемся на его учения и поэтому должны искренне

верить в возвышенную Дхарму. Кем бы мы ни были, у нас должно быть доброе сердце, искреннее и честное. В любое время и при любых обстоятельствах нам следует поддерживать нерушимую веру в святую Дхарму, и наш ум должен быть непоколебимым и устойчивым. Нашим прочным основанием являются три вещи: неизменная вера, искренняя преданность и стойкость. Более того, что бы ни содержала Дхарма, всё это — учение Будды. Поэтому мы должны непредвзято воспринимать и оценивать *все* её традиции: и нашу собственную, и другие. Нам следует уважать их все. И, наконец, необходимо постоянно и усердно возвращать в себе любовь к братьям и сёстрам по Дхарме.

Три превосходных метода

Какие бы практики мы ни выполняли — общие практики принятия прибежища и выполнения поклонов-простираний, различные упражнения в бодхичитте, методы очищения загрязнений тела и речи или же особые практики Тайной мантры (визуализацию Ваджрасаттвы и повторение его мантры, гуру-йогу или практику бо-

жества-йидама) — всё, что мы делаем, должно сопровождаться применением трёх «превосходных методов», и это очень важно.

Первый из этих методов — помыслы бодхичитты. Все существа обладают *татхагатагарбхой*, семенем состояния будды, но оно затемнено, скрыто под пеленой. В результате они блуждают в сансаре. Следовательно, первый метод — это решимость освободить их из этого океана страданий. Второй превосходный метод — освобождение ума от рассудочных построений, что подразумевает выполнение практики без отвлечений. Даже если мы выполняем единственное простираие, это не должно быть механическим движением, когда наши мысли и речь заняты чем-то другим. Напротив, следует сосредоточить ум на практике и никогда не отвлекаться. Третий превосходный метод — заключительное посвящение заслуг. Любые созданные вами заслуги следует посвятить благу живых существ, числом бесконечных, как небо. Ведь если мы забываем завершить свою практику посвящением заслуг, исполненным высокого помысла бодхичитты, эти заслуги могут быть в один миг уничтожены вспышкой гнева или другим помрачением. Поэтому за всеми благими поступками

должно следовать посвящение заслуг живым существам. Польза от этого превосходного метода безмерна: посвящение заслуг делает эти заслуги неисчерпаемыми и способствует их постоянному возрастанию.

Каков знак того, что человек получил учения высшей Дхармы и практикует их? Всякий, кто услышал и усвоил учения, становится спокойным и выдержанным. Наша традиция не из тех, что поощряют гнев и подталкивают нас к борьбе; она не одобряет нашего потакания омрачающим эмоциям. Напротив, Будда учил нас всеми силами избавляться от своих загрязнений. Суть в том, что, получив учения Дхармы, мы должны, наблюдая за собой, обнаружить, что — пусть мы ещё, возможно, не смогли искоренить загрязнения полностью, — наш гнев хоть немного уменьшился. Мы должны обнаружить, что если мы и сердимся, то меньше подвластны этой эмоции и способны себя контролировать. Это своего рода знак, который нам нужно обнаружить. Знак того, что мы усваиваем учения, — это возрастание покоя и самообладания. Говорят: если практик, не прибегая к частому наблюдению за собой, не практикует правильно, то сама Дхарма приведёт его к рождению в низших мирах. Не-

которые считают, что они получили учения, однако их не практикуют. Но ведь очевидно, что невозможно искоренить пагубные эмоции, просто выслушав учения. Мы находимся в сансаре с безначальных времён и погрязли в привычном омрачении. Всё это невозможно смахнуть прочь, просто что-то послушав. а потому обратитесь внутрь себя и исследуйте свой ум. У вас должен быть хотя бы проблеск понимания!

Кроме того, все мы вступили на путь ваджраяны. Мы получили глубокие посвящения и наставления Тайной мантры. Говорят, что это очень полезно, но также и очень опасно. Даже если мы не способны довести свою практику до завершения, но не нарушаем самую, считается, что освобождение будет достигнуто через семь жизней. Однако, если, переступив порог Тайной мантры, мы нарушаем свою самую, огорчая ламу, сея раздоры среди своих братьев в Дхарме и т. п., нас ждёт только одна участь — ваджрный ад⁶. Принято считать, что практик Тайной мантры либо достигает состояния будды, либо отправляется в ад. Третьего не дано. Это как движение змеи в бамбуковой трубке: она должна либо подниматься, либо спускаться. Невозможно остановиться на полпути! Внимательно обдумайте

блага и опасности самайи и безусловно храните её в чистоте. Для этого чрезвычайно важно пристально наблюдать свой ум — именно в этой практике сосредоточены все важнейшие моменты учений. Исследовать и наблюдать свой ум жизненно важно. Все вы получили наставления по доброте ваших учителей. Вот какова должна быть ваша практика Дхармы.

Сансара и привязанность к представлению о собственном «я»

Но теперь я должен сказать вам пару вещей. В уме каждого живого существа заключена исконная природа, или основа, так называемая *сугатагарбха*. Это семя Самантабхадры, семя состояния будды. Хотя оно есть у каждого из нас, мы его не узнаём. Оно неведомо нам. Эта основа, наше естественное *ригна*, было с нами «с самого начала». Она подобна зеркалу. Если к зеркалу подойдёт радостный человек, появится отражение счастливого лица. Если в зеркало посмотрится опечаленный человек, появится грустное отражение. Изначальная основа в точности подобна зеркалу.

Отражение счастливого человека, заглядывающего в абсолютно чистое зеркало, изначальную основу, можно сравнить с Самантабхадрой, узревшим свою абсолютную природу. Говорят так: Самантабхадра «овладел твердыней изначальной основы, пробудился, узнал собственную природу и освободился». Но обычные существа не способны узнать эту природу, подобную зеркалу изначальную основу. Для нас всё обстоит так, как если бы в зеркало посмотрелся некто чем-то удручённый — появится унылое отражение! Именно это происходит, когда из-за нашей привычки к сансаре изначальная основа преобразуется в так называемую *алайю*. Из неё возникает тонкое сознание, воспринимающее себя как субъект, появляется чувство своего «я» и привязанность к нему. Когда это происходит, наступает другое состояние ума, направленное вовне, на объекты, которые воспринимаются как нечто внешнее и отдельное от ума.

Первичный механизм «восприятия себя как „я“» можно сравнить с домом с шестью дверями, которые соответствуют шести сознаниям. Вот как он действует: «восприятие себя как „я“», мысль о своём «я», распространяется на другие

состояния ума. Так возникает вторая мысль, которая переносится (скажем так, через одну из дверей дома) на различные цветовые пятна — объекты чувства зрения. После этого наступает очередь мысли-узнавания: объект отождествляется и получает то или иное имя. Восприятие особенностей цвета и т. п., предстающих как внешние объекты, — это особенность зрительного сознания. Точно так же сознание направляется на объекты слуха, и мы слышим звуки. Затем появляются дальнейшие мысли, ещё более грубые, и, следуя за звуком, они распознают его как это или то, как одно или другое слово, оценивают как приятный или неприятный. Управляет этими мыслями сознание слуха, или сознание ушей. Затем — есть сознание, которое направляется к объектам обоняния. Они неизменно воспринимаются как внешняя реальность и оцениваются как приятные и неприятные — так проявляется сознание обоняния. Ещё одно сознание направляется к объектам вкуса, оценивая их как аппетитные или вызывающие отвращение, сладкие или кислые. Это сознание вкуса. И наконец, есть сознание, которое направляется на объекты осязания, оценивая то, с чем соприкасается тело, как шершавое или гладкое, и т. д.

Таким образом, мы видим, что, опираясь на состояние ума, которому «я» видится как нечто обитающее в теле, в свою очередь рассматриваемом как нечто цельное и реально существующее, пять разновидностей сознания направляются вовне посредством шести органов чувств. Шесть сознаний — это пять сознаний чувств и сознание ума. Именно благодаря им разворачивается сансара.

Посреди быстротекущих событий сансары мы остаёмся в заблуждении. Корень заблуждения — неведение, а корень неведения — представление о существовании независимого «я». Сансара существует просто потому, что мы не узнаём свою истинную природу. Из-за этого чувства «я» и привязанности к себе у нас появляется представление о «других». В результате мы вступаем во взаимоотношения субъекта — объекта, и это удерживает нас в сансаре.

Именно из-за этого собственного «я», этой привязанности к себе, возникает гордость. Из-за привязанности к себе возникают гнев и другие эмоции-яды. Если практиковать согласно низшим колесницам, необходимо избавиться от этих эмоций, применяя нужные противоядия в зависимости от того, о каких ядах и объектах

чувств идёт речь. Но для нас, практиков Тайной мантры, нужно только одно высшее наставление, единственное противоядие, которое освобождает всё. Нам необходимо обрести глубокую убеждённость относительно истинной природы явлений. Опять-таки, корень заблуждения — неведение. А что такое неведение? Это привязанность к представлению о собственном «я».

Что такое ум

Но где же находится эта привязанность к своему «я»? То, где возникает эта привязанность, — ум. Привязанность к представлению «другие» тоже исходит от ума. Теперь другой вопрос: где находится ум? Он должен быть где-то в теле, потому что, если его там нет, от нас остаётся только труп. Задайте себе вопрос: в какой он части тела — верхней или нижней? Какого он размера? Какого цвета? Больно ли ему, если выдернуть волос из головы? Больно ли ему, если наступить ногой на колючку? Ум и тело должны быть как-то взаимосвязаны, ведь так? Ум и тело словно приклеены друг к другу. А если человек погибает от несчастного случая, куда девается ум? Как

он покидает тело и через что? Только правильно исследовав ум, мы можем обнаружить, сколько у нас ложных предположений — предположений, в которых мы теперь совершенно не отдаём себе отчёта. Мы держимся за всё окружающее, как если бы эти вещи были незыблемыми и вечными. Такова степень нашего заблуждения, крепко прикованного к нам так называемым нашим «я» — этим «я», в угоду которому наш ум поработывает наши тело и речь и создаёт всевозможные трудности и тяготы.

Придя к правильному пониманию ума, мы можем увидеть, что наши нынешние мысли подобны волнам на воде. Они то возникают, то исчезают. И это всё: ум есть не что иное, как мысли. Ум, который пуст, возникает как мысль, и она тоже пуста. Поток сознания, пустой, несёт мысли точно так же пустые. Вот так ум попадает в шесть миров сансары и остаётся там. Именно сам ум и выстраивает сансару — и делает это потому, что не способен узнать собственную природу.

Теперь, когда у нас есть некоторое представление о природе ума и о том, как он действует, нам нужно обуздать его и полностью им владеть. Сказано, что для этого необходимо, чтобы тело оставалось абсолютно неподвижным. Более того,

если туловище прямое, то и тонкие каналы будут прямыми. Если тонкие каналы прямые, энергия-прана течет по ним беспрепятственно. А если энергия-прана течёт беспрепятственно, то и ум сохраняет своё естественное, неизменное течение⁷. Поэтому сохраняйте тело неподвижным и как можно меньше разговаривайте. Не думайте о том, что вы делаете сейчас. Не думайте о том, что собираетесь делать потом. Не заботясь ни о прошлом, ни о будущем, оставьте ум покоиться в его естественном состоянии. Это состояние, в котором ум остаётся как он есть, без всякого внешнего вмешательства, называется «покой» или «неподвижность». Эта «неподвижность» и есть на самом деле сам ум. Его можно назвать «ум настоящего мгновения» или «ежемоментное ригпа». Но, как его ни называть, именно он в этот самый миг по-настоящему познаёт и радостно внимает.

Ум, не возбуждённый мыслями о прошлом, настоящем и будущем, ум, который свободен от мыслей, — это состояние ошеломляюще бескрайнее и открытое. Он полон радости. Даже узнав природу ума, его невозможно описать. Он пуст. Он покоится в ясности ригпа. Но этот покой длится недолго. В нём нет ничего постоянного,

потому что мысли обязательно возникают, сильно и отчётливо.

Мы говорим «возникают», потому что мысли являют себя словно молнии, вспыхивающие в небе, или волны, вздымающиеся в океане. Они пребывают в непрерывном движении. Вначале мысли появляются и исчезают бесконечной чередой. Поэтому во время медитации новичкам вроде нас необходимо узнавать момент возникновения мысли. Если нам не удаётся узнавать мысли, то их движение незаметно продолжается и увлекает нас за собой. Такая медитация совершенно бесполезна.

Если вы способны продолжать медитировать правильно, появятся определённые знаки. Например, некоторые ощущают улучшение самочувствия. Другие, вследствие особого расположения их тонких каналов и энергий, переживают сильное ощущение блаженства. Для третьих это, скорее, похоже на глубокий сон или всепоглощающую темноту. Испытываете ли вы блаженство или ясность — избегайте каких-либо ожиданий. Не думайте: «О, моя медитация приносит плоды. Я делаю успехи. Только побольше бы таких переживаний!». С другой стороны, если вы ощущаете что-то вроде темноты, пустоты без мыслей,

проясняйте её снова и снова. В противном случае ваша медитация будет несколько ухудшаться. У некоторых при медитации появляется множество мыслей — неодолимый поток. Если с вами случается такое, не огорчайтесь и не думайте, что медитация у вас не получается. Это просто знак того, что вы начинаете замечать все мысли, которые при обычных обстоятельствах остаются незамеченными. Поэтому пусть они вас не беспокоят. Не считайте, что вам нужно подавлять или устранять свои мысли. Что бы ни происходило, сказано, что медитировать нужно без надежды и страха, сомнений и ожиданий. Это главное.

Постижение придёт только по благословию учителя. А потому молитесь ему, объединяя свой ум с его умом. Если вы это делаете, то настанет миг, когда вы увидите: то, что называют буддой, неотлично от вашего собственного ригпа, и вам нечего побеждать и нечем овладевать, кроме собственных мыслей. Знак того, что ваша медитация попала в цель, — углубление вашей преданности учителю и усиление вашего сострадания к живым существам. Вы сами станете свидетельством самим себе и обретёте глубокую уверенность в практике.

Научившись управлять своим умом, вы, даже умирая, будете понимать, что переживание смерти — это лишь следствие соответствующей мысли, но природа ума абсолютно запредельна и рождению, и смерти. Будет превосходно, если вы сможете обрести такую уверенность.

Так храните же это маленькое глубокое наставление в своём сердце. Эта убеждённость и уверенность и есть то, что мы называем Дхармой, — это внутренние качества, которые вы обретаете. Если вы полны сомнений и смотрите на Дхарму как на нечто внешнее по отношению к вам, выдуманное кем-то другим, вы не получите от неё никакой пользы⁸. Вместо этого окажите милость самим себе и освободитесь от сансары! Не сомневайтесь в том, что ваш ум нужно отделить от сансары с её кармой и загрязнениями. Если вы это сделаете, всё будет хорошо. Пожалуйста, практикуйте! Постоянно молитесь о том, чтобы у вас на пути не было препятствий и чтобы вы смогли в этой самой жизни овладеть изначальной твердыней⁹. А я присоединю свои молитвы к вашим.

2. СУЩНОСТЬ ПУТИ

Почтительно приветствую моего достославного учителя, милостивого, несравненного Владыку Дхармы!

Ставлю его лотосные стопы на свою чакру великого блаженства.

Вот мои наставления, некоторые советы для пользы вашего ума.

Не воздерживаться от дурных поступков —
значит не иметь пратимокши.

Не трудиться на благо других —
значит не иметь бодхичитты.

Не владеть чистым восприятием — значит
не иметь Тайной мантры.

Если заблуждения не пали — нет никакого
постижения.

Если предпочитаете одну сторону или
другую — это не воззрение.

Если имеете в виду какую-то цель —
 это не медитация.
Если поступки не безыскусны —
 это не поведение.
Если надеетесь и желаете —
 у вас нет плода.
Те, у кого есть вера, принимают прибежище.
Те, у кого есть сострадание, обретают
 бодхичитту.
Те, у кого есть мудрость, достигают
 постижения.
Те, у кого есть преданность, пожинают
 благословения.
Те, у кого есть чувство стыда,
 осмотрительны в своём поведении;
Осмотрительные в поведении, они
 владеют собой;
Владея собой, они хранят обеты
 и обязательства;
Храня обеты и обязательства, они обретут
 сиддхи.
Мирное самообладание отличает того,
 кто слушал учения.
Почти полное отсутствие пагубных
 эмоций отличает того, кто медитирует.

Умение быть в ладу с другими отличает
того, кто практикует.

Блаженство сердца — свидетельство
сиддхи.

Корень Дхармы — собственный ум.

Обуздай его — и ты практикуешь Дхарму.

Практиковать Дхарму — значит обуздать
свой ум.

Обуздав же ум, освободишься!

3. ДЛИННАЯ ЛИНИЯ УСТНОЙ ПЕРЕДАЧИ ШКОЛЫ НЬИНГМА

Беседа Кьябдже Дуджома Ринпоче в Дхарма-центре Калимпонга во время дарования передачи цикла учений кама из традиции ньингма. Начало декабря 1962 г.¹⁰

Дорогие друзья в Дхарме, я хотел бы рассказать вам о краткой истории и главных особенностях цикла учений кама из традиции ньингма¹¹. Эти учения относятся к длинной линии устной передачи. Недавно мне задали вопрос: учения кама и учения кагью — это одно и то же? Это вовсе не так. Термины ньингма и сарма, то есть «старые» и «новые», используются по отношению к ранним и поздним переводам святой Дхармы, и только в тибетском буддизме¹².

К индийскому буддизму они совершенно неприменимы.

Учение Будды впервые распространилось в Тибете во время правления царя Трисонга Децена и его сыновей. В тот период великий индийский пандита и настоятель Шантаракшита, великий ачарья Падмасамбхава, великий пандита Вималамитра и другие, а также переводчики Вайрочана, Кава Палцег, Чокро Луи Гялцен, Ма Ринчен Чог, Няг Джняна Кумара и остальные — в общей сложности сотня пандитов и переводчиков — собрались вместе и перевели множество текстов как сутры, так и тантры. Эти тексты, которые были окончательно проверены и утверждены путём толкования, изучения, медитации и практики, стали называться традицией ньингма, или «старыми переводами»¹³.

Впоследствии Лангдарма подверг эти учения гонениям, и Тибет перестал быть страной Дхармы. Однако в западной провинции Нгари царский род сохранился, и во времена правления царя-ламы Еше О и его брата работа по переводу буддийских текстов возобновилась стараниями Ринчена Сангпо и других¹⁴. Все переводы, выполненные тогда и в более позднее время, называются *сарма* — «новые переводы».

В наше время иногда можно услышать, что в школе ньингма нет учений сутры, а в школах сарма нет учений тантры. Те, кто так говорит, невежественны и ничего не знают о Дхарме. И ньингма, и сарма обладают полным путём, объемлющим сутру и тантру. Совсем недавно можно было услышать, как кое-кто из «знатоков» злонамеренно утверждал, что учения ньингма не имеют достоверного первоисточника. Якобы ко временам Лангдармы Дхарма пришла в полный упадок, а учения кама и терма в их современном виде представляют собой всего лишь наши собственные фабрикации. В результате некоторые не слишком знающие и недалёкие люди были введены в заблуждение и решили, что такие слухи могут быть верными. Однако на самом деле всё обстоит совсем не так.

Когда Лангдарма попытался уничтожить учения, он полностью запретил монашество. Однако он ничего не смог поделать с практикующими тантру мирянами, потому что боялся силы великого йогина Нубчена Санге Еше¹⁵. Йогининов также защищало то, что у них не было таких внешних отличий, как у членов монашеской сангхи, а потому никто не мог знать, что они являются носителями Дхармы, хранящими её в своём уме.

Вот как получилось, что одетые в белое миряне-тантрики полностью сохранили тексты и сутры, и тантры, поддерживая содержащиеся в них учения толкованием, изучением, медитацией и практикой. Именно так им удалось сохранить живую традицию Тайной мантры. По их милости эти учения, подобные исполняющей желания драгоценности, существуют и поныне; их можно получить и практиковать.

Когда Лангдарма занимался уничтожением Дхармы, три ученика великого настоятеля Шантаракшиты — Мар, Йо и Цанг — бежали на восток, в Кхам. Именно они после смерти Лангдармы посветили в монашеский сан Лачена Гонгпу Рабсела и ещё десять человек из провинций У и Цанг. Это знаменовало начало периода позднего распространения Дхармы в Тибете. Вскоре появился великий переводчик Ринчен Сангпо, а за ним и все другие переводчики сарма, новой традиции. Постепенно распространились кадам, сакья, кагью и другие линии передачи¹⁶. Вслед за появлением кадам Ддже Цонкапа основал традицию *риво ганден*, или гелуг. Начиная со второй половины периода правления ламы-царя Еше О стала возникать линия тертонов, или открывателей учений-сокровищ, ньингма¹⁷.

Наши учения ньингма можно подразделить на учения кама, или учения длинной устной линии передачи, и учения терма, учения-сокровища, или учения короткой линии передачи. Кама объединяет учения, которые непрерывно передавались из уст в уши, от Самантабхадры и до наших нынешних коренных учителей. Главные учения¹⁸ в этом цикле — это тантра маха-йоги «Волшебная сеть», тантра ану-йоги «Собрание» и учения ати-йоги, которые соответствуют тантрам, комментариям к ним и глубинным наставлениям¹⁹. Печатный канон тантр ньингма содержит более 440 различных текстов²⁰. Существует огромное число других тантр, которые не входят в это печатное собрание.

Кроме того, Гуру Ринпоче по своей доброте оставил помощь учению и существам, живущим в дурные времена последующих веков упадка. В снежных горах, скалах и озёрах он спрятал замечательные сокровища учений, а также драгоценности и вещества самайи. С течением времени, когда наступит нужный момент, открыватели терма — воплощения достигших свершения учеников Гуру Ринпоче — обнаруживают эти сокровища и распространяют содержащиеся в них учения. Эти учения-терма представляют собой то,

что мы называем короткой линией передачи. Их главное содержание — садханы восьми великих херук²¹, учение «Лама гонгду»²² и садханы Ваджракилаи²³. Всё это различные практики стадий зарождения и завершения, йогических действий, ритуалы и глубинные наставления. До настоящего времени появились сотни великих тертонов, а также более тысячи менее знаменитых.

Если взять уровень сутры, то в цикле кама содержатся учения о пратимокше и бодхичитте. На уровне тантры в нём содержатся учения крия-, упа- и йога-тантр. Однако главное содержание — это высшие тантры, которые в системе ньингма подразделяются на три внутренние. Как уже говорилось, первая из них — это маха-йога (другими словами, раздел тантры), в которую входят общая тантра под заглавием «Волшебная сеть»²⁴ и т. д., а также различные мандалы, связанные с конкретными тантрами просветлённых тела, речи, ума, качеств и деяний. Вторая — ану-йога (то есть раздел эзотерических учений тантры) с мандалой «Объединённого собрания»²⁵, связанной с девятью постепенными колесницами. Третья — ати-йога (то есть раздел глубоких наставлений). Ати-йога подразделяется на: а) внешний цикл ума, состоящий из восемнадцати тантр²⁶;

б) внутренний цикл пространства, состоящий из тантры «Ваджрный мост»²⁷ и других тантр; и в) тайный цикл, состоящий из семнадцати тантр²⁸ и многих других текстов.

Изучение истории школы ньингма свидетельствует, что учения кама составляют самую основу этой традиции, какой она была при первом распространении её в Тибете, и показывает величие держателей её линии преемственности. Традиция «Волшебной сети», то есть «Гухьягарбха-тантры» и т. д., а также комментарии и наставления по практике этих учений хранились до нашего времени в полной чистоте в большинстве монастырей ньингма: это Дорджедраг и Миндролдинг в Центральном Тибете, Катог и Палъюл в Нижнем Кхаме и Шечен и Дзогчен в Среднем Кхаме.

Однако в наши дни полчища варваров, распаленных ужасными, пагубными помыслами, напали и уничтожили учения, монастыри и сангху, которая поддерживала Дхарму как в Центральном Тибете, так и в Кхаме. Враги не щадили ни одного текста. Нас постигло жуткое бедствие. Тем не менее, несмотря на то что в Тибете шли бои, я приложил все усилия, чтобы вывезти в Индию все книги, которые были у меня в Пемако.

Шадэу Трулшиг Ринпоче (который с огромной ответственностью относится к продолжению и сохранению учений) часто говорил мне, что хочет получить объяснение и передачу всех посвящений и передач учений кама. Недавно он ценой великих физических усилий прибыл сюда из Солу-Кумбу, принеся дары, чтобы повторить свою просьбу. Так что даже и ныне возможно учить и давать посвящения и передачи длинной линии кама. Это показывает, что и в наши тёмные времена нет угрозы неминуемой гибели наших учений. И этому мы можем порадоваться.

Давным-давно, когда мне было двадцать лет, я получил в монастыре Миндролинг много посвящений, наставлений и передач из этого цикла учений кама, а также садханы восьми великих херук, «Лама гонгду» и т. д. Одновременно со мной всё это получали многие ламы и тулку, и главными преемниками среди них были два сына линии Миндролинга: Минлинг Кен Ринпоче Кхьенце Норбу и Минлинг Чунг Ринпоче Нгаванг Чодраг²⁹. Однако великий настоятель и ваджрадхара³⁰ не раз говорил, обращаясь именно ко мне: «Я даю тебе посвящения, передачи и наставления самых важных учений кама и терма. Теперь твоя задача — поддерживать учение

ньингма. Ты должен беречь и хранить книги кама и терма. Ты должен передавать и распространять эти учения, никогда не упуская такой возможности». Теперь, когда я обдумываю его слова, я понимаю, что они были пророческими.

А когда я получал «Драгоценную сокровищницу терма»³¹ от Дже Пхугтрула Ринпоче³², он сказал мне шутливо: «Из всех учеников двух Джамгонов — Джамьянга Кхьенце Вангпо³³ и Джамгона Конгтрула Лодро Тхае³⁴ — один только я давал «Драгоценную сокровищницу терма» целых пять раз. Но ты передашь её десять раз». Помню, как я недоумевал — как такое может быть? Но теперь понимаю, что его слова были предвидением, потому что, хотя я заранее вовсе не думал этого делать, на самом деле мне уже пришлось давать эту передачу девять раз³⁵.

У меня, вашего старика-отца, вовсе нет никаких достоинств, кроме одного. Мои коренные учителя, мудрецы и сиддхи, были самим Падмасамбхавой во плоти. Я никогда не сделал ничего, что не оправдало бы их надежд, ничего, что было бы не очень уместно, а тем более ничего, что шло бы вразрез с их желаниями. Это моё главное достижение: моя самайя не нарушена. И я признаюсь, что, принадлежа к столь чистой линии,

я действительно доволен собой! Довольно необычно в наше время, не так ли?

Среди примерно двух тысяч человек, ныне получивших эти посвящения и передачи, есть тридцать семь тулку и около шестидесяти кхенпо, учёных и учителей. Большинство — члены монашеской и тантрийской сангхи, практики Дхармы. Приблизительно четверть этого собрания составляют миряне и мирянки. В прошлом не было принято открыто давать глубокие посвящения Тайной мантры большому числу людей. Их даровали только тем, кто обязательно бы их практиковал и был способен соблюдать самаю.

Говорят, что Виная должна учитывать обычаи страны, в которой её предполагается соблюдать, и я собираюсь действовать в соответствии с тем же самым принципом. В наше время даже детям нравится получать посвящения, и никому не понравится, если им в этом откажут. Тем не менее если людей спрашивают, смогут они выполнять практику или нет, и они отвечают утвердительно, хотя на самом деле это не так, самая будет нарушена. Это будет падением и для меня самого, и для других. С другой стороны, люди с неверными взглядами не придут получать посвящения, даже если их пригласить. Следовательно,

я должен рассматривать всех присутствующих на учении как верных учеников, и я буду даровать им посвящения. Обычно говорится, например в «Чандрапрадипа-сутре», что ум каждого без исключения существа наделен сугатагарбхой. Раз это так, никто не может быть не годным для получения посвящения сосудом. Ко всем следует относиться в духе бодхичитты. Разумеется, люди, лишённые понимания, от природы отрезаны от этих искусных методов, поскольку эти методы «сами хранят свою тайну». Имея это в виду, я думаю, что Тайной мантре не будет урона, если её передавать большому числу самых разных людей.

Что касается самого посвящения, то необходимо ясно понимать каждое слово и чётко мысленно видеть всё, что нужно визуализировать и на чём медитировать. Если это не так и человек не понимает, что происходит, то нельзя сказать, что вследствие одного лишь прикосновения головой к предметам посвящения или вкушения воды из сосуда произойдёт созревание ума. Тем не менее корень Тайной мантры — чистое восприятие. Если у вас есть чистое восприятие и свободная от сомнений преданность, если вы способны видеть в своём учителе истинное проявление главного божества мандалы, а в веществах,

используемых при посвящении, — благословлённую им чистую амриту, то считается, что достаточно лишь взглянуть на мандалу Тайной мантры или просто услышать имя божества-йидама, как вы обретаете безмерные блага. В таких случаях можно быть уверенным, что вам передано благословение посвящения.

Получив посвящение, очень важно соблюдать самаю. Это всё равно что запустить змею в бамбуковую трубку. Змея может двигаться или вверх, или вниз — для неё нет бокового выхода где-то посередине. Другими словами, если вы не нарушите самую, то отправитесь прямо в миры будд, а если нарушите — отправитесь прямо в миры ада. Очень важно должным образом оценивать важность соблюдения самой и претворения учений в практику. Это необходимо для вашей же пользы. Есть много самой, которые нужно соблюдать, и много учений, которые нужно практиковать. Необходимо знать, как соблюдать их все, объединяя в одну сущность.

Для последователей Дхармы нет большей ошибки, чем неправильная практика. Намерения и практика никогда не должны расходиться. Это самое главное. Не нужно лицемерить. Недостаточно лишь изрекать словесные формулы

вроде «Принимаю прибежище, принимаю прибежище» и «Ньингдже, ньингдже — существа страдают. Ах, как печально!» и в то же время совершенно двулично преследовать эгоистичные цели, пренебрегая такими вещами, как вера, самайя и кармический закон причины и следствия.

Подлинная Дхарма Будды не есть нечто постороннее для вашего ума. Она пребывает внутри. Вот почему Будда сказал:

Откажись от всех дурных дел,
Усердно твори добро,
Полностью овладей своим умом —
Вот учение Будды.

Если выразить общий смысл этих слов, он заключается в том, что неблагим является каждое действие, большое или малое, если оно коренится в трёх ядах — вожделении, ненависти и неведении. Вот от чего необходимо избавиться. Если мы полностью откажемся от причинения вреда другим и искореним лежащие в основе пагубные намерения, обеты пратимокши будут в совершенстве соблюдены. Ведь все поступки, большие и малые, не загрязнённые тремя ядами, —

благие. Вот чего нужно достичь. Если мы не запятнаны этими тремя ядами, то постепенно обретём бескорыстное отношение ко всем — желание им помогать. Вся бодхичитта в совершенстве присутствует в этом желании блага другим и в действиях, которые приносят им пользу. Именно вследствие благих и неблагих намерений совершаются полезные и пагубные действия. Так что источник всего благого и неблагого — один лишь ум, и именно за умом мы должны установить неусыпное наблюдение. Все восемьдесят четыре тысячи учений Будды имеют своей целью только одно — обуздать ум. Если нам удастся заставить свой ум повиноваться, всё обычное восприятие и привязанности сами собой растворятся и проявится «бесконечная чистота»³⁶ всех явлений. Тем самым самаи Тайной мантры обретают полноту и совершенство.

Обуздание ума естественным образом приводит к развитию добросердечия. Именно его мы подразумеваем под прекрасным словом *бодхичитта*. Кроме того, самаи Тайной мантры касаются не действий тела и речи (что является особой прерогативой Винаи), а ума. И эти самаи могут быть нарушены в одно мгновение. Например, испытав сильную ненависть к одно-

му из своих братьев в Дхарме, вы совершаете то, что в ваджраяне считается третьим коренным падением³⁷. Если вы действительно презираете небуддийскую религию (не говоря уже о других буддийских системах учений), то совершаете шестое падение. Необходимо восстановить свою самайю, как только она была нарушена. Чем дольше вы это откладываете, тем тяжелее будет ваша ошибка. Следовательно, если вы совершаете даже малейшее нарушение или допускаете, чтобы самайя была хоть сколько-нибудь подорвана, то не оставляйте это без внимания, но сразу же истово раскайтесь в этом.

Если вы получили посвящение какого-либо божества Трёх корней, отныне вы обязаны считать своей главной медитацией йогу, связанную с телом, речью и умом³⁸. Такова ваша самайя. Конечно, у вас не получится выполнять множество практик медитации всевозможных божеств и повторять все их мантры, но если вы созерцаете Ваджрасаттву, владыку всех мандал, то на деле будете выполнять практику медитации всех божеств. Эту медитацию Ваджрасаттвы почитают как способ очищения всех нарушений, падений и всего неблагого. Очень важно предпринять такое усилие и повторять стослоговую мантру

по крайней мере двадцать один раз в день, включая это в практику раскаяния. Итак, если вы способны извлечь сущность полученного вами посвящения, придерживаясь добродетельного образа жизни и правильно выполняя практику медитации, то именно вы и получите от этого все блага.

Вот мы все находимся здесь. Несмотря на то что о проведении этих посвящений не было объявлено заранее, получилось так, что нам удалось собраться, потому что нас влекли наши прошлые чистые связи с Дхармой, наша карма и наши устремления. Если мы будем продолжать молиться и постоянно питать желание в наших следующих жизнях встретиться снова в мирах будды, уверен, что так и произойдёт.

Поэтому прошу вас всех, учителей и учеников, хранить бодхичитту в полной чистоте. Непрестанно молитесь и желайте, чтобы драгоценная Дхарма Будды, источник всякого процветания и счастья, торжествовала и распространялась. Молитесь, чтобы Его Святейшество Далай-лама, наша главная драгоценность, высший покровитель Страны снегов, а также все великие хранители учения жили долго и постоянно расширяли свою деятельность. Молитесь также, чтобы все

существа в мире, в частности, в этой благородной стране Индии и особенно в Тибете, Стране снегов, быстро освободились от страданий и мучений, причиняемых в эту эпоху упадка, и чтобы они насладились праздником свежего и совершенного счастья и процветания.

Ламы и тулку, есть ещё один последний вопрос. Я хочу выразить вам свою великую надежду и упование. Я старый человек и не слишком крепок здоровьем. Так или иначе, мне будет трудно продолжать учить и достаточно широко давать посвящения и передачи учений кама. Но теперь у меня есть возможность дать их вам в полном объёме, и я очень этому рад. Вы унаследовали богатства ваших предков и не должны допустить, чтобы эти глубокие наставления, подобные исполняющей желания драгоценности, пришли в упадок. Это великая ответственность, и вы должны её ощущать.

Все тексты учений кама школы ньингма были уничтожены, за исключением только одного моего собрания. Если из него будет утрачен хоть один том, целостность этого цикла будет нарушена. Поэтому я прошу вас, ламы и тулку, делать копии этих книг и как можно больше их публиковать. Практикуйте эти учения и обретайте их

плоды ради собственного блага и блага других. Учите им. Распространяйте их, чтобы поток учений не пресекался, а пребывал вечно. Уделяйте самое большое внимание поддержанию и сохранению учений. Это чрезвычайно важно, и я молю вас об этом от всего сердца.

4. ПРАКТИКА УЧЕНИЙ БЕЗ РАЗДЕЛЕНИЯ НА ШКОЛЫ

*О важности того, чтобы практиковать
с верой и преданностью учения, к которым
вас влечёт*³⁹

Я хотел бы кое-что сказать вам, моим ваджр-ным братьям и сестрам, собравшимся здесь. Мы, тибетцы, родились в стране, где учение Будды пустило глубокие корни. По сути, можно сказать, что наша родина — обитель благородного будды Авалокитешвары, и все мы более или менее понимали, что такое Дхарма. Но всё-таки буддиста от небуддиста отличает то, что он принял прибежище в Трёх драгоценностях — в Будде, Дхарме и Сангхе. Те, кто принял это прибежище, — буддисты, а те, кто не принял, —

не буддисты. Первая из Трёх драгоценностей, Будда, явил свет священных учений в тёмной пучине этого мира. Для всех нас, живых существ, он — наставник и покровитель. Он дал нам непостижимые учения непревзойдённой Дхармы, чтобы вести нас к мирам будд и к освобождению. Дхарма — это наш путь. Те, кто придерживается Дхармы, слушая её, уча ей и практикуя её, — это Сангха. Эти Три драгоценности обладают необычайными качествами, и именно благодаря им возможны освобождение от страданий сансары, от рождения в низших мирах, и достижение вечного счастья состояния будды. Необходимо осознать, что такое Три драгоценности, и принять в них прибежище.

Приняв прибежище, мы становимся буддистами. Основа этого поступка, его побудительная причина — это вера, а потому она — самый корень Дхармы. Вначале вера и преданность побуждают нас принять прибежище, они помогают нам проникнуться им и сделать его частью самих себя. Если нет веры, нет и прибежища, а без прибежища мы не способны впитать благословения Трёх драгоценностей. Поэтому с искренней верой в Три драгоценности и с уверенностью, что они — наша неизменная и вечная защита, мы

должны прибегнуть к их покровительству, полностью положившись на них. Вот что значит принять прибежище. Наша вера должна быть крепкой и непоколебимой, как гора, глубокой и бескрайней, как океан. Она должна быть постоянной. Если вера неустойчива и поверхностна, если мы «принимаем прибежище», только когда у нас всё хорошо, нам будет трудно всем своим существом проникнуться благословением Трёх драгоценностей.

В целом наш мир — это место, где появилось учение Будды Шакьямуни, а также учения Тайной мантры, или ваджраяны. Особенно это касается Страны снегов, Тибета, где благодаря состраданию всех будд и совместным заслугам существ подобно взошедшему солнцу появились учения и сутры, и тантры. Поскольку наши склонности привели нас к махаяне, мы понимаем, что во всём бескрайнем пространстве среди бесчисленного множества существ нет ни одного, которое не было бы нашим отцом или матерью. И мы осознаём, что все они раньше или позже так же сильно заботились о нас, как это делают в нынешней жизни наши родители. Поэтому мы ощущаем свою ответственность за всех них — наших родителей — и, читая хоть одну мани-мантру,

делаем это на их благо. Выполняя хоть один поклон-простираание, мы делаем это для них. Таково отношение и побуждение в махаяне.

Мы можем понимать, что попали в трясину сансары и низших миров. Но если мы ограничиваемся желанием освободиться самим, если у нас нет этого альтруистического побуждения — принести счастье другим, то мы будем исходить из принципов хинаяны, а не махаяны. Даже если мы принимаем прибежище, желая обрести освобождение, наше ограниченное отношение приведёт нас только на путь шраваков и пратьекабудд.

Принятие прибежища и зарождение бодхичитты — решение достичь просветления ради блага всех существ — это предварительное условие для всех практик. Все практики, которые мы выполняем, содержатся в учении Будды, объединяющем сутру и тантру. Благодаря нашему накоплению заслуг Дхарма Будды пришла в Тибет. Впервые появившись во времена правления царя Сонгцена Гампо ⁴⁰, она окончательно упрочилась при кхенпо Шантаракшите, ачарье Падмасамбхаве и дхармарадже Трисонге Децене. И она сохранилась до настоящего времени, не претерпев ни упадка, ни ухудшения.

По этой причине, а также потому, что Дхарма включает в себе богатство наставлений, применимых к различным потребностям существ, в нашей стране появилось большое разнообразие учений. Поскольку тексты переводились с санскрита на тибетский язык в разное время, мы говорим о старых переводах и новых переводах. Эти две категории далее подразделяются на множество подшкол, но, по сути, все они тождественны. Все они — учения Будды. Это чистые слова самого Будды. Поэтому все школы, сколько бы их ни было — происходят ли они от ранних или поздних переводов, ньингма ли это, кагью, сакья или гелуг, — на самом деле различаются только названиями. По своей сути все они единое учение — слова Будды. Это значит, что, хотя мы должны следовать той традиции, к которой нас привлекло, недопустимо критиковать другие школы. Если мы практикуем в своей традиции с верой и преданностью, значит, мы следуем безошибочному пути Дхармы Будды. Если же, напротив, мы практикуем с пристрастием и с чувством обособленности и превосходства своей школы, полагая, что только наша практика правильна, и очерняем другие учения, то мы совершаем очень серьезную ошибку. Будда сказал, что

только он и те, кто на одном уровне с ним, могут судить других. Никто иной не вправе этого делать. Следовательно, поскольку воплощения будд и бодхисаттв есть повсюду, не критикуйте других. Напротив, привыкайте к чистому восприятию и практикуйте те учения, которые хочется.

Если продолжить ту же тему, можно сказать, что у нас, тибетцев, есть одна особенность: все мы, даже дети, знаем *мани*. Среди нас нет ни одного, кто не верил бы в Дхарму. Это просто невозможно представить. Конечно, теперь мы всего лишь беженцы, но, покидая свою страну, все мы хранили в своих сердцах — и храним сейчас — Три драгоценности. Мы не бросили их там. Мы должны практиковать с беззаветной верой в них, объединяя многообразие учений Будды в единой сущности. Кроме того, невозможно практиковать все учения в отдельности. Никто не в состоянии этого сделать и даже не знает, каким образом это возможно! Поэтому вопрос заключается в том, как все эти учения и практики собрать воедино. Будда сказал: «Откажись от всех дурных дел, усердно твори добро, полностью овладей своим умом — вот учение Будды».

Что такое зло? Что называют неблагим? Зло — это действие, причиняющее вред другим. Более

того, говорится, что мы должны воздерживаться не только от причинения вреда другим в настоящее время, но и от поступков, которые повредят нам самим в будущем (как следствие неблагой кармы). Опять-таки, что такое благо? Это добросердечие, желание помочь другим. Именно это мы называем бодхичиттой. Если у нас доброе сердце, желание блага другим, и если мы приносим пользу и другим, и самим себе, то мы творим добро. Добро проистекает исключительно от доброго сердца. Можно замечательно произносить молитву прибежища, но если при этом мы таим дурные мысли, это бессмысленно. Как говорится, «При добрых намерениях все основы и пути хороши, при дурных намерениях все основы и пути погибли»⁴¹. Благое намерение, добросердечие — вот что должно быть у нас всегда. Именно это, а не что-то грандиозное или изощрённое, и есть Дхарма, и ничто иное.

Для пояснения этой истины служит история о троих верующих, которые достигли состояния будды благодаря одному и тому же глиняному ца-ца⁴². Один человек сделал это ца-ца с великой преданностью и верой в Три драгоценности. Потом другой человек нашёл эту фигурку на обочине дороги. Он рассудил, что негоже оставлять

его так, потому что оно размокнет от дождя. Поскольку у него не было ничего лучшего, он накрыл ца-ца своим башмаком, который снял с ноги. Третий человек обнаружил это ца-ца, накрытое башмаком, и был страшно возмущён, считая, что это недопустимое проявление неуважения. И он отбросил башмак. Конечно же, неправильно ставить башмак на ца-ца, но поскольку второй человек сделал это с искренним и добрым намерением и с верой в Три драгоценности, его поступок был благим. Говорят, что все трое достигли просветления.

Будда сказал, что нам нужно полностью обуздать свой ум. Что бы мы ни сделали, хорошее или плохое, истинный исполнитель — только наш ум. В самой глубине своего существа все мы желаем одного — быть счастливыми. Мы не хотим страдать. Но именно из-за этого желания возникают три загрязнения — вожделение, ненависть и неведение, и мы получаем только страдание. Из-за этих загрязнений мы накапливаем поступки, которые мешают нам избавиться от сансары. Поэтому важно с самого начала понимать разницу между добрым и дурным намерением. Нашим учителем должна быть собственная внимательность. Необходимо внимательно наблюдать, что

для нас благотворно, а что пагубно. Если возникают благие мысли, нужно поступать согласно им. Если возникают неблагие мысли, их нужно прекратить. Добродетельный ум — источник счастья. Недобродетельный ум — источник страдания. Это очень просто, и в том, что это именно так, можно убедиться на собственном опыте. Когда Будда говорил о мирах ада и прет⁴³, он ничего не выдумывал. Он просто говорил о том, что есть на самом деле.

Все объекты, которые мы почитаем и которым делаем подношения, — это просто опоры, помогающие нам практиковать Дхарму⁴⁴. Сама же Дхарма пребывает в нашем уме. Это не что-то внешнее. Это целиком зависит от наших хороших и плохих намерений. Поэтому важно всегда быть добросердечным. Это само по себе свидетельствует о том, что мы владеем учением Будды. Если мы правильно практикуем добро, если мы отвергаем зло, если мы не сомневаемся в кармическом законе причины и следствия и по-настоящему верим в Три драгоценности, то никогда не сделаем ничего постыдного. Важно не делать ничего такого, о чём потом будем сожалеть.

Там, где мы живём теперь, мы постоянно соприкасаемся с иностранцами. Наша молодёжь

подпадает под их влияние и теряет свою веру. Существует опасность, что она вовсе утратит интерес к Дхарме. Нам нужно как следует задуматься и постараться найти способы не допустить этого. Никогда не отворачивайтесь от Трёх драгоценностей!

Гуру Ринпоче предсказал бедствие, которое постигло Тибет, и ещё он говорил о том, как его можно было бы избежать. В период от Пятого Далай-ламы⁴⁵ и до Тринадцатого⁴⁶ все ритуалы, требующиеся, чтобы отвратить беду, исполняли должным образом. Но после кончины Тринадцатого Далай-ламы этими пророчествами стали пренебрегать, а ритуалы не исполняли так, как следовало. Из-за этого исполнилось пророчество: «Распространятся вредные учения, поднимутся злые силы, а умами людей овладеют демоны». Если бы Гуру Ринпоче, когда он был в Тибете, смог трижды исполнить ритуал умиротворения вредоносных сил, связав их обетом, Дхарма Будды оставалась бы там очень долго. Но Падмасамбхаве помешали злокозненные царские советники, и он смог выполнить ритуал только два раза⁴⁷. Вот почему на нашу страну обрушилась катастрофа, о которой вам хорошо известно.

Однако, несмотря на эти ужасные обстоятельства, есть по крайней мере одно светлое пятно: Его Святейшество Далай-лама. С внешней стороны он подобен железной ограде, а с внутренней — драгоценному сокровищу. Он наше прибежище и в этой, и в будущих жизнях, наставник богов и людей. Он смог невредимым прибыть в Индию, благородную страну, и обосноваться в ней. Если взглянуть беспристрастно, то именно благодаря этому произошло удивительное развитие — в области как Дхармы, так и политического положения нас, тибетцев. Все вы это знаете, и мне незачем вам об этом рассказывать. Все эти события произошли благодаря Его Святейшеству Далай-ламе, и только ему. Мы должны быть бесконечно благодарны ему и молиться о его долголетию. Это для нас очень важно.

Но что из этого следует? Среди нас нет никого, кто не получил бы учений и посвящений от Его Святейшества. Поскольку теперь мы связаны с ним в Дхарме, мы должны хранить самаю. Если мы будем просто ходить вокруг него и преданно повторять: «О Гьялва Ринпоче⁴⁸, Гьялва Ринпоче!» — но при этом вести себя в прямо противоположном духе, то такое поведение совершенно ошибочно. Необходимо поступать

согласно желаниям Его Святейшества. Собрав свои самайи воедино, мы должны понять, что все мы ученики Будды и все мы следуем одному учению, его учению. Исходя из этого, мы должны практиковать ту традицию, к которой нас влечёт. Необходимо воздерживаться от осуждения других традиций и школ и не питать ложных представлений о них. Мы находимся в иностранном государстве, и не нужно выставлять напоказ своё дурное поведение! Даже если мы не способны воспринимать друг друга чистым видением, необходимо хотя бы воздержаться от взаимной критики и не думать плохо друг о друге. Иногда складывается впечатление, что мы только и делаем, что пререкаемся! Как только одну проблему удаётся разрешить, возникает другая. Это просто уму непостижимо! Так что всеми силами старайтесь избегать такого. Люди старшего возраста должны давать советы молодым, и всем нам нужно укрепить свой дух и возвысить помыслы. Это так важно в наше время! И это поистине лучший способ молиться о долголетию Его Святейшества и на деле служить Дхарме.

Живём ли мы здесь или приехали издалека — все мы хотим свободы Тибету. Мы похожи на людей, томимых жаждой. С этой целью всем

нам, мирянам и духовным лицам, необходимо по-настоящему объединиться. И это должны быть не пустые слова — мы должны быть едины, как вода, смешанная с молоком. Если нам это удастся, я уверен, что благодаря бодхичитте, твёрдой решимости учителя, Трём драгоценностям и прежде всего Его Святейшеству Далай-ламе Тибет снова обретёт свободу. Но если мы боремся друг с другом и постоянно создаём друг другу трудности, это не только позор, но и реальное препятствие. Так что помните об этом все. Я прошу вас стараться осуществить желания Его Святейшества! Это мой вам совет, совет старого человека. По сути, это моё завещание.

5. ВВЕДЕНИЕ В БАРДО

*Беседа по случаю дарования посвящения
Тысячи будд, связанного с садханой
Благородного Сострадающего,
Владыки Пространства*

Утверждают, что всё учение Будды можно объединить в учение о шести бардо. Дхарма Будды обширна и глубока, а множество подходов различных колесниц и циклов учений представляют непостижимое богатство наставлений. Для тех, кто желает за одну жизнь овладеть изначальной твердыней состояния будды, практика этих учений заключается в цикле учений о шести бардо.

Что же такое *бардо*? Бардо — это состояние «ни здесь, ни там», и оно по определению представляет собой нечто «посредине», некое промежуточное состояние. Шесть бардо таковы: 1) естественное бардо нынешней жизни, 2) бардо

сновидений, 3) бардо медитации, 4) бардо умира-
ния, 5) бардо ясного света дхарматы и 6) карми-
ческое бардо становления.

Естественное бардо этой жизни

Естественное бардо этой жизни охватывает пе-
риод между рождением и смертью. Следова-
тельно, все мы сейчас находимся в бардо нынешней
жизни. В учении говорится: «Къема! Теперь,
когда я нахожусь в бардо своей жизни, я отбро-
шу лень, потому что в этой жизни нет лишнего
времени!». Таково наше нынешнее положение.
Необходимо внимательно подумать и спросить
себя, сколько лет уже прошло с тех пор, как я
родился. И сколько лет мне ещё осталось про-
жить? Жизнь в высшей степени непостоянна: ни-
что и никто не может избежать гибели. Ни один
из нас не может оставаться здесь вечно. Находясь
в таком положении, мы бессмысленно растра-
чиваем свою жизнь и убиваем время, проводя
его в безделье и развлечениях. Жизнь течёт сво-
им чередом, и её движущая сила в конце концов
исчерпывается. Теперь все дела заканчиваются,
и больше уже ничего нельзя сделать.

Вот почему сказано, что нельзя позволять, чтобы тебя одолела лень и привычка к пустому времяпрепровождению. Вместо этого необходимо практиковать Дхарму — единственное, что поможет нам в момент смерти. Хотя мы не можем практиковать всё, следует практиковать столько, сколько можешь, осознавая, что только то, как мы живём сейчас, может оказать благотворное влияние на обстоятельства грядущей жизни. Поэтому нам нужно всеми силами не допускать ни одного неблагого поступка и никогда не упускать ни одной возможности совершить даже самое небольшое благое действие. Ведь ничего нельзя сказать наверняка, а потому говорят, что нужно вести себя так, чтобы ни о чём не пришлось сожалеть, даже если завтра придётся умереть. Итак, это первое бардо — бардо нынешней жизни.

Призрачное бардо сновидения

Бардо сновидения охватывает период с момента засыпания и до момента пробуждения на следующее утро. Этот период похож на смерть и отличается только своей длительностью. Во время сна пять способностей восприятия образов, звуков,

запахов, вкусов и прикосновений уходят в алайю. Они, так сказать, замирают в ней, и погружение в сон действительно похоже на смерть. Вначале нет никаких снов — когда засыпающий в бессознательном состоянии погружается в алайю, остаётся только чёрная тьма.

Затем вновь заявляют о себе привычные привязанности к представлениям и восприятию, питаемые кармической энергией неведения⁴⁹. Как следствие, объекты чувств (образ, звук, запах, вкус и прикосновение) снова проявляются в состоянии сновидения. Эти видимости, эти объекты сновидений, конечно же, на самом деле вовсе не находятся внутри нас. С другой стороны, сознание не направляется к внешним предметам. Оно остаётся внутри, и то, что оно воспринимает, — призрачно и обманчиво. Вот почему это состояние ещё называют *бардо призраков*. В состоянии ночного сна, как и в течение дня, восприятие подвержено заблуждению. Заблуждающееся сознание блуждает среди образов, звуков, запахов, вкусов и прикосновений — всего того, что воспринимается в течение дня, однако ночью становится ещё более призрачным. Во сне спящий видит только иллюзии и плоды своего воображения.

В действительности в учении говорится, что и мы сами подобны иллюзиям и сновидениям. Мы считаем сны чем-то нереальным, сравнивая их с жизнью наяву, которую принимаем за реальность. Однако для будд и сны, и впечатления в состоянии бодрствования — по сути, одно и то же. Ни то ни другое не соответствует действительности. То и другое ложно: изменчиво, непостоянно, обманчиво — и только. Если поискать, что мы сделали и испытали с самого своего рождения и до настоящего времени, — где это всё? Мы ничего не найдём. Всё течёт, всё изменяется. Это ясно и очевидно, но всё-таки от нас это обыкновенно ускользает. Мы постоянно обращаемся к своему восприятию, как если бы оно было незыблемой реальностью, думая: «Вот это я, вот это моё». Но учение говорит нам, что всё это ошибка, и именно она заставляет нас блуждать в сансаре.

Как бы то ни было, таково наше восприятие призраков и сновидений, и именно с ним нам необходимо работать. В течение дня нам нужно молиться учителю и Трём драгоценностям, а ночью стараться осознавать сны, понимая, что это иллюзия. Нам нужно уметь преображать сновидения, мы должны практиковать Дхарму даже во сне. Необходимо приобрести опыт в этом, по-

тому что, если это нам удастся, мы сумеем нераздельно соединить своё дневное восприятие с восприятием во сне, и для нас они никак не будут различаться, а наша практика поднимется на гораздо более высокий уровень. В учении указывается, что такая практика — чрезвычайно действенный способ взаимодействия с таким явлением, как непостоянство, а также с другими препятствиями.

Бардо медитации

Бардо медитации — промежуток времени, когда мы погружены в уравновешенное состояние ума. Оно заканчивается, когда мы выходим из этого состояния. Этот период называется бардо, потому что в нём нет ни обычного течения рассудочных мыслей омрачённого ума, ни того восприятия внешних явлений, которое присутствует при обычном течении жизни. Это период устойчивой медитации, состояние сосредоточения, свежее и чистое, как небо. Оно подобно спокойному океану, в котором нет волн. В этом состоянии невозможно оставаться, если ум полон мыслей (которые удачно сравнивают

с шайкой разбойников) или даже просто занят более тонкими неявными течениями ума, переплетающимися и спутанными, будто нити. При таких обстоятельствах устойчивая медитация невозможна. В учениях говорится, что медитирующие не должны попадать в плен своих мыслей, которые похожи на воров. Вместо этого они должны сохранять ничем не отвлекаемую внимательность и сильную решимость, благодаря которым их сосредоточение не нарушится.

Бардо сновидения и бардо медитации являются разновидностями бардо нынешней жизни. Бардо нынешней жизни естественным образом включает нашу практику. Даже если она прерывиста, мы всё равно выполняем её в рамках своего нынешнего бытия. Только здесь мы можем медитировать.

Мучительное бардо умирания

Не сегодня завтра, вполне возможно, окажется, что кто-то из нас страдает смертельной болезнью. Когда все ритуалы и молитвы о долголетьи оказываются безуспешными и приближение смерти неизбежно, до нас наконец доходит: ничто из того,

что мы сделали в этой жизни, нам не поможет. Всё это нам придётся оставить здесь. Пусть наши богатства велики, как гора Меру, — мы не сможем взять их с собой. Мы не сможем взять с собой даже иголку с ниткой! Для нас настанет время отправляться в путь, и даже это тело, которое мы так любили, нам придётся покинуть. Что же мы сможем взять с собой? Только свою хорошую и плохую карму. Нашими единственными спутниками будут поступки, которые мы накопили.

Однако, предположим, мы применяли наставления на практике и упражнялись в переносе сознания. Если мы достигли в этом мастерства и можем умереть без следа сожаления, то, конечно же, мы оказали себе огромную услугу. Тот, кто говорит: «Я отправлюсь в такой-то мир будды» — и действительно это делает, — истинный практик. Поймите: мы практикуем Дхарму, потому что она нужна нам в момент смерти. Вот почему в учениях подчёркивается важность осознания того, что происходит, когда мы умираем.

Говорят, что даже для обычного человека момент смерти чрезвычайно важен. В это время нам нужно молиться учителю и Трём драгоценностям. Необходимо рассечь путы, привязывающие нас к своему имуществу — к своему дому

и всему остальному. Ведь именно это тянет нас в сансару. И ещё нужно поднести свои богатства Трёх драгоценностям, молясь, чтобы смерть не была для нас мучительной и трудной, а после неё нам не пришлось бы страдать в низших мирах.

Если мы успешно практиковали перенос сознания и способны применить этот метод в момент наступления смерти и тем самым благополучно перенести своё сознание — это, разумеется, самое лучшее. Но если мы не способны сделать это сами, то перенос сознания для нас может выполнить лама или один из наших ваджрных братьев или сестёр, которому довелось быть рядом и который это умеет. Сознание следует перенести в один из миров будды, как только прекратится дыхание⁵⁰. Так или иначе, важно иметь такое намерение и как следует готовиться к этому, чтобы с наступлением решающего момента не было никакого повода для страха. Излишне говорить, что такую подготовку нужно осуществлять сейчас, во время бардо нынешней жизни.

Что происходит с нами, когда мы умираем? Начиная с зачатия, с того момента, когда соединились наши родители, наше тело начинает формироваться из сущности пяти элементов⁵¹. Оно представляет собой совокупность элементов,

теплоты, энергии, тонких каналов и т. д. Когда мы умираем, пять элементов последовательно отделяются и растворяются друг в друге. Когда это растворение заканчивается, прекращается внешнее дыхание, а внутренние пульсации поглощаются. Белое начало, которое получено от отца и находится в головном мозге, и красное начало, которое получено от матери и находится в области пупка, встречаются в сердечном центре и сливаются. Только тогда ум покидает тело.

В этот момент, если речь идёт о тех, у кого нет опыта практики, ум впадает в длительное бессознательное состояние. Но у тех, кто является опытным практиком медитации или обрёл духовные свершения, приблизительно через две минуты сознание растворяется в пространстве, а пространство растворяется в ясном свете. Каков плод медитации для тех из нас, кто практикует? Это именно так называемое растворение в ясном свете, чистом и незапятнанном, как небо. Такое происходит, когда прекращается внутренняя пульсация. Если человек достиг устойчивости в умении узнавать ясный свет во время медитации, то, как только возникнет переживание этого незапятнанного пространства, наступает так называемая встреча «ясного

света — матери» и «ясного света — сына», то есть пространства и ригпа⁵². Это и есть освобождение. По сути, во время смерти происходит именно то, что ламы и гомчены называют медитацией «упокоение в тугдам». Именно это и ничто иное и есть тугдам. Два ясных света — мать и сын — сливаются, и происходит обретение устойчивости в стадии зарождения и стадии завершения. Это освобождение.

Бардо ясного света дхарматы

Если мы не практиковали, то лишаемся чувств, когда возникает переживание черноты⁵³, и почти сразу же приходим в себя посреди пугающих впечатлений так называемого пятого бардо, бардо дхарматы. В этот момент появляются видения мирных и гневных божеств⁵⁴. Все они, от Самантабхадры до будд пяти семейств и восьми проявлений Гуру Ринпоче, присущи нашему ригпа и присутствуют в нём. Их проявление сопровождается ошеломляющими звуками и лучами света. При этом тех, кто не знаком с практикой, охватывает ужас. Как только их одолевает страх, эти проявления ригпа тают и исчезают из виду.

Теперь мне хотелось бы сказать несколько слов о сочетании бардо умирания и бардо дхарматы. После того как элементы разделились и растворились, сознание растворяется в пространстве, погружаясь в состояние алайи. После этого виден ясный свет. Он подобен чистому, незапятнанному пространству. Если у вас нет опыта медитации, вам не удастся узнать этот ясный свет. Незузнанный, он быстро исчезнет. Если же вы привыкли к медитации, то два ясных света, мать и сын, соединятся.

Прежде чем вы станете умирать, до того как начнётся последовательное растворение элементов, самое важное — это в полной мере осознавать, что вы действительно умираете. Вам нужно оборвать все привязанности ко всему в этой жизни. Когда приходит смерть, необходимо молиться Трёх драгоценностям, потому что надежда только на них. Кроме того, следует призывать своего коренного учителя, потому что именно он вам ближе, чем кто бы то ни был. В итоге ваш коренной учитель воплощает в себе всё. На опасной тропе бардо молитесь своему учителю — самому своему йидаму. Раскайтесь во всех неблагих поступках, которые вы совершили при жизни, и, ни на что не отвлекаясь

молитесь своему учителю, прося, чтобы после смерти он вёл вас прямо в мир будды. Говорят, что такая целеустремлённая молитва с одним постоянным помыслом в уме действительно помогает попасть в чистую страну.

Кроме того, когда больной умирает, его учитель или его братья и сёстры в Дхарме (у кого не нарушена самайя и с кем он находился в хороших отношениях) должны напоминать ему о растворении элементов, которое происходит в это время на самом деле. Им нужно молиться и произносить призывания учителя. Эти пожелания — быть избавленным от опасности на путях бардо — окажут огромную помощь. Когда калека падает, другие люди поднимают его. Точно так же способны помочь друзья в Дхарме: они могут направлять умирающего и молиться за него. Это очень полезно.

Говорят, что будды наделены великим страданием, и если призывать их по имени (чистый Ратнашикхин, защитник Амитабха, Будда Шакьямуни и т. д.), то страданий низших миров можно избежать, просто произнося эти имена. Точно так же, если умирающий способен как следует молиться, будды не допустят, чтобы он попал на путь, ведущий к низшим мирам, — просто благодаря тому, что произносятся их имена.

Так что это полезнее всего. Во время смерти молитва — словно наш помощник и телохранитель. Она очень важна и полезна.

Сначала умирающий теряет сознание, проваливаясь в пустоту. Потом сознание возвращается, появляется ясный свет и, если он остаётся неузнанным, исчезает, а после этого начинают возникать видения бардо дхарматы. Тогда-то и показываются проявления мирных и гневных божеств, сопровождающиеся устрашающими звуками и лучами света, а также жуткими картинками зияющих пропастей. Если умирающий не может распознать, что все эти неслыханные звуки и невиданные лучи — не что иное, как порождения собственного ума и созидательная сила ригпа, то его охватывает ужас. Разворачиваются видения, возникает страх, а потом видения исчезают. Тогда сознание покидает тело, выходя через соответствующее отверстие⁵⁵.

Кармическое бардо становления

Теперь происходит разделение ума и тела. Поскольку ум уже разлучён с телом, у него нет физической опоры. Грубое материальное тело

осталось в прошлом, и есть только тонкое тело из света. Тонкое тело лишено полученных от отца и матери начал, а потому умерший не воспринимает свет солнца и луны. Тем не менее присутствует некое мерцающее свечение, психическая энергия, испускаемая телом света. Тем самым создаётся впечатление, что это существо может видеть свой путь. Кроме того, все существа, блуждающие в бардо становления, способны видеть и слышать друг друга. Другая особенность этого бардо заключается в том, что, стоит находящемуся там сознанию захотеть где-то оказаться, как оно мгновенно оказывается именно там. Единственное, что ему недоступно, — это чрево его будущей матери и Ваджрасана⁵⁶, священное место, где все будды обретают просветление. В бардо находится так называемое *психическое тело*, и именно потому оно мгновенно оказывается в том самом месте, о котором подумает.

Умерший обладает некоторой силой ясновидения, хотя и загрязнённого. Ему известны мысли других людей. Недавно умерший человек может видеть, как другие пользуются его имуществом, которое он копил всю свою жизнь, о чём эти люди думают и как они выполняют практики на благо ему. Живые не видят умершего, но тот

может видеть живых. Существа бардо собираются вместе и мучаются от голода и жажды, жары и холода. Блуждая в промежуточном состоянии, они очень страдают.

Те, кто действительно блуждает в бардо, — это люди, которые при жизни творили не слишком много добра, но в то же время и не накопили слишком много зла. Те же, кто сотворил большое зло, вообще не проходят стадии бардо становления. Стоит умирающему закрыть глаза, как он мгновенно попадает в низшие миры. С другой стороны, те, кто накопил огромные заслуги, сразу же попадают в мир будды. Однако, как правило, такие люди, как мы, — ни великие грешники, ни великие святые — переживают бардо становления, а это не что иное, как страдание. Однако умерший может иметь защиту от ужасов бардо и достичь освобождения. Это происходит в том случае, если человек накопил много добродетельных поступков, делал подношения Трёх драгоценностям, подавал милостыню бедным и т. д., а также если при этом другие сделали мандалу мирных и гневных божеств, исполнили ритуал, в котором сжигают листок бумаги с написанным на нём именем умершего, и даровали посвящение (которое направляет сознание умершего

к высшим уделам). Это всё равно, как если бы толпа людей в едином порыве бросилась, чтобы спасти человека от падения в пропасть. Вот почему говорят, что нужно выполнять много добрых дел на благо умершего.

В течение двадцати одного дня после смерти умершие воспринимают всё, как и при жизни. Им кажется, что у них есть то же самое тело и тот же ум, как раньше, и они видят вокруг себя то же, что и при жизни. Потом у них появляются впечатления, связанные с тем местом, в котором они родятся в следующей жизни. Вот почему говорят о чрезвычайной важности сорокадевятидневного периода — и особенно первых трёх недель. Если в течение этого времени другие люди накопили много заслуг на благо умершему, то, как считается, даже если ему предстояло бы отправиться в низшие миры, сострадание Трёх драгоценностей может направить его к более высокому уделу. Но если этот срок упущен, то карма повлечёт это существо в низшие миры, и, хотя сострадание Трёх драгоценностей остаётся неизменным, оно не в силах отправить его в более высокое состояние, пока не исчерпается его неблагая карма.

Вот почему важно накопить большие заслуги на благо умершему. Когда в бардо становления

попадают люди, которые веруют в Дхарму и привыкли выполнять практику, они осознают, что умерли. Они понимают, где находятся, и помнят о своём учителе и своём йидаме. Молясь им всем сердцем, они могут обрести рождение в таких чистых мирах, как Сукхавати, Абхирати или Достославная Медноцветная гора⁵⁷.

Также совершенный лама обладает способностью призвать находящееся в бардо сознание умерших, написав их имена, а затем открыть для них истинный путь. Даруя учения и посвящение, он может показать им дорогу к мирам будд или хотя бы привести находящееся в бардо сознание к рождению человеком⁵⁸. Всё зависит от кармы, помыслов и преданности умерших. Самое важное из всех бардо — это бардо нынешней жизни. Поэтому именно теперь, в бардо нынешней жизни, мы должны действовать и практиковать как следует, чтобы нам не пришлось блуждать по другим бардо.

Садхана Великого Сострадающего — это самая суть всех сутр и тантр. Гуру Ринпоче извлёк эту суть как метод, благодаря которому ученики, имеющие с этим методом связь, могли бы родиться в Сукхавати. Затем он спрятал его как

терма, и обнаружил это учение видьядхара Дудул Дордже, предыдущий Дуджом⁵⁹.

Можно сказать, что родоначальник и создатель этого учения всех будд — Будда Самантабhadра или Амитабха (что, по сути, одно и то же). Никогда не покидая безмятежного пространства своего ума, Будда Амитабха с неиссякаемым состраданием взирает на всех существ шести миров. Из лучей его любви возникает Авалокитешвара — Великий Сострадающий. Авалокитешвара, или Ченрезиг, — это естественное воплощение сострадательной речи всех будд. Перед лицом Амитабхи он дал обещание, что будет воздерживаться от обретения просветления и оставаться бодхисаттвой, пока в трёх мирах не исчезнут все живые существа. Иными словами, он обещал, что пребудет, пока сансара не будет опустошена до самых глубин. С тех пор он с великим состраданием направляет существ трёх миров в Сукхавати, чистую страну Амитабхи.

Существует легенда о том, что настал миг, когда он решил, что выполнил свою задачу и сансара опустела. Но он обернулся и тут же увидел, что количество существ в ней совершенно то же самое — ни больше, ни меньше, как и прежде. Поняв, что число существ в сансаре не уменьшилось,

он опечалился и подумал: «Никогда не настанет время, когда я приведу всех существ в чистые страны». Тем самым его обет бодхисаттвы поколебался. Его голова разлетелась на одиннадцать частей, а тело рассыпалось на тысячу кусочков. В тот же миг явился Будда Амитабха и сказал: «О сын моего семейства, разве возможно, чтоб ты нарушил свой обет бодхичитты? Снова зароди бодхичитту и трудись на благо существ, как и прежде!». Сказав так, он благословил осколки головы и тела Авалокитешвары.

Авалокитешвара возродился с одиннадцатью головами и тысячеруким телом, а на ладони каждой руки появилось по глазу. Так, с помощью благословения, Авалокита был наделён одиннадцатью головами, тысячей рук и глаз, дабы трудиться на благо существ. Благодаря его просветлённому помыслу из его тысячи рук вышла тысяча царей-чакравартинов, а из его тысячи глаз — тысяча будд этой Благой кальпы. Все эти тысяча будд проявятся исключительно благодаря состраданию Авалокитешвары.

6. ВОЛШЕБНЫЙ НЕКТАР

Совет ученику

НАМО!

Милосердный владыка всех
семейств будд⁶⁰,
Природа и воплощение всякого прибежища,
Пред тобой, Лотосорождённый,
драгоценность на моём темени,
я склоняюсь почтительно!

Если бы мне пришлось наставлять других безуп-
речным способом, кто бы стал меня слушать?!
Ведь я начисто лишён понимания и не могу руко-
водить даже самим собой. Однако, глядя на меня
чистым видением, вы просите об этом. Так что,
не желая никого огорчать, я скажу кое-что из то-
го, что придёт мне на ум.

Любой успех, большой или маленький, в духовных или мирских делах, зависит от вашего накопления заслуг. Так что не пренебрегайте даже самым малым полезным поступком. Просто совершайте его. Точно так же не оставляйте без внимания ни малейшей ошибки — просто сдерживайтесь, чтобы не совершать её. Старайтесь накапливать заслуги: делайте подношения и давайте милостыню. Всем сердцем стремитесь делать всё на благо других. Следуйте примеру мудрых и внимательно наблюдайте за всем, что вы делаете. Не подражайте бездумно тому, что делают окружающие. Будьте сдержанны в словах. Будьте вдумчивы и внимательно оценивайте ситуацию. Ведь корни понимания необходимо питать: желать делать то, что должно, и отвергать то, что следует отвергать. Не осуждайте мудрых и не язвите по их поводу. Полностью избавьтесь от всякого чувства ревнивого соперничества. Не презирайте невежественных, отворачиваясь от них с высокомерной заносчивостью. Умерьте свою гордыню. Умерьте самомнение. Всё это очень важно. Поймите, что своей жизнью вы обязаны родителям, а потому не огорчайте их, а исполняйте их желания. Будьте вежливы и предупредительны со всеми, кто от вас зависит.

Прививайте им добрые чувства и советуйте творить добро и избегать зла. Будьте терпимы к их маленьким недостаткам и не давайте воли своей вспыльчивости — помните, что малейшей ошибкой можно испортить благоприятную ситуацию.

Не водитесь с людьми ограниченными, не возлагайте своё доверие на новых и непроверенных спутников. Дружите с честными людьми, умными и рассудительными, сохраняйте чувство приличия и будьте вежливы. Избегайте общества плохих людей, которых совершенно не беспокоит карма, которые лгут, обманывают и воруют. Держитесь от них подальше, но делайте это умело. Не полагайтесь на людей, которые льстят вам в лицо и делают прямо противоположное у вас за спиной.

Что до вас самих, то храните постоянство не смотря на приливы и отливы счастья и страдания. Будьте дружелюбными и ровными со всеми. Бездумная, неумеренная болтливость поставит вас в зависимость от других, а излишняя молчаливость не даст вам возможности быть понятым. Держитесь среднего поведения: не будьте самоуверенно бесцеремонными, но и не будьте тряпкой. Не верьте слухам, не выяснив правды. Люди, умеющие держать рот на замке, встре-

чаются редко. Так что не болтайте о своих желаниях и намерениях — держите их при себе. Разговариваете ли вы с врагом, знакомым или другом — никогда не раскрывайте тайны.

Будьте приветливы, улыбайтесь и любезно говорите с людьми. Ведите себя сообразно своему положению. Будьте почтительны к тем, кто выше вас, и, даже если у них не всё складывается хорошо, не презирайте их. В то же время не расшаркивайтесь и не пресмыкайтесь перед недостойными, даже если сами они горды и самодовольны.

Будьте разумны: не давайте обещаний, которые для вас заведомо невыполнимы. Точно так же уважайте данные вами обещания и никогда не забывайте о них, сочтя несущественными. Не унывайте от неудач и невозможности достичь желаемого, но старайтесь увидеть, в чём заключаются ваши истинные польза и потеря.

Подобное мирское поведение, сопровождающееся правильным пониманием, принесёт удачу и процветание в этой жизни и, как говорят, быстрый переход в миры богов.

Однако, если вы хотите совершенно покинуть сансару, есть некоторые советы, которые должны помогать вам на вашем пути к освобождению.

Если у вас нет удовлетворения, вы будете бедны, сколько бы у вас ни было денег. Так что решите, что у вас уже всего достаточно, и избавьтесь от алчности и привязанности. На самом деле мало кто знает, что богатство преходяще и непостоянно, и способен проявлять подлинную щедрость. Даже у тех, кто действительно проявляет щедрость, она часто бывает затронута тремя видами загрязнений и становится негодной, как хорошая еда, которую смешали с ядом⁶¹. Если не считать существ, мучающихся в аду, в сансаре нет никого, кто не питал бы любви к жизни. Если взять семь преимуществ высших миров⁶², то долголетие — это кармическое следствие, подобное его причине. Следовательно, если вы желаете долголетия — защищайте жизнь других. Посвятите себя этому!

Вращивайте в себе веру и преданность Трёх драгоценностям и своему учителю. Трудитесь, выполняя десять разновидностей благих дел, и объединяйте ясный ум с обширными знаниями. Укрепляйте чувство личной цельности и правильное отношение к другим. Обладая семью высокими богатствами⁶³, вы всегда будете счастливы!

Обрести мир и счастье для себя — это хинаянский подход шраваков и пратьекабудд. Альтру-

изм бодхичитты — это путь тех, кто обладает великими возможностями. Поэтому упражняйтесь в деяниях бодхисаттв и делайте это как можно шире! Возьмите на себя ответственность освободить всех существ от сансары. Во всех восьмидесяти четырёх тысячах учений Будды нет ничего глубже, чем бодхичитта. Прилагайте любые усилия на пути, объединяя абсолютную и относительную бодхичитту. Так вы извлечёте самую суть всех сутр и тантр. Обуздание собственного ума — корень Дхармы. Если ум вам подвластен, омрачения сами собой убывают.

Не допускайте того, чтобы стать невосприимчивыми к Дхарме, пресытиться ею⁶⁴; не сбейтесь с пути. Пусть глубокая Дхарма впитается в ваш ум. Теперь, когда у вас есть эта замечательная жизнь, которую так трудно обрести, теперь, когда у вас есть все возможности практиковать учения, не тратьте зря своё время. Стремитесь достичь высшей неизменной цели. Ведь жизнь проходит, и никто не ведает, когда придёт смерть. Даже если вам предстоит умереть завтра, нужно сохранять уверенность и ни о чём не сожалеть.

Развивайте в себе истинную преданность своему коренному учителю, любовь к своим ваджрным братьям, приучайтесь воспринимать их

чистым видением. Счастливы те ученики, которые всегда хранят как зеницу ока свои самайи и обеты. Они быстро обретают сиддхи.

Неведение, пять ядов, сомнение и двойственные представления — всё это корни сансары и страданий трёх миров. Есть одно средство, которое освобождает, устраняет их одним махом. Это самосовершенная мудрость, изначальная мудрость-ригпа. Поэтому обретите уверенность в стадии зарождения: зримые образы, звуки и мысли — не что иное, как исконное проявление божества, мантры и изначальной мудрости. Затем освоитесь с «последующим» путём трёх особых восприятий⁶⁵ (ану-йогой), стадией завершения, состоянием блаженства и пустоты.

Опирайтесь на высшую практику ньингтиг: сансара и нирвана суть проявление ригпа. Не отвлекаясь, не медитируя, в состоянии естественной непринуждённости, постоянно пребывайте в чистый, всеобъемлющей обнажённости дхарматы.

7. СЕРДЕЧНАЯ ДРАГОЦЕННОСТЬ СЧАСТЛИВЦА

Введение в дзогчен

Почтительно приветствую своего учителя!
Великий Гуру из Уддияны сказал:
Не исследуй корни вещей,
Исследуй корень ума!
Найдя корень ума,
Узнаешь одно, но тем самым освободится всё.
Не найдя же корня ума,
Будешь знать всё, но не поймешь ничего.

Начиная медитацию на собственном уме, сядьте прямо, дышите естественно. Смотрите в пространство перед собой, не закрывая глаза и не открывая их широко. Думайте, что будете

на благо всем живым существам — бывшим вашим матерям — наблюдать ригпа, лик Самантабхадры. Горячо молитесь своему коренному учителю, который неотделим от Падмасамбхавы, Гуру из Уддияны, и нераздельно объедините свой ум с его умом. Пребывайте в уравновешенном состоянии медитации.

Однако, погрузившись в это состояние, вы не долго будете оставаться в этой пустоте, ясном состоянии ригпа. Ум придёт в движение и станет активным. Он будет суетиться и перескакивать с одного на другое, словно обезьяна. То, что вы воспринимаете в этот период, — не природа ума, а всего лишь мысли. Если вы начнёте вникать в них и следовать за ними, то окажетесь погружены во всевозможные воспоминания, станете думать о всевозможных потребностях, планировать всевозможные дела. Вот именно такая деятельность ума некогда забросила вас в тёмный океан сансары, и нет сомнения, что она приведёт к такому же результату и в будущем. Поэтому будет намного лучше, если вам удастся устранить эту вечно ширящуюся чёрную пелену неведения — свои мысли.

Что будет, если вы сумеете разорвать цепь мыслей? На что похоже ригпа? Оно пусто, прозрачно,

ошеломительно, светло, свободно, радостно! Оно ничем не ограничено и не обозначено каким-либо собственным рядом признаков. Во всей сансаре и нирване нет того, чего бы оно ни постигало. С безначальных времён оно, нерождённое, пребывает в нас. Мы никогда не расстаёмся с ним, и всё же оно целиком за пределами области действия, усилия и воображения.

Вы спросите, что же это такое — узнать ригпа, узреть его лик? Даже если вы его переживаете, вы просто не можете его описать — это как если бы немой пытался описать свои сны! Невозможно провести черту между вами, покоящимися в ригпа, и ригпа, которое вы переживаете. Когда вы пребываете естественно, обнажённо в безграничном состоянии ригпа, все те мельтешащие, докучливые мысли, которые не знают покоя даже на мгновение, все эти воспоминания, все эти планы на будущее, которые вас так донимают, — утрачивают свою силу. Они исчезают в безбрежном и безоблачном небе — в ригпа. Они бьются вдребезги, рушатся, тают. Вся их сила теряется в ригпа.

В вас действительно есть это ригпа. Оно — ясная, обнажённая мудрость дхармакаи. Но кто может познакомить вас с ним? На что вы

должны опираться? В чём вы должны быть уверены? Самое первое — это ваш учитель, который показывает вам состояние вашего ригпа. Когда же вы сами его узнали, именно тогда происходит знакомство с вашей собственной природой. Все видимости сансары и нирваны — не что иное, как проявление вашего собственного ригпа. Опирайтесь на него одно. Как волны, которые поднимаются из океана и возвращаются в него же, все появляющиеся мысли возвращаются в ригпа. Храните уверенность в их растворении, и в результате вы окажетесь в состоянии, где нет ни медитирующего, ни предмета медитации, — совершенно за пределами медитирующего ума.

Вы можете подумать: «В таком случае нет никакой нужды в медитации». Однако могу вас заверить: такая нужда есть! Одно лишь узнавание ригпа вас не освободит. С безначальных времён на протяжении бесчисленных жизней вас окружали ложные убеждения и ошибочные привычки. Всё это время и до сих пор вы остаётесь жалким и презренным рабом своих мыслей! И когда вы умрёте, совершенно не известно, куда вы попадёте. Вы последуете за своей кармой, и вам придётся страдать. Вот почему необходимо

медитировать, постоянно сохраняя состояние ригпа, с которым вас познакомили. Всеведущий Лонгченпа сказал: «Пусть вы узнаете свою природу, но если вы не медитируете и не привыкли к этому, то будете похожи на малое дитя, попавшее на поле битвы: вас сметут враги — враждебные силы ваших собственных мыслей!». Вообще говоря, медитация подразумевает, что вы осваиваетесь с состоянием пребывания в изначальном безыскусном состоянии, благодаря тому что спонтанно, естественно и постоянно сохраняете внимательность. Это значит, что вы привыкаете оставлять только состояние ригпа, освобождая его от всех отвлечений и привязанностей.

Как мы привыкаем пребывать в природе ума? Когда во время медитации к вам приходят мысли, пусть они приходят: нет необходимости считать их врагами. Когда они возникают, расслабьтесь в их возникновении. С другой стороны, если они не возникают, не беспокойтесь о том, придут они или не придут. Просто оставайтесь в их отсутствии. Если во время медитации внезапно появляются значительные, чётко оформленные мысли, их легко узнать. Но если происходят слабые, тонкие движения, то осознать их наличие станет

нетрудно совсем не сразу. Вот что мы называем *намтог вогью* — «скрытое блуждание мыслей». Это вор, незаметно похищающий у вас медитацию, и поэтому важно, чтобы вы бдительно за этим следили. Если вы способны постоянно сохранять внимательность — как при медитации, так и после неё, когда вы едите, спите, ходите или сидите, — вы достигли цели!

Великий учитель Гуру Ринпоче сказал:

Сотню вещей можно объяснять,
тысячу рассказать,
Но только одно нужно понять.
Познай одно, и всё освободится —
Оставайся в своей сокровенной природе,
в своём ригпа!

Говорят также, что если вы не медитируете, то не обретёте уверенности, а если медитируете, то обретёте её. Но что это за уверенность? Если вы медитируете с сильным, радостным воодушевлением, появятся знаки, показывающие, что вы привыкли оставаться в своей природе. Рьяная, крепкая привязанность, питаемая вами к двойственно воспринимаемым явлениям, постепенно умерится, и ваша одержимость счастьем и стра-

данием, надеждами и страхами и т. п. понемногу ослабнет. Ваша преданность учителю и ваша искренняя вера в его наставления будут возрастать. Через некоторое время ваша напряжённость, двойственное восприятие испарятся, и вы достигнете такого уровня, где золото и галька, яства и отбросы, боги и демоны, добро и зло станут для вас одинаковыми, — вас озадачит выбор между раем и адом! Но пока вы не достигнете этого уровня (пока вы ещё находитесь во власти впечатлений двойственного восприятия), добро и зло, миры будд и ады, счастье и страдание, поступки и их следствия — всё это для вас реальность. Великий Гуру сказал: «Моё воззрение выше неба, но моё внимание к поступкам и их следствиям тоньше му́ки».

Так что нечего объявлять себя великим практиком дзогчен, если на самом деле ты всего лишь ничтожество, воняющее спиртным и полное похоти!

Чрезвычайно важно, чтобы у вас была устойчивая основа — чистая преданность и самайя, а также сильное, радостное воодушевление, которое хорошо уравновешено: не слишком напряжённое, не слишком расслабленное. Если вы способны медитировать, полностью отвернувшись

от дел и забот мирской жизни, вы обязательно обретёте исключительные качества глубокого пути дзогчен. Зачем ждать будущих жизней? Вы можете овладеть изначальной твердыней прямо сейчас, в настоящем.

Этот совет — кровь моего сердца. Примите его и не забывайте!

8. УСТРЕМЛЕНИЕ К ВЕЛИКОМУ СОВЕРШЕНСТВУ

Да обретём мы уверенность в воззрении
о том, что сансара и нирвана —
одно и то же.

Да обретём мы искусность в медитации —
естественный поток, неизменный,
непринуждённый.

Да станет наше поведение совершенным —
естественным, непреднамеренным,
непосредственным.

Да найдём мы дхармакаю, запредельную
принятию и отвержению.

Париж, 1976 г.

9. ИСТОРИЯ ЖИЗНИ ДУДЖОМА РИНПОЧЕ

Рассказана им самим

Я Дуджом Джигдрел Еше Дордже, родился в год Дерева-Дракона пятнадцатого цикла-рабджунга (1904). Моя родина — потаённое место Пемако⁶⁶, а мой отец — Джампел Норбу Вангъял из царского рода Канам. Когда мне было всего три года, ученики великого тертона Дуджома Лингпы узнали во мне воплощение их учителя. Они приняли меня за своего, и так я вошёл во врата Дхармы.

«Чтение и письмо — корни знания», — говорил мой учитель и заставлял меня усердно учиться. Одновременно я должен был заучивать на память ритуалы, молитвы и т. д. Я получал наставления о правильном поведении тела, речи

и ума. Также я изучал историю, духовные наставления и предварительные практики, и благодаря этому мои умственные способности немного возросли. Шли годы, и из своего сострадания меня сообразно моим способностям обучали ламы — мудрецы и сиддхи. Я изучал все основные науки — грамматику, правописание, поэзию, астрологию и медицину, а также все тексты Дхармы и комментарии к мадхьямаке, праджняпарамите, «Пяти учениям Майтреи», «Бодхичарья-аватаре», «Трёх обетам» и т. д. Особенно я почитал тантры созревания и освобождения, комментарии к ним и глубокие наставления устных учений и учений-сокровищ, относящиеся к традиции ньяингма⁶⁷. Я учился всему, начиная с тринадцати великих действий ваджрачарьи и заканчивая ритуалами различных традиций практики, изготовлением и украшением торма, танцами, созданием мандал, пением и музыкой. Ничего не упуская, я очень усердно осваивал все практические подробности линии преемственности видьядхар. Начиная с накоплений и упражнений в предварительных практиках и до главной практики, а именно разделов приближения и свершения стадии зарождения, за которыми следуют практики стадии завершения, я упорно трудился,

как только мог, выполняя необходимые количества повторений мантр.

Однако из-за того, что я, к несчастью, ношу титул ламы, я сбился с пути. Мне поневоле пришлось заниматься отвлекающими от него делами, которые, как считается, приносят пользу учению и существам, а потому я приобрёл столько знаков сиддхи, сколько перьев у черепахи!

Какой бы нектар Дхармы я ни получил, почти всё я, как только мог, объяснял и передавал другим соответственно их натуре. И, хоть я и не заслуживаю быть причисленным к учёным, но, чтобы не огорчать тех, кто меня просил, а также в надежде, что смогу сослужить какую-то службу учению, я написал и составил более двадцати томов. Среди них, например: «История школы ньингма», «Общий обзор учений ньингма», «История Тибета», пословный комментарий к «Трёх обетам», а также наставления и руководства по многим циклам практики. Говорят, что в результате получения учений появляется способность сочинять, — так что я написал все эти труды, не питая ни надежд, ни страха.

Благодаря доброте моих великих и святых учителей око моего чистого восприятия не затуманилось и я не накопил плохую карму, потому

что никогда не отказывался от Дхармы, не придерживался ложных воззрений, не чернил учений других людей и вообще никого не осуждал. Я постоянно упражняюсь в благотворном отношении — избегаю всякой двуличности. Но, так как я не имею ни малейших сомнений в том, что принадлежу к последователям сострадательного Будды, пусть и к низшему их разряду, порой у меня появляется слабое чувство гордости. А это служит свидетельством того, что я даже не могу отличить правильного от ошибочного! Такова краткая автобиография, история жизни старого тантрика.

ПРИМЕЧАНИЯ

- ¹ Кьябдже (*skyab rje*), что значит «владыка прибежища», — это традиционный титул, который присваивается ламам, обладающим великой мудростью и духовными достижениями. Довольно любопытно, что в тех ситуациях, когда он используется традиционно, в Западной Европе и в Америке люди склонны заменять его титулом «Его Святейшество». Хотя, вероятно, для этого есть некоторые основания, если речь идёт о Далай-ламе (светском и духовном лидере, которого принято так именовать уже сто лет), по ряду причин представляется совершенно неуместным и нежелательным расширять употребление этого титула, а также других титулов, заимствованных из католической иерархии. Следует помнить, что «Его Святейшество» и «Его Преосвященство», по сути, указывают на ранг священнослужителя, который присваивается властями, а не вследствие общенародного признания. Кроме того, эти титулы не всегда рассматриваются как выражение почитания и необязательно свидетельствуют о духовном достижении или личной праведности, что становится очевидным даже при беглом знакомстве с историей католицизма. Поэтому кажется более разумным сохранить тибетский титул,

- который в сочетании с именем такого ламы, как Дуджом Ринпоче, обретает великий смысл и действительно служит точным определением.
- 2 Три колесницы (*theg pa gsum*): колесницы шравиков, пратьекабудд и бодхисаттв. Согласно воззрению хинаяны и читтаматры, эти три колесницы представляют собой конечные пути и соответствуют трём известным разновидностям существ. В отличие от них, мадхьямака учит, что три колесницы соответствуют всего лишь временной ориентации, а в конечном счёте существует только одна колесница, приводящая к состоянию будды. Это значит, что после обретения плода их пути, который не является, как они считают, окончательным, шраваки и пратьекабудды постепенно выходят из покоя своей нирваны и вступают на путь махаяны: следуют по пути бодхисаттвы и достигают состояния будды.
- 3 «Воплощение сострадания, сошедшее сверху» (*thugs rjes yas sprul*) — это тулку, или проявление полностью просветлённого существа, которое добровольно является в мир, чтобы помогать существам. Следует отличать от перерождения ламы или учителя, который всё ещё продвигается по пути и не достиг полного состояния будды (*lam rim gyis bgrod pa'i bla ma*).
- 4 Все высшие будды-нирманакаи проявляют двенадцать деяний: 1) сходят с небес Тушита, 2) входят в чрево матери, 3) рождаются, 4) изучают все науки и искусства. Повзрослев, они: 5) наслаждаются обществом своих супругов, 6) отрекаются от мирской жизни, 7) предаются аскетизму, 8) отправляются в Ваджрасану, 9) побеждают полчища мар, 10) обретают совершенное просветление, 11) вращают Колесо Дхармы и 12) со временем уходят в нирвану.

- 5 Хинаяна и общая махаяна называются колесницами причины, потому что те, кто их практикует, работают только с причинами, которые непосредственно приносят плод своего пути (для шравиков — это состояние архата) и косвенно приносят окончательный плод — состояние будды. Колесница плода (ваджраяна) называется так потому, что это путь, на котором практик работает с самим плодом, а именно с пустой и ясной природой ума.
- 6 Согласно буддийским учениям, низший из горячих адов, отличающийся самыми сильными и длительными страданиями.
- 7 Тонкое строение материального тела заключается в системе каналов-нади, по которым текут энергии-праны, неся сущности-бинду — опору ума. Прямая поза непосредственно влияет на состояние ума человека.
- 8 Здесь Дуджом Ринпоче имеет в виду, скорее, «обретаемую Дхарму» — духовные качества, обретенные путём применения «передаваемой Дхармы», то есть учения.
- 9 Изначальная твердыня: вездесущая чистая и ясная природа ума, которая никогда не впадала в заблуждение и никогда в него не впадёт — иными словами, это чистая осознанность, или ригпа.
- 10 Дату сообщил Трулшиг Ринпоче, участвовавший в этом событии.
- 11 Текст собрания учений кама школы ньингма, большей частью тантрийского содержания, составили Тердаг Лингпа Гьюрме Дордже (1646–1714), основатель монастыря Миндроллинг, и его брат Лочен Дхарма Шри (1654–1717). Это собрание первоначально было напечатано в монастыре Дзогчен усилиями Гьялсе Шенпена Тхае (1800–?), который разработал ежегодную семидневную

практику для каждой из тринадцати главных мандал цикла кама.

- 12 Различные школы тибетского буддизма подразделяют на две главные группы, называемые ньингма (старые) и сарма (новые). Строго говоря, как рассказывает Дуджом Ринпоче, подразумеваются периоды работы над переводами буддийских текстов с санскрита на тибетский язык. Школа ньингма, признанной главой которой являлся Дуджом Ринпоче, восходит к самому раннему времени, тогда как школы традиции сарма, то есть сакья, кагью и гелуг, были основаны в последующие столетия, когда после периода гонений буддизм в Тибете был восстановлен.
- 13 Как рассказывается в книге *Lady of the Lotus-Born*, царь Дхармы Трисонг Децен (790–844), следуя примеру своего предка Сонгцена Гампо, пожелал упрочить Дхарму в Тибете. Поэтому он пригласил из Индии знаменитого махаянского учёного и настоятеля Шантаракшиту, который начал строительство первого в Тибете буддийского монастыря. Видя, что его усилия постоянно наталкиваются на препятствия, которые чинили царские советники — приверженцы традиции бон, а также другие вредоносные силы, Шантаракшита посоветовал царю попросить помощи у мастера тантры Гуру Падмасамбхавы. Тот прибыл в Тибет и подчинил себе препятствующие силы. Он твёрдо упрочил Дхарму в Тибете и давал наставления по тантре и дзогчен своим ученикам, в числе которых был и царь. Чтобы испытать, способны ли тибетцы хранить обеты, Шантаракшита выбрал семь человек (называемых семью испытуемыми) и посвятил их в монашеский сан. Так началась гигантская работа по переводу санскритских

текстов. В Тибет пригласили многих индийских учителей и знатоков, чтобы учить и участвовать в этой работе. Одним из самых великих среди них был учёный и учитель дзогчен Вималамитра, который сам перевёл множество текстов тантры и дзогчен, и среди них относящуюся к маха-йоге «Майджала-тантру» и тексты ньингтиг ати-йоги. Тибетцы тоже очень способствовали этой работе. Многие изучили санскрит и стали переводчиками. Самый выдающийся из них — Вайрочана. Он был монахом — из числа семи первых — и учился в Индии у Шрисингхи, учителя дзогчен. Кроме того, в чистом видении Вайроцана получил учения тантр дзогчен от самого Гараба Дордже и среди других произведений перевёл пять ранних тантр семде, раздела ати-йоги. Кава Палцег (другой из семи испытываемых) тоже был великим практиком и переводчиком, работая как самостоятельно, так и совместно с Вималамитрой, от которого получил учения ньингтиг. Чогро Луи Гьялцен был близким учеником Гуру Падмасамбхавы и Вималамитры, передавшего ему учения ньингтиг. Ма Ринчен Чог, тоже из числа семи испытываемых, стал преемником Шантаракшиты как главы тибетской монашеской сангхи. Он был одним из учёных (из группы, возглавляемой Камалашилой), который победил китайского учителя Хэшана на знаменитом диспуте в Самье. Няг Джняна Кумара, принявший монашеские обеты от Шантаракшиты, был великим учёным и переводчиком, а также учителем-сиддхой. Он был первым из трёх великих учителей (остальные два: 1) Нубчен Санге Еше и 2) три учителя из рода Сур, которых вместе считают за одного), получивших все передачи маха-йоги, ану-йоги и раздела

семде учений ати-йоги. У Трисонга Децена было три сына: Муни Ценпо, Муруб Ценпо и Мутиг (или Мутри) Ценпо — и все они стали великими деятелями буддизма. Сыном Мутига Ценпо был Три Ралпачен, последний великий царь Дхармы из династии Чогъял. Более подробно см.: Dudjom Rinpoche. *The Nyingma School of Tibetan Buddhism*. Boston: Wisdom Publications, 1991; Gyalwa Changchub and Namkhai Nyingpo. *Lady of the Lotus-Born*. Boston: Shambhala Publications, 1999; Tulku Thondup. *The Tantric Tradition of the Nyingmapa*. Marion, Mass.: Buddhayana, 1984; Tulku Thondup. *Masters of Meditation and Miracles*. Boston: Shambhala Publications, 1996.

- ¹⁴ Лангдарма был старшим братом буддийского царя Три Ралпачена (866–901), которого он убил. Он был приверженцем традиции бон — местной добуддийской религии Тибета, и его правление, которое длилось с 901 по 906 год, было отмечено полным искоренением буддийских институтов, и особенно монашества. Лангдарма тоже был убит. Это сделал буддийский йогин Лхалунг Палги Дордже. Вскоре после смерти царя его младшая супруга родила сына, который получил имя Осунг. Позже он занял трон в Лхасе. Со временем это привело к восстанию, поднятому сыном старшей царицы. Потом по вине двух внуков Осунга в династии произошёл раскол. Это вызвало расчленение царства, и царский род продолжался только в Западном Тибете, куда был изгнан один из внуков Осунга. Некоторое время там правил Ценпо Коре, потомок этого рода, но потом он отрёкся от престола в пользу своего младшего брата и стал буддийским монахом, взяв имя Лха Лама Еше О. Еше О отправил двадцать одного юношу

в Кашмир изучать санскрит и Дхарму. Только два из них вернулись живыми из этого путешествия и стали знаменитыми переводчиками — это были Ринчен Сангпо (958–1051), первый переводчик школ сарма, и Легпе Шераб. Позднее Еше О пригласил Атишу Дипанкару, великого махаянского учителя и главу монастырского университета Викрамашила в Индии, подкрепив приглашение золотыми подарками. Сначала Атиша отклонил приглашение и дары на том основании, что его присутствие необходимо в Индии, дабы предотвратить там дальнейший упадок Дхармы Будды. Спустя несколько лет он принял повторное приглашение, осознав, какие огромные усилия приложили Еше О и его посланцы, чтобы получить это согласие. Атиша пробыл в Тибете двенадцать лет и умер там в 1054 году в монастыре Нетанг. От Атиши и его ученика Дромтонпы ведёт своё начало кадам, новая школа тибетского буддизма.

- 15 *Gnub chen sangs rgyas ye shes* — великий учитель тантры, который, по собственному признанию, достиг возраста 130 лет. Был вторым из трёх самых великих учителей, которые укрепляли и распространяли в Тибете учения тантры. (Первым был Няг Джняна Кумара, а три учителя из рода Сур считаются за одного третьего). Нубчен Санге Еше был учеником Гуру Падмасамбхавы и Няга Джняны Кумары, он проявил много чудесных знаков владения сиддхи. Посетив Индию и Непал, он получил там учения от Шрисингхи, Вималамитры и других. Говорят, что, когда Лангдарма начал свою разрушительную работу, он призвал к себе Нубчена и велел показать свои способности. В ответ великий йогин поднял руку в гневной мудре,

- и в небе над собой царь увидел девять скорпионов размером с яка. Затем йогин сделал угрожающий жест в сторону большой скалы, в которую тут же ударила молния. Ясно, что на царя это произвело впечатление, и он обещал не причинять вреда ни йогину, ни его ученикам. У Нубчена Санге Еще было много учеников, и он написал много книг. Одним из его самых важных произведений является текст «Самтен мигдрон» (*bsam gtan mig sgron*) — «Светоч медитации», в котором он показывает разницу между воззрениями дзогчен и учения Хэшана, китайского учителя школы чань, выдвигавшего учение о мгновенном просветлении в противоположность постепенному подходу Камалашилы, ученика Шантаракшиты.
- 16 Основателями традиции кадам были Атиша (982–1054) и его ученик Дромтонпа. Традиция сакья идёт от Кончога Гьялпо (1034–1102), а кагью — главным образом от Марпы Лоцавы (1012–1099). И наконец, Цонкапа (1357–1419) основал традицию гелуг, к которой принадлежат Далай-ламы.
- 17 Первым тертоном был живший в XI веке Санге Лама, воплощение царя Трисонга Децена. Он открыл садханы Гуру Падмасамбхавы, Авалокитешвары и учения дзогчен, обнаружив их в колонне храма Лово Гекар в Нгари, Западный Тибет. Подробнее о терма и тертонах см.: Tulku Thondup. *Hidden Teaching of Tibet*. London: Wisdom Publications, 1986 (русскаяязычное издание: Тулку Тондуб Ринпоче. Тайные учения Тибета. Уддияна: Санкт-Петербург, 2006. — Прим. ред.).
- 18 По-тибетски они называются «До гью сем сум» (*mdo rgyud sems gsum*). «До» — это сокращенное название тантры ану-йоги «Дупа до» (*'dus pa mdo*), «гью» — сокращенное название тантры маха-йоги

- «Гютрул драва» (*sgyu 'phrul drva ba*), а «сем» — раздел семде ати-йоги.
- 19 Санскр. *тантра*, *агама* (комментарий) и *упадеша* (глубинные наставления), тиб. *гью* (*rgyud*), *лунг* (*lung*) и *меннаг* (*man ngag*).
- 20 Первое собрание тантр ньингма ценой огромных усилий составил Ратна Лингпа (1403–1478), а затем его дополнили Тердаг Лингпа (1646–1714) и его брат Лочен Дхарма Шри. На основе этого собрания видьядхара Джигме Лингпа (1730–1798) составил первый каталог. В семидесятых годах XX века Дилго Кхьенце Ринпоче опубликовал «Собрание тантр ньингма» (*rnying ma rgyud 'bum*) в тридцати трёх томах.
- 21 *bka' brgyad*. Среди садхан восьми великих херук есть три главных цикла: *bka' brgyad bde gshes 'dus pa*, обнаруженный Ньянгом Нима Осэром (1124–1192); *bka' brgyad gsang ba yongs rdzogs* Гуру Чованга (1212–1270) и *bka' brgyad drag po rang byung rang shar* Ригдзина Годема (1337–1408). Эти терма относятся к сатер (*sa gter*), или терма земли, а это значит, что их открытие произошло благодаря обнаружению в земле материальных предметов и т. п., в отличие от гонгтер (*dgongs gter*), или терма ума, в которых учение проявляется непосредственно в уме тертона. См. Tulku Thondup. *Hidden Teaching of Tibet*. London: Wisdom Publications, 1986 (русскоязычное издание: Тулку Тондуб Ринпоче. Тайные учения Тибета. Уддияна: Санкт-Петербург, 2006. — Прим. ред.).
- 22 *bla ma dgongs 'dus*, знаменитый и очень большой цикл терма земли, состоит из тринадцати томов, был открыт Санге Лингпой (1340–1396).
- 23 Имеется в виду главным образом так называемая садхана «Пудри» (*spru gri*), обнаруженная Гуру Чо-

- вангом, и садхана «Янгсанг ламе» (*yangs gsang bla med*), или «Ралинг Пурба», Ратна Лингпы.
- 24 Коренной текст всех тантр маха-йоги. Полное название — *rdo rje sems dpa' sgyu 'phrul drva ba rt-sa ba'i rgyud gsang ba snying po*: «Коренная тантра „Волшебная сеть Ваджрасаттвы“ — сокровенная сущность».
- 25 *tshogs chen 'dus pa*.
- 26 *sems smad ma bu bco brgyad* — «Восемнадцать текстов, подобных матери и детям». Первые пять тантр, которые перевёл Вайроцана, подобны матери, а тринадцать следующих, которые перевели Юдра Ньингпо и Гуру Падмасамбхава, подобны её детям.
- 27 *rdo rje zam pa*.
- 28 *rgyud bco bdun*.
- 29 Именно от Минлинга Чунги Ринпоче Нгаванга Чодрага получил свои обеты Трулшиг Ринпоче, великий держатель восточной монашеской линии передачи ньингма.
- 30 Ваджрадхара (*rdo rje 'chang*), букв. «держатель ваджры», — в высшей степени почтительная форма обращения к великому учителю. Это учитель, который владеет ключом к нашей неразрушимой (ваджрной) природе. Дуджом Ринпоче имеет в виду Кхенпо Атена, Гьюрме Пенде Осэла.
- 31 *rin chen gter mdzod* — шестидесятитомное собрание терма всех крупных тертонов школы ньингма, составленное Конгтрулом Лодро Тхае (1813–1899). Дилго Кхьенце Ринпоче добавил к нему ещё несколько томов и в 1978 году опубликовал в Нью-Дели всё отредактированное собрание.
- 32 Гьюрме Нгедон Вангпо, ученик Дуджома Лингпы и один из коренных учителей Дуджома Ринпоче.
- 33 Джамьянг Кхьенце Вангпо (1820–1892) был зачинателем несектарного движения риме (*ris med*)

- в Тибете. Великий учёный, сведущий во всех тибетских традициях, и учитель-сиддха, он был одним из нескольких главных тертонов, которые поддерживали все семь ветвей передачи (*bka' 'babs chu bo bdun*) — учения передачи кама и шесть разновидностей передачи терма. Поэтому его называют последним из пяти великих царей тертонов.
- 34 Конгтрул Лодро Тхае (1813–1899), выдающийся учёный, учитель и тертон, тесно связан с Джамьянгом Кхьенце Вангпо участием в несектарном движении. Он написал много произведений, составив учения по большому кругу тем. Одна из его главных работ называется «Пять великих сокровищ» (*mdzod chen lnga*).
- 35 Известно, что, как ни удивительно, Дуджому Ринпоче было всего четырнадцать лет, когда он впервые передал «Драгоценную сокровищницу терма».
- 36 *dag pa rab 'byams* — выражение, обозначающее духовное свершение в тантре, когда всё зримое, звуки и мысли предстают как божества, мантры и изначальная мудрость.
- 37 Четырнадцать коренных падений общих высших тантр (согласно перечню Ашвагхоши) таковы:
- 1) осуждать и чернить учителей, от которых получил учения ваджраяны;
 - 2) нарушать заветы Будды относительно того, что надлежит принимать и что отвергать, и не слушаться подлинного учителя;
 - 3) сердиться на своих ваджрных братьев;
 - 4) причинять вред существам или отказываться от любви к ним;
 - 5) утрачивать бодхичитту во всех её формах;
 - 6) высмеивать другие буддийские традиции и небуддийские религии;

- 7) открывать тайные учения недостойным людям;
 - 8) презирать своё тело и скандхи;
 - 9) сомневаться в учениях о чистой природе всех явлений;
 - 10) отказываться «освободить» вредоносных существ и злые силы;
 - 11) облекать в умозрительные понятия то, что за пределами любым обозначениям;
 - 12) позорить верующих, тем самым заставляя их отвернуться от учений;
 - 13) отвергать должное использование веществ самайи;
 - 14) высмеивать женщин.
- 38 Три корня, *rtsa gsum*, — это три объекта прибежища, о которых говорится в учениях тантры: гуру — корень благословения, йидам — корень сиддхи и дакини — корень деяний.
- 39 Беседа Дуджоме Ринпоче со своими учениками, монахами и мирянами, по случаю посвящения «Сути семи учений-терма» (*bla sgrub gter kha bdun bsdus*) — садханы, составленной Дуджомом Ринпоче на основе семи терма практик Гуру Падмасамбхавы.
- 40 Во времена правления Сонгцена Гампо (617–698) Тонми Самбхота разработал тибетскую письменность и грамматику, благодаря чему были сделаны первые переводы на тибетский язык буддийских текстов, связанных с Авалокитешварой, и других. Это заложило основу для буддийской практики и медитации. Сонгцен Гампо также построил два из самых важных в Тибете храмов — Джоканг и Рамоче, которые должны были стать вместилищем изваяний Будды Шакьямуни и Будды Акшобхьи, привезённых в Тибет женами Сонгцена Гампо — китайской царевной (Гьяса (букв.

- «супруга из Китая». — Прим. пер.) и непальской царевной (Белса (букв. «супруга из Непала». — Прим. пер.)).
- 41 *sa* — «основа» или «уровень», и *lam* — «путь». Практика махаяны подразделяется на пять путей (накопления, объединения, видения, медитации и необучения), которые постепенно проходит практик, продвигаясь к состоянию будды. Третий путь, путь видения, — это момент, когда у практика есть прямое переживание дхарматы. От него начинается вторая система основ, или уровней, достижения состояния бодхисаттвы — от пути видения и до пути необучения, то есть состояния будды.
- 42 Ца-ца — это маленькое изображение ступы, будды и т. п., которое изготавливают из глины с помощью формы.
- 43 Преты (*yi dvags*) — голодные духи, один из шести классов существ сансары.
- 44 Речь идёт о символах Трёх драгоценностей: священных изображениях, книгах и т. д.
- 45 Пятый Далай-лама Гьялва Нгаванг Лобсанг Гьяцо (1617–1682), которого часто называют Великим Пятым, был первым из Далай-лам, ставшим правителем всего Тибета. У него была сильная духовная связь с Тердагом Лингпой, и сам он тоже был тертоном. Несмотря на то что он был главным иерархом школы гелуг, он покровительствовал школе ньингма.
- 46 Тринадцатого Далай-ламу Гьялву Тубтена Гьяцо (1876–1933) тибетцы называли также Великим Тринадцатым. Он был не только великим духовным лидером и писателем, но также проницательным и дальновидным политиком, которому в трудные времена удалось сохранить независимость Тибета. Он пытался модернизировать свою страну и реформировать правительство. Если бы люди прислу-

- шивались к его советам и следовали его политике, судьба Тибета могла бы быть совсем иной.
- 47 Эта история подробно изложена в книге Gyalwa Changchub, Namkhai Nyingpo. *Lady of the Lotus-Born*.
- 48 Тибетцы, как правило, не используют слово «Далай-лама», предпочитая другие почтительные титулы. Самый распространённый из них — Гьялва Ринпоче, «Драгоценный Победитель».
- 49 *las kyi rlung* — нечистая энергия, которая порождается действиями, совершёнными в прошлом в состоянии неведения, и толкает человека к продолжению бытия.
- 50 Важно выполнить перенос сознания в нужное время, а именно после того, как прекратилось дыхание, и до того, как наступит обратное поглощение внутренней пульсации. Если перенос сознания выполнить слишком рано, это сильно нарушит состояние умирающего и нанесёт ему вред.
- 51 *'byung ba lnga*: земля, воздух, огонь, вода и пространство, то есть принципы твёрдости, подвижности, теплоты, текучести и вместимости.
- 52 *'od gsal ma bu 'phrad*: «ясный свет — мать» — это вечное исходное абсолютное пространство, пустой ясный свет, природа ума, изначально чистая дхармакая. Практики, которые получили от подлинного учителя введение в этот абсолютный ясный свет и которые созерцают его, способны воспринимать ясный свет благодаря своей практике. Это называется «ясный свет — сын». Благодаря ему они могут узнать «мать», или абсолютный ясный свет, когда он проявляется во время смерти. Этот момент узнавания образно сравнивают с тем, как дитя усаживается на колени к своей матери. «Ясный свет — мать» являет себя всем умирающим

- существам. Но если они не медитировали, а потому незнакомы с ним, то ощущают только краткую вспышку. Он мгновенно гаснет, и вместо ясного света умирающий сразу же начинает воспринимать череду призрачных видений.
- 53 Ощущение черноты возникает после слияния в сердечном центре белого и красного начал и растворения в них сознания.
- 54 Слово «божество» не следует понимать в обычном смысле. Проявляясь в бесконечных мирных и гневных образах, «божества» олицетворяют различные аспекты природы будды.
- 55 Считается, что сознание покидает тело в точке, которая символически соответствует тому миру сансары, в котором существо переродится.
- 56 *rdo rje gdan*, букв. «неразрушимый трон». Обычно под ним подразумевается Бодхгая в Индии, где все будды этой Благой кальпы (в том числе Будда Шакьямуни) обретают просветление под Деревом Бодхи. Однако, поскольку истинное «место» просветления пребывает в природе ума, то данное замечание следует понимать в том смысле, что пустота-ригпа недоступна находящемуся в бардо сознанию, которое по определению является омрачённым и заблуждающимся.
- 57 Сукхавати — чистая страна Амитабхи, Абхирати — чистая страна Ваджрасаттвы, а Достославная Медноцветная гора — чистая страна Гуру Падмасамбхавы.
- 58 Имеются в виду очистительные практики, которые называются *sbyang chog* или, в частности, *gnas lung* и направляют находящееся в бардо сознание к высшим мирам.
- 59 Дуджом Лингпа (1835–1903), он же Дудул Дордже, был проявлением Кеучунга Лоцавы, одного

- из двадцати пяти учеников Падмасамбхавы. Сиддха-йогин и учитель, он обнаружил множество терма, и у него было много учеников, которые реализовали радужное тело.
- 60 Есть пять семейств просветлённых: Татхагата, Ваджра, Ратна, Падма и Карма. Их возглавляют пять дхьяни-будд (соответственно, Вайрочана, Ваджрасаттва, Ратнасамбхава, Амитабха и Амогхасиддхи), и они символизируют пять аспектов состояния будды.
- 61 Три загрязнения щедрости относятся к подготовке, собственно проявлению щедрости и к итогу этого действия. Это значит, что 1) подаренное не было заработано честным трудом, 2) дарение совершается с дурным намерением и 3) даритель не радуется своему поступку, а испытывает сожаление.
- 62 *mtho ris yon tan bdun*: долголетие, здоровье, красота, удача, хорошая семья или общественное положение, богатство и ум — качества высших миров.
- 63 *'phags pa'i nor bdun*. Все они упоминались в тексте: вера, нравственность, щедрость, образованность, чувство стыда, правильное отношение к другим и ясный ум, или мудрость.
- 64 *chos dred* — это выражение обозначает человека, который знает Дхарму (и, возможно, очень неплохо), но не проникается ею, и его отношение к учителю и учению перестает быть серьёзным и чутким.
- 65 *'du shes* или *shes bya gsum*. Под «тремя особыми восприятиями» подразумевается практика, связанная с третьим посвящением.
- 66 Пемако находится на юге Тибета неподалёку от границы с Ассамом. Эту местность часто называют потаённой страной (*sbas yul*), то есть

местом, которое благословил и запечатал Гуру Падмасамбхава, тем самым защитив от осквернения и даже от доступа существ, у которых нет должной кармической связи. Однако эта местность делится на две части: «внешнее Пемако» и «внутреннее Пемако». Первая населена обычными существами, и туда можно попасть, хотя и не без труда. Внутреннее же Пемако остаётся потаённой страной, и доступ туда могут получить только люди, обладающие исключительными качествами. Дуджом Ринпоче родился во «внешнем Пемако».

⁶⁷ То есть учения кама и терма.

ГЛОССАРИЙ

- Авалокитешвара** (санскр.), *spyun ras gzigs*. «Зрящий Владыка» — имя бодхисаттвы, олицетворяющего речь и сострадание всех будд; аспект самбхогакаи Будды Амиабхи.
- алайя** (санскр.), *kun gzhi*. Букв. «всеобщая основа». Фундаментальный и неопределённый уровень ума, в котором хранятся кармические отпечатки.
- амрита** (санскр.), *bdud rtsi*. Букв. «нектар, побеждающий демона смерти»; напиток бессмертия и символ мудрости.
- ану-йога** (санскр.). Вторая из внутренних тантр согласно системе девяти колесниц, принятой в традиции ньингма. Ану-йога делает упор на практику стадии завершения. Для неё характерно соединение мудрости пустоты с созерцанием нади, пран и бинду материального тела.
- ати-йога** (санскр.). Последняя и высшая из внутренних тантр, вершина системы девяти колесниц согласно классификации школы ньингма. Синоним Великого совершенства (дзогчен), представляющего наивысшее воззрение школы ньингма: единство изначальной чистоты (*ka dag*) и спонтанного присутствия (*lhun grub*) — другими словами, пустоты

и ригпа. Сокровенные учения ати-йоги — учения ньингтиг.

ачарья (санскр.), *slob dpon*. Учитель, лама.

бодхисаттва (санскр.), *byang chub sems dpa'*. Тот, кто из сострадания стремится достичь полного просветления, состояния будды, на благо всех существ. Бодхисаттвы бывают «обычными» и «благородными», в зависимости от того, достигли ли они пути видения и пребывают ли на одном из десяти бхуми бодхисаттвы.

бодхичитта (санскр.), *byang chub kyi sems*. На относительном уровне это желание достичь состояния будды ради всех живых существ, подкрепляемое практикой, необходимой для осуществления этого. На абсолютном уровне это недвойственная мудрость, абсолютная природа ума и истинное состояние всех явлений. В некоторых аспектах тантры бодхичиттой называют сокровенное физическое начало, являющееся опорой ума.

будда (санскр.), *sangs rgyas*. «Полностью Пробуждённый», существо, которое устранило омрачения эмоциями и познанием и наделено просветлёнными качествами.

Ваджрасаттва (санскр.), *rdo rje sems dpa'*. Вообще говоря, это будда-самбхогакая семейства Ваджра. Созерцание Ваджрасаттвы — сильный метод очищения загрязнений. Кроме того, в традиции ньингма считают, что Ваджрасаттва — владыка всех божеств-йидамов, а его мантра содержит в себе мантры всех божеств.

ваджраяна (санскр.), *rdo rje theg pa*. Свод учений и практик, опирающийся на тантры, тексты, освещающие изначальную чистоту ума.

ваджрные братья и сёстры, *rdo rje spun*. Практики ваджраяны, объединённые духовной связью. Самое близкое родство связывает тех, кто получил посвящение в одной и той же мандале и от одного и того же учителя.

Великое совершенство, *rdzogs pa chen po*, санскр. *махасандхи*. См. *ати-йога*.

Вималамитра (санскр.), *dri med bshes gnyen*. Один из величайших учителей и учёных индийского буддизма вообще и ньингтиг в частности. В IX веке он посетил Тибет, где учил и перевёл многочисленные санскритские тексты.

Виная (санскр.), *'dul ba*. Название буддийских учений о нравственности вообще и свода монашеских правил в частности.

Гуру Ринпоче. См. *Падмасамбхава*.

гуру-йога (санскр.), *bla ma'i rnal 'byor*. Практика, заключающаяся в том, что представляют гуру (в том или ином образе), произносят молитвы и просьбы о благословении, а также представляют, что получают эти благословения и объединяют свой ум с просветлённым умом-мудростью гуру. Гуру-йога — исключительная, самая важная практика буддийской тантры.

Дхарма (санскр.), *chos*. Санскритский термин распространён как обозначение учения Будды. На самом деле этот термин имеет десять значений. Передаваемая Дхарма — это свод словесных учений, устных и письменных. Обретаемая Дхарма — это духовные качества, проистекающие от практики этих учений.

дхармакая (санскр.), *chos sku*. См. *кая*.

заслуги, *bsod nams*. Положительная энергия, возникающая от благих действий или добродетели (*dge*

ba). Есть два вида заслуг: 1) заслуги, ведущие к счастью (*bsod nams tsam po pa* или *bsod nams cha mthun*), и 2) заслуги, ведущие к освобождению (*thar pa cha mthun*), благодаря которым ум движется к освобождению от сансары. «Незапятнанные заслуги» (*zag med dge ba*) — это заслуги, ведущие к освобождению, накопленные на пяти путях.

йидам, *yi dam*. Божество медитации в мужском или женском облике, олицетворяющее тот или иной аспект просветления. Йидамы могут быть мирными и гневными, и их созерцают соответственно их природе и потребностям конкретного практика.

кальпа, *bskal pa*. Великая кальпа — это период, соответствующий циклу образования, пребывания, разрушения и пустоты вселенной (каждая из этих четырёх стадий состоит из двадцати промежуточных кальп). Ещё существует так называемая неизмеримая кальпа (*grangs med bskal pa*), которая, несмотря на свое название, подразумевает не бесконечный промежуток времени, а особый период, длительность которого в Абхидхарме определяется как 1 059 кальп. Нынешнюю (великую) кальпу обычно называют Благой или Счастливой кальпой, потому что в это время появятся тысяча вселенских будд. Будда Шакьямуни — четвёртый в этом ряду.

карма (санскр.), *las*. Букв. «действие», психофизический принцип причины и следствия, согласно которому всё переживаемое является результатом предыдущих действий и все действия — это семена будущих ситуаций. Действия, имеющие результатом переживание счастья, называют бла-

гими, а действия, приводящие к страданию, — не-благими.

кая (санскр.), *sku*. Согласно учениям махаяны, трансцендентную реальность совершенного состояния будды описывают как два или три тела, или каи. Если говорить о двух телах, то это дхармакая, тело абсолютной реальности, и рупакая, тело формы. Дхармакая — это абсолютный, «пустотный» аспект состояния будды, и его воспринимают только существа того же уровня. Рупакая подразделяется (и тем самым получается три тела, о которых упоминалось выше) на самбхогакаю, тело совершенного наслаждения, и нирманакаю, явленное тело. Самбхогакаю, или аспект спонтанной ясности состояния будды, могут воспринимать только существа высокого духовного уровня. Нирманакаю, аспект сострадания, воспринимают обычные существа, и она являет себя в человеческом облике, хотя и не только в нём.

колесница, *theg pa*, санскр. *яна*. Система учений, дающая метод продвижения по пути к просветлению. Есть три главные колесницы: шравакаяна, пратьекабуддаяна и бодхисаттвааяна. Ваджраяну включают в бодхисаттвааяну.

лама, *bla ma*. Тибетское слово, обозначающее духовного учителя высокого уровня; синоним санскритского слова *гуру*. Однако в разговорной речи иногда употребляется как вежливое обращение к монаху.

Лангдарма. Брат царя Дхармы Три Ралпачена. Когда в 901 году последний был убит своими советниками-бонпо, Лангдарма стал царём. Он подверг буддизм гонениям и почти сумел его искоренить,

- особенно в его монашеском аспекте. После шести лет правления был убит буддийским йогином.
- мандала** (санскр.), *dkyil 'khor*. Это слово имеет несколько уровней смысла. На самом коренном уровне его можно понимать просто как структуру, строение пространства. Мандала божества — это священная область или дворец джнянашаттвы. Мандалой ламы можно считать место его пребывания и окружение, состоящее из его учеников. Мандала подношения — это совокупность всех подносимых даров, реальных и воображаемых, как в том случае, когда практик подносит всю вселенную.
- мани**. Шестислоговая мантра Авалокитешвары — Ом мани падме хум.
- маха-йога** (санскр.). Первая из трёх внутренних тантр по классификации школы нyingма. Её главная тантра — «Гухьягарбха», в которой излагается воззрение о чистоте и равенстве (*dag mnyam chen po*), суть ваджраяны. Все видимости в своей чистоте — это мандала кай и мудростей. Такова высшая относительная истина. Чистые, все они равны, объединяя в себе мудрость и пустоту. Такова высшая абсолютная истина. В каждом явлении нераздельно присутствуют «статус чистоты» видимого аспекта и «статус равенности» абсолютного аспекта. Всё это называют великой дхармакаей.
- махаяана** (санскр.), *theg pa chen po*. «Большая колесница» — традиция буддизма, практикуемая преимущественно в странах Северной Азии, в Китае, Японии, Корее, Монголии, Тибете и Гималайском регионе. Особенность махаяны — глубокое воззрение о пустотности всех явлений в сочетании со всеобъемлющим состраданием

и стремлением освободить всех существ от страдания и его причин. Поэтому цель махаяны — достижение высшего просветления состояния будды, а её путь заключается в практике Шести парамит. Если говорить о философии махаяны, то в ней есть две главные школы: мадхьямака и читтаматра, или йогачара. Ваджраяна — ответвление махаяны.

мир будды, *zhing khams*. С определённой точки зрения мир будды — это пространство, измерение, проявленное буддами или великими бодхисаттвами, в котором существа могут пребывать и продвигаться к просветлению, больше не впадая в низшие состояния бытия. Тем не менее мир будды — это любое место, рассматриваемое как чистое проявление спонтанной мудрости.

мудрости, *ye shes lnga*, санскр. *джняна*. Пять мудростей состояния будды, соответствующие пяти дхьяни-буддам, или пяти семействам будд, таковы: зеркалоподобная мудрость (Ваджрасаттва, семейство Ваджра), мудрость равенности (Ратнасамбхава, семейство Ратна), различающая мудрость (Амитабха, семейство Падма), всевершающая мудрость (Амогхасиддхи, семейство Карма), мудрость дхармадхату (Вайрочана, семейство Татхагата).

неведение, *ta rig pa*, санскр. *авидья*. С точки зрения буддизма это не просто невежество, а ошибочное представление. Это неправильное понимание или неспособность узнать абсолютную природу человека и явлений, а также ложное приписывание им истинного бытия.

низшие миры, *ngan song*. Адские миры, мир голодных духов и мир животных.

ньингтиг, *snying thig*. Наиболее глубокие учения школы ньингма, принадлежащие к сокровенному циклу тайного раздела глубинных наставлений ати-йоги. В Тибет их принесли Гуру Падмасамбхава и Вималамитра.

нирвана (санскр.), *nyang ngan 'das*. Букв. «состояние вне страдания». В общем смысле это обозначение различных уровней просветления, достигаемого и в шравакаяне, и в махаяне, — просветление шравак, пратьекабудд и будд. Однако следует заметить, что нирвану, или просветление, как освобождение от сансары (что является целью хинаяны) не следует считать состоянием будды. Как объясняется в махаяне, состояние будды полностью превосходит и страдание сансары, и покой нирваны. Поэтому состояние будды называют «непробывающая нирвана» (*mi gnas nyang 'das*), то есть это состояние, которое не относится ни к одной из крайностей — ни к сансаре, ни к нирване.

падение, *ltung ba*. Нарушение одной из заповедей, которое при отсутствии должного раскаяния и исправления может привести к перерождению в низших мирах.

Падмасамбхава (санскр.), *pad ma 'byung gnas*. Букв. «Лотосорождённый». Его называют многими другими именами, например Гуру из Уддияны и Гуру Ринпоче. Будда Шакьямуни предсказал, что Падмасамбхава будет распространять учения ваджраяны. Прибыв в VIII веке в Тибет по приглашению царя Трисонга Децена, Падмасамбхава сумел окончательно упрочить там учения Будды — сутру и тантру.

- посвящение**, *dbang*, санскр. *абхишека*. Подразумевается перенос силы мудрости от учителя к ученику, что даёт право и возможность выполнять практику и пожинать её плоды.
- пратимокша** (санскр.), *so sor thar pa*. Букв. «личное освобождение». Так называют восемь сводов буддийских заповедей, включающих обеты и нравственные правила.
- пратьекабудда** (санскр.), *rang sangs rgyas*. «Одинокий будда», тот, кто не опирается на учителя, но с помощью силы накопленной кармы достигает прекращения страдания, медитируя на двенадцати звеньях зависимого возникновения. Пратьекабудда постигает пустотность личного «я» и проходит полпути к постижению пустотности явлений. Другими словами, он постигает пустотность внешних, воспринимаемых, явлений. Пустотность субъекта (воспринимающего ума) ему ещё предстоит постичь.
- пустота**, *stong pa nyid*, санскр. *шуньята*. Центральное понятие махаяны, обозначающее абсолютную природу явлений, запредельную четырём онтологическим крайностям.
- рабджунг**, *rab byung*. Шестидесятилетний период, используемый в календарях.
- рупакая** (санскр.), *gzugs sku*. Тело формы, см. *кая*.
- садхана** (санскр.), *sgrub thabs*. Метод обретения сиддхи: тантрическая практика медитации, включающая визуализацию божеств и повторение мантр.
- Самантабхадра** (санскр.), *kun tu bzang po*. Изначальный будда, который никогда не впадал в заблуждение; вечная, чистая и светоносная природа ума.

самайя (санскр.), *dam tsig*. В ваджраяне обязательство и священная связь, устанавливающаяся между учителем и учениками, которым даруется посвящение. Связь самайи существует и между учениками одного учителя, а также между ними и их практикой.

сангха (санскр.), *dge 'dun*. Община буддийских практиков — как монахов, так и мирян. Выражение «благородная сангха» относится к тем членам буддийской общины, которые достигли пути видения или ещё более высоких уровней.

сансара (санскр.), *'khor ba*. Колесо, или круг, бытия. Состояние непросветления, в котором ум, порабощённый тремя ядами — вожделением, гневом и неведением, вынужденно переходит из одного состояния в другое, претерпевая бесконечный поток психофизиологических переживаний, которые неизменно отмечены страданием.

стадии зарождения и завершения. Два главных этапа практики тантры. Стадия зарождения (*bskyed rim*) подразумевает медитацию, в которой видимости, звуки и мысли предстают соответственно как божества, мантры и мудрость. Стадия завершения (*rdzogs rim*) соответствует растворению представляемых образов в пустоте и переживанию этого. Кроме того, она подразумевает созерцание в теле нади, пран и бинду.

сугатагарбха (санскр.), *bde gshogs snying po*. Сущность состояния будды, светоносная и пустая (пустотная) природа ума.

сутра (санскр.), *mdo*. Буддийский священный текст, записанные слова Будды. Есть сутры хинаяны и махаяны (которые следует отличать от тантр).

- Тайная мантра**, *gsang sngags*. См. *ваджраяна*.
- тантра** (санскр.), *rgyud*. Букв. «непрерывность». Тексты ваджраяны, освещающие естественную чистоту ума. Школа ньингма подразделяет тантры на внешние (крия, упа и йога) и внутренние (маха-, ану- и ати-йога). В традиции сарма используется подразделение тантр на четыре класса: крия, упа, йога и анутгара.
- татхагатагарбха** (санскр.), *de bzhin gshegs pa'i snying po*. См. *сугатагарбха*.
- три мира**, *khamsum*. Бытие сансары подразделяется на 1) мир желаний, в который входят шесть состояний бытия, от адов и до шести небес мира богов; 2) божественный мир форм; 3) божественный мир без форм.
- Тушита** (санскр.), *dga'ldan*. Букв. «Радостный», четвёртые небеса мира желаний, в которых пребывал Будда, перед тем как явиться в наш мир.
- хинаяна**, *theg dman*. Первоначальная система буддийской философии и практики, происходящая от первого поворота колеса Дхармы, и главное в ней — учения о четырёх благородных истинах и двенадцатизвенной цепи зависимого возникновения. Следует заметить, что в тибетском буддизме хинаяну считают неотъемлемой частью, и даже основой, учений и не относятся к ней с пренебрежением, хотя мотивация хинаяны, связанная исключительно с собственным освобождением (в отличие от всеобъемлющего подхода бодхичитты, свойственного махаяне), представляется неполной и недостаточной. Всего было восемнадцать школ хинаяны, из которых ныне существует только одна, тхеравада, главным образом в странах Южной Азии.

чакравартин (санскр.), *'khor lo sgyur ba'i rgyal po*. «Царь, вращающий колесо», или вселенский правитель. Верховные существа, которые повелевают большей или меньшей частью вселенной, состоящей из миллиарда миров. Называются так потому, что владеют боевым колесом, с помощью которого покоряют врагов. Согласно традиционной космологии, такие существа появляются только тогда, когда продолжительность человеческой жизни превышает восемьдесят тысяч лет. По аналогии это слово также используют как титул великих царей.

чистая страна, *zhing khams*. См. *мир будды*.

чистое восприятие, *dag snang*. Восприятие мира как чистого проявления кай и мудростей, то есть как мира будды. Именно такова цель искусственного чистого восприятия практика, который стремится видеть всё чистым взором, пусть ещё и на рассудочном уровне.

Шакьямуни, Гаутама. Исторический Будда нашего времени, основатель буддизма.

Шантаракшита, *zhi ba mtsho*. Также известен как Кхенпо Бодхисаттва. Связанный с монастырским университетом Наланда, Шантаракшита был великим распространителем учений школы йогачара-сватантрика-мадхьямака. В VIII веке по приглашению царя Трисонга Децена он прибыл в Тибет и посвятил в монахи первых семерых тибетцев. Именно по совету Шантаракшиты царь пригласил в Тибет Гуру Ринпоче.

шравака (санскр.), *nyan thos*. Тот, кто слушает учения Будды, практикует их и передаёт их другим, имея в виду своё личное освобождение от сансары,

а не совершенное просветление состояния будды.
Шраваки — последователи первоначальной колесницы, хинаяны, которую по этой причине часто называют шравакаяной.

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

Дуджом Ринпоче

Советы от всего сердца

Перевод на английский:
Переводческая группа «Падмакара»

Перевод с английского *Фариды Маликовой*

Редактор *А. Кулик*

Редактор серии «Самадхи»
Александр А. Нариньяни

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+

Подписано в печать 1.07.2022. Формат 84×108/32.
Бумага офсетная. Гарнитура Charter. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 8,19. Тираж 400 экз.

Отпечатано: ПАО «Т8 Издательские Технологии»
109316, Москва, Волгоградский проспект, дом 42,
корпус 5. Тел.: 8-495-221-89-80