

Чатрал Ринпоче

СОСТРАДАТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



Драгоценности буддизма

Чатрал Ринпоче

**Сострадательная деятельность**

ИГ "Традиция"

УДК 294.3  
ББК 86.35

## **Ринпоче Ч.**

Сострадательная деятельность / Ч. Ринпоче — ИГ "Традиция",  
— (Драгоценности буддизма)

ISBN 978-5-9909614-0-1

Кьябдже Чатрал Сангье Дордже Ринпоче (1913–2015) – великий светоч тибетского буддизма, истинный махасиддха, совершенный йогин Дзогчен, мастер традиции Ньингма, главный держатель линии Лонгчен Ньинтиг и Дуджом Терсар. Среди учителей Чатрала Ринпоче – Кхенпо Нгакчунг Наванг Палзанг, Кхьенце Чоки Лодро, Кьябдже Дуджом Ринпоче и другие великие духовные мастера тибетского буддизма. Согласно пророчествам о появлении Ринпоче и его доказанной мудрости Чатрала Ринпоче считают манифестацией ума Гуру Падмасамбхавы. Тысячи людей в Гималаях считают Чатрала Ринпоче своим коренным гуру, ибо в своих сострадательных действиях и глубокой мудрости он является совершенным воплощением учений Будды. Следуя его великому примеру, да достигнут все существа наивысшего просветления! «Сострадательная деятельность» – первая книга на русском языке, посвященная Чатралу Ринпоче. Это издание открывает книжную серию «Драгоценности буддизма» издательской группы «Традиция».

УДК 294.3

ББК 86.35

ISBN 978-5-9909614-0-1

© Ринпоче Ч.  
© ИГ "Традиция"

# Содержание

Предисловие к русскому изданию	5
Предисловие	6
Предисловие редактора	7
Благодарности	8
Введение	9
1. Чатрал Ринпоче: жизнь легенды	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Чатрал Ринпоче

## Сострадательная деятельность

*Посвящается долголетию и здоровью несравненного Господа Прибежища – Чатралу Сангье Дордже Ринпоче, глубинным линиям учений, которые он представляет, и всем тем, кто, следуя его примеру великого сострадания, неутомимо стремится привести всех существ к состоянию совершенного просветления.*

### Предисловие к русскому изданию

Намо Будда Дхарма Сангхайя! Мой драгоценный учитель – махасиддха Чатрал Сангье Дордже Ринпоче – ушел в паринирвану в возрасте 102 лет, в конце 2015 года. Сейчас его уже нет среди нас. Однако наследие великого Гуру, его учения и наставления живы в сердцах тех, кому посчастливилось встретиться с ним. Для тех же, у кого не было такой возможности, эта редкая книга – возможность соприкоснуться с драгоценными учениями Ринпоче.

Данная книга, посвященная сострадательной деятельности, впервые была переведена с английского на русский язык Еленой Чернышенко (Шерпа) после ее знакомства с автором книги Заком Ларсоном, и в 2010 году была небольшим тиражом издана в Непале. Сегодня, когда имя Чатрала Ринпоче начало широко распространяться за пределами Непала, возникла необходимость вновь переиздать книгу «Сострадательная деятельность» – уже в России. Эта книга несомненно окажется полезной для российских буддистов и наверняка получит отклик среди русскоязычных жителей планеты, интересующихся буддизмом.

Я молюсь о том, чтобы каждый из тех, кто берет эту книгу в руки, уяснил для себя что-либо лично важное о бодхичитте и непрерывно развивал в своем сердце сострадание, любовь и доброту к окружающим. Пусть через нашу сострадательную деятельность мы создадим причины блага и мира для всех живых существ, и, в конечном итоге, да приведут нас таким образом накапливающиеся кармические заслуги в Чистые Земли Будды Амитабхи!

Сарва Мангалам!

*Кхенпо Наванг Намгьял Ринпоче  
Монастырь Сунгдреллинг, Непал*

## Предисловие

Я рад, что некоторые из учений его святейшества Чатрала Ринпоче публикуются в книге «Сострадательная деятельность». Несравненный совершенный мастер Чатрал Ринпоче – подлинный Будда во плоти, и его мудрость и сострадательная деятельность беспредельны.

Эта книга знакомит с воззрениями и деятельностью моего доброго коренного учителя, и я уверен, что усилия моего ученика Зака Ларсона будут полезны для подлинных искателей на Западе.

Я молюсь о том, чтобы благодаря публикации этих учений все существа могли ознакомиться с мудростью этого истинного учителя и всегда быть подлинно сострадательными и счастливыми.

*Шьялла Джигме Тенцин Вангпо  
Монастырь Шьялла*

## Предисловие редактора

Впервые я встретился с Чатралом Ринпоче, будучи участником программы «Год Университета Висконсин-Мэдисон в Непале» в 1999 году. В то время я обладал двумя основными характеристиками: я был вегетарианцем – защитником прав животных и практиковал традицию Лонгчен Ньингтиг школы Ньингма тибетского буддизма. Я был обескуражен, узнав, что многие тибетцы-буддисты без зазрения совести употребляют в пищу мясо. Движимый любопытством разузнать, как именно они оправдывают мясоедение в рамках своей практики буддизма, и как много тибетцев воздерживаются от употребления мяса, я решил взяться за шестимесячный исследовательский проект, охватывающий вдоль и поперек Индию и Непал, беседуя с тибетскими беженцами из всех слоев общества о культурном взаимодействии буддизма и мясоедения.

Как только я поделился идеей проекта с моим научным руководителем, в нашем разговоре незамедлительно возникло имя Чатрала Ринпоче. Строгий вегетарианец, он известен многим благодаря проводимой им ежегодной церемонии в Калькутте (Индия) по выпуску десятков тысяч живых рыб, пойманных для продажи, обратно в океан. К тому же он является одним из самых реализованных практиков в традиции Лонгчен Ньингтиг, к которой принадлежу и я! Я отправился на встречу с ним в начале октября 1999 года вместе с моим учителем тибетского языка и был благословлен прибыть как раз к моменту проведения им обряда посвящения Гуру Падмасамбхавы. Мой учитель языка и я с признательностью получили посвящение и были допущены к краткой беседе с Ринпоче. Это был потрясающий опыт – находиться в его присутствии. Подобно Далай-ламе, из его чистого сердца излучается легко ощутимый мощный поток энергии сострадания к другим.

Я проделал путешествие от северных до южных границ Индии, беседуя по пути с тибетскими докторами, высокими ламами, учителями, политиками, фермерами и бизнесменами, проживающими в поселениях беженцев. Из многих десятков тех, у кого мне довелось взять интервью, мне встретились лишь трое вегетарианцев. По возвращении в Непал моей основной целью была беседа с Чатралом Ринпоче о его взглядах на буддийские учения и вопрос об употреблении мяса. Он любезно предоставил мне возможность взять у него интервью, и в течение 45 минут мне удалось задать ему некоторые вопросы. Выдержки из этого интервью включены во вторую главу этой книги. В заключение беседы я упомянул об идее перевода его некоторых высказываний на тему буддизма и употребления мяса на английский язык. Ему понравилась эта идея, и он заметил, что я могу использовать отрывки из его сочинений для составления перевода этой работы. Я ответил, что постараюсь приехать вновь в последующие годы, чтобы закончить этот проект. Я вернулся четыре года спустя.

По возвращении я обнаружил, что за это время Чатрал Ринпоче сочинил другие великолепные тексты, такие как «О пользе в спасении жизни других существ» и «Молитва о предотвращении ядерной войны». Таким образом, эта книга превратилась в сборник учений Ринпоче и историю его жизни. Вошедшие в него выборочные сочинения Ринпоче были переведены мной самим, за исключением тех, где указаны другие переводчики. Выполненный Геше Тхуптенем Пхелгье и Аароном Гроссом перевод краткого очерка Ринпоче «Об употреблении мяса в пищу» подвергся обработке. Перевод «Слов наставления» Ринпоче, выполненный Адамом Пирси, также включил в себя небольшие изменения.

Это первая книга на английском языке, посвященная этому удивительному человеку, и, наверное, не последняя. Следуя его великому примеру, да достигнут все существа наивысшего состояния совершенного просветления!

*Зак Ларсон*

## Благодарности

Прежде всего хочется выразить особую благодарность Чатралу Ринпоче за его безграничное сострадание в помощи существам текущего века вырождений. Цетан Чонджор и Тинлей Дхондуп любезно предоставили свою помощь при переводе главы «Совет практикующим Ньингма». Большое спасибо Мэттью Рикарду за его сердечную поддержку и Джин Ларсон за ее компетентность в чтении корректуры. Выражаю свою признательность Шьялпа Ринпоче, его беспредельной мудрости, а также сангхе Рангриг Еше – моего прибежища. Личная благодарность Адаму Пирси и Эрику Пема Кунсангу за их вдохновляющую доброту. Работа над этой книгой была закончена возле пещеры Гуру Падмасамбхавы в Янглешоде, в Непале, и я беспрестанно благодарен ему за его безграничные благословения.

## Введение

Согласно Ваджраяне, школе тибетского буддизма, природу реальности можно описать как пустоту, самая суть которой – сострадание. Символ *ваджры* – от которого школа получила свое название – отображает принцип сострадательного действия. Этот же символ венчает шапку-корону Чатрала Ринпоче на обложке книги, и великое сострадание – ключевая энергия, стоящая за каждым его действием.

Чатрал Ринпоче претворяет в жизнь обет бодхисаттвы – обет помогать всем живым существам в этой и будущих жизнях достичь просветления, и неустанно трудится, беспристрастно оказывая помощь сострадательными деяниями и людям, и животным. Он не только воздерживается от причинения вреда другим, следуя строгой вегетарианской диете, но также ежегодно спасает жизни бесчисленных существ, даруя им шанс умереть в спокойствии, достигнуть более высокого перерождения и получить больше возможностей для просветления в следующей жизни.

Учения линии Ньингма, безупречно сохраняемые Чатралом Ринпоче, скрывают в себе древнюю традицию сострадания, которое превосходит обычные человеческие возможности. Лишь немногие сумели прожить жизнь, столь же бескомпромиссно следуя идеалу бодхисаттвы, как Чатрал Ринпоче. В качестве примера можно привести имевшего схожие качества Патрула Ринпоче (1808–1887), великого мастера и наставника учителя коренного гуру Чатрала Ринпоче. Рассказывают, что как-то Патрул Ринпоче направлялся в один из городов региона Кхам в восточном Тибете. Его попутчицей оказалась бедная вдова, которой он не только помогал готовить пищу, но и заботился о ее детях, и даже нес их по дороге на спине. Когда они прибыли в город, Патрул Ринпоче извинился перед вдовой и удалился, сославшись на дела. Женщина тем временем прослышала, что в местный монастырь прибыл великий лама, и направилась туда. Каково же было ее удивление, когда она вдруг увидела, что ее попутчик, восседая на троне, давал наставления огромному собранию людей! В конце своей речи Патрул попросил отдать все собранные подношения бедной вдове.

Хорошо известна безграничная способность к состраданию Будды Шакьямуни. В одной из его прошлых жизней он отдал собственное тело на растерзание голодавшей тигрице, чтобы та смогла прокормить своих детенышей. Будучи принцем Сиддхартхой, он спас жизнь лебедя, пострадавшего от стрелы его брата – вытащив стрелу, Сиддхартха ухаживал за лебедем, пока тот не выздоровел. Полное имя Чатрала Ринпоче – Чатрал Сангье Дордже Ринпоче. «Сангье» с тибетского переводится как «Будда», а «Дордже» означает «ваджра» (нерушимый алмазный скипетр). Несомненно, сострадание Чатрала Ринпоче сравнимо с состраданием самого Будды.

Невозможно достигнуть просветления лишь путем интеллектуального анализа учений Будды, абсолютно необходимо глубокое сострадание. Известна история Асанги, основателя школы Йогачара в буддизме Махаяны, которая демонстрирует важность сострадания для возможности постижений. В течение двенадцати лет Асанга занимался практикой Будды Майтрейи, надеясь получить от него знак или видение. Тщетно пытаясь достигнуть результатов, он в итоге отчаялся и собрался было вернуться в свой родной город. По дороге он вдруг увидел покалеченную истощенную собаку, по которой ползали личинки насекомых. При виде собаки Асангу охватило чувство глубочайшего сострадания, и он, недолго думая, отрезал часть плоти от своего тела, чтобы накормить ее. Он решил убрать ползающих личинок с тела животного, но не желая причинять им вреда, он приготовился воспользоваться своим языком. Как только он прикрыл глаза и высунул язык, видение Будды Майтрейи вдруг ясно предстало перед ним. Будда Майтрейя лично преподавал Асанге долгожданные учения, ибо этим актом великого сострадания Асанга доказал, что был наконец готов к их получению.

«Четыре безмерных состояния» – безграничная любящая доброта, безграничное сострадание ко всем существам, безграничная радость (счастьем других) и безграничное чувство равенства (готовность помогать абсолютно всем существам, невзирая на их величину или положение) – это основы буддизма Махаяны и пути Бодхисаттвы. В эссе и молитвах, содержащихся в этой книге, Чатрал Ринпоче рассматривает все четыре «безмерных состояния». В главе «О пользе в спасении жизни других существ» он описывает путь любящей доброты. В главе «Об употреблении мяса в пищу» он призывает буддистов относиться к животным с состраданием и воздержаться от употребления мяса. В главе «Молитва устремленности Тангтонга Гьялпо для освобождения рыб» он обучает нас практике развития радости в возможности оказать помощь беспомощным. В главе «Совет для практикующих Ньингма» он описывает равенство в его различных аспектах: через видение всех существ как наших бывших родителей в прошлых жизнях и через напоминание о том, что держателями учений Будды могут быть не только монахи и ламы высокого ранга, но и любой человек, если он проживает жизнь в согласии с Дхармой.

Сейчас Чатралу Ринпоче уже за девяносто, но он неустанно продолжает проявлять сострадание в своих действиях. Да будет каждый, кто читает его замечательные учения и знакомится с историей его удивительной жизни в этой книге, вдохновлен взрастить сострадание в своей личной духовной практике! Пусть каждый, принявший обеты бодхисаттвы или планирующий принять их в будущем, последует великому примеру Чатрала Ринпоче, оказывая помощь всем существам с неуклонной и непоколебимой любящей добротой. Тогда молитва «Да достигнут все существа непревзойденного совершенного просветления!» станет однажды реальностью.

## 1. Чатрал Ринпоче: жизнь легенды

Кьябдже<sup>1</sup> Чатрал Сангье Дордже Ринпоче – один из самых совершенных тибетских буддийских йогов современности. В 1947 году он занимал высокую должность главного духовного учителя регента Ретинга, политического лидера Тибета, при этом он всегда оставался скромным йогом, предпочитая жить в простом жилище, не отвлекаясь на славу и богатство. Он сам неустанно практикует то, чему учит, свидетельством чему служат любовь и уважение представителей всех религий в Гималайском регионе.

Ринпоче родился в июне 1913 года в долине Ньяк Адзи региона Кхам в Тибете в семье набожных членов племени Абсе. Его отцом был Пема Дхондуп, мать звали Сонам Цо<sup>2</sup>. Через день после рождения Ринпоче местный лама – Асей Биго Тулку Нима Гьялцен – прибыл в дом Пемы и Сонам рассказать им о своем вчерашнем видении, в котором ему привиделось, что белый осел, нагруженный буддийскими писаниями, пришел к их дому, чтобы доставить книги. Согласно с этим видением лама нарек Ринпоче именем Трогьял Дордже, что означает «Несокрушимый Гневный Победоносный».

Когда Чатрал Ринпоче был еще малым ребенком, его семья переехала вместе со всем племенем в регион Амдо. В 15 лет Ринпоче принял решение оставить отцовский дом с целью изучения и практики буддизма у местных учителей. Этот акт отречения положил начало путешествию длиной в жизнь беспечального йогона, который стремится любой ценой достичь просветления из сострадания к другим существам, дабы оказать им действенную помощь. С самого начала Ринпоче проявил твердую непреклонность, путешествуя исключительно пешком и отказываясь от предлагаемой ему лошади. Он жил лишь в приютах отшельников, пещерах или в своей маленькой палатке, чтобы не вовлекаться в общение с домовладельцами и их мирские занятия.

Моральный кодекс йогона, которого Чатрал Ринпоче строго придерживался с тех времен, как он оставил отцовский дом, описан в труде великого мастера традиции Ньингма Кьябдже Дуджрома Ринпоче «Практика горных ретритов, разъясненная просто и напрямую в своей существенной наготе»:

«Сказано: «Покидая свою родину, ты уже завершил половину практики Дхармы». Итак, оставив отчизну позади, броди по неизведанным странам. Мирно расставаясь с друзьями и родными, не обращай внимания на их попытки отговорить тебя от практики Дхармы. Раздав все свое имущество, полагайся далее только на милостьню, которую тебе подадут в пути. Осознавая, что все объекты желания являются препятствиями и имеют общее с дурными привычками, развивай беспристрастность ума. Если ты не знаешь, как довольствоваться малым в обладании вещей и так далее, то после обретения одной вещи тебе захочется вторую, и тогда обманному демону желаний уже несложно будет прочно обосноваться в твоей жизни.

Тебе следует принимать на пути общение всех типов: как с теми людьми, которые уважают тебя и хорошо к тебе относятся, так и с теми, которые недолюбливают тебя и плохо с тобой обращаются; совершенно не заботься том, хорошие это или плохие люди, воспринимай их одинаково, с чистыми благими

---

<sup>1</sup> Кьябдже – «Господь Прибежища», титул, возлагаемый на высокочтимых лиц в тибетском буддизме.

<sup>2</sup> Чатрал Ринпоче родился в десятый день в пятый месяц после тибетского Нового года – в 1913 году это был год Водяного Быка. Обычно этот день приходится на июнь. Он родился в тот же день, в который Гуру Падмасамбхава принял форму Гуру Дордже Дроло – гневной манифестации – с целью покорения местных божеств и охранников в Бутане и их преобразования в защитников сокрытых терм учений.

намерениями. Во все времена не падай внутренне духом и не теряй мужества, внешне же в своем поведении стремись к скромности. Одевайся в изношенные одежды. Считай любого человека – плохого, хорошего или нейтрального – как выше себя стоящего. Живи экономно и решительно держись мест горных отшельников. Сведи свои амбиции к уровню нищего...

Даже когда медитативное состояние будет пронизывать твой ум, продолжай возделывать его непрерывно; иначе глубокомысленные инструкции так и останутся лишь на страницах книг, а твой ум, твоя Дхарма и твоя практика станут непроницаемыми, и подлинное пребывание в медитации так никогда и не произойдет. Вы, старые медитаторы – вы все еще новички в практике, остерегайтесь: существует опасность, что вы уйдете из жизни с головой, покрытой слоем соли»<sup>3</sup>.

Чатрал Ринпоче получил передачу цикла терм<sup>4</sup> Тертона Дуджом Лингпа (1835–1903) от сына Тертона Дордже Драдула (1891–1959). Позднее Ринпоче станет ваджра-регентом, или главным держателем линии этого цикла учений, известных под названием Дуджом Терсар<sup>5</sup>. Другим из ранних основных учителей Ринпоче явилась Кхандро Девай Дордже (1899–1952), невестка Тертона Дуджом Лингпа. Она передала Ринпоче цикл терма учений Сера Кхандро и Чатрал также стал основным держателем линии этой традиции<sup>6</sup>.

К этому времени Чатрал Ринпоче встретился со своим коренным гуру, Кхенпо Нгакчунгом Навангом Палзангом (1879–1941) из монастыря Каток<sup>7</sup>. Великий Кхенпо был ближайшим учеником основного ученика Патрула Ринпоче – Лунгтока Тенпай Нимы (1829–1901)<sup>8</sup> – и был почитаем как манифестация мастера Дзогчен<sup>9</sup> IX века Вималамитры. Кхенпо Нгакчунг дал Чатралу Ринпоче многие учения и передачи, в частности из традиции Лонгчен Ньингтиг<sup>10</sup>, и последующие шесть лет Ринпоче обучался у него, завершив свои практики нёндра<sup>11</sup> и практику трекчо<sup>12</sup> и тогьял<sup>13</sup> – одни из самых совершенных практик в Дзогчен. Ринпоче обучался и у других учителей монастыря Каток, а также у великого Кхьенце Чоки Лодро (1893–1959)<sup>14</sup> из монастыря Дзонгсар, который, как и Каток, располагается в районе Дерге региона Кхам.

<sup>3</sup> Dudjom Rinpoche, *Practice of the Mountain Retreat Expounded Simply and Directly in Its Essential Nakedness*.

<sup>4</sup> «Терма» означает «сокровище» и относится к со дням учений, которые Гуру Падмасамбхавой скрыл в различных местах Тибета, чтобы их впоследствии обнаружили «открыватели сокровищ», или тертоны. См. также главу 6.

<sup>5</sup> См. Приложение I, «Линия передачи Дуджом Терсар».

<sup>6</sup> См. Приложение II, «Линия передачи Лонгчен Ньингтиг».

<sup>7</sup> Кхенпо Наванг Палзанг, известный также как Кхенпо Нгакчунг, в обширной учености и высоких постижениях уподобляется центральной фигуре традиции Лонгчен Ньингтиг – Лонгчену Рабджама. См. примечание 127. Он действительно имел многие видения Лонгчена Рабджама, в ходе которых он получал от него посвящения и учения. Еще будучи малым ребенком, он проявлял чудеса, в числе которых был разворот течения реки в обратную сторону при помощи палки, заменившей ритуальный кинжал, с целью предотвращения наводнения. Подобные замечательные признаки побудили к признанию в нем манифестации Вималамитры. Кхенпо Нгакчунг в малом возрасте стал ближайшим учеником Лунгтока Тенпай Нимы и получил от него передачу всех учений Лонгчен Ньингтиг. Он всесторонне обучался в монастыре Дзогчен и выполнил несколько ретритов для полного овладения учениями. Он также автор известных текстов на тему трекчо и тогьял и в течение многих лет был настоятелем монастыря Каток.

<sup>8</sup> Лунгток Тенпай Нима также известен как Ньёшул Лунгток.

<sup>9</sup> Дзогчен (тиб. rdzogs pa chen po) – «Великое Совершенство»; относится к высшим учениям традиции Ньингма.

<sup>10</sup> Традиция Лонгчен Ньингтиг является основной линией учений о практике Дзогчен («Великое Совершенство») «Школы Старых Переводов» тибетского буддизма, известной как Ньингма. См. примечание 27. «Лонгчен Ньингтиг» означает «сердечная сущность обширного пространства». См. Приложение II, «Линия передачи Лонгчен Ньингтиг».

<sup>11</sup> Нёндра – «подготовительные практики». Подробнее о Нёндра Лонгчен Ньингтиг см. Патрул Ринпоче, «Слова моего совершенного Учителя».

<sup>12</sup> Трекчо – «прорыв к изначальной чистоте».

<sup>13</sup> Тогьял – «пересечение со спонтанным присутствием».

<sup>14</sup> Кхьенце Чоки Лодро был выдающимся мастером, авторитетом почти во всех традициях и держателем почти всех линий передач в тибетском буддизме. Заметная фигура в Риме (тиб. ris med – «несектантское») – экуменическом движении в тибет-

Кхенпо Наванг Палзанг знал, что Ринпоче был особенным, и объявил его своим ближайшим учеником, ссылаясь на то, что «между его умом и моим нет различий»<sup>15</sup>. Он присвоил Ринпоче имя Чатрал Сангье Дордже, что означает «Отрекшийся от Всех Мирских Деяний Неразрушимый Будда».

---

ском буддизме.

<sup>15</sup> Yeshe Thaye and Pema Lhadren, «The Life Story of the Lord of Refuge», Light of Lotus, Issue 3, June 2000, 11.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.