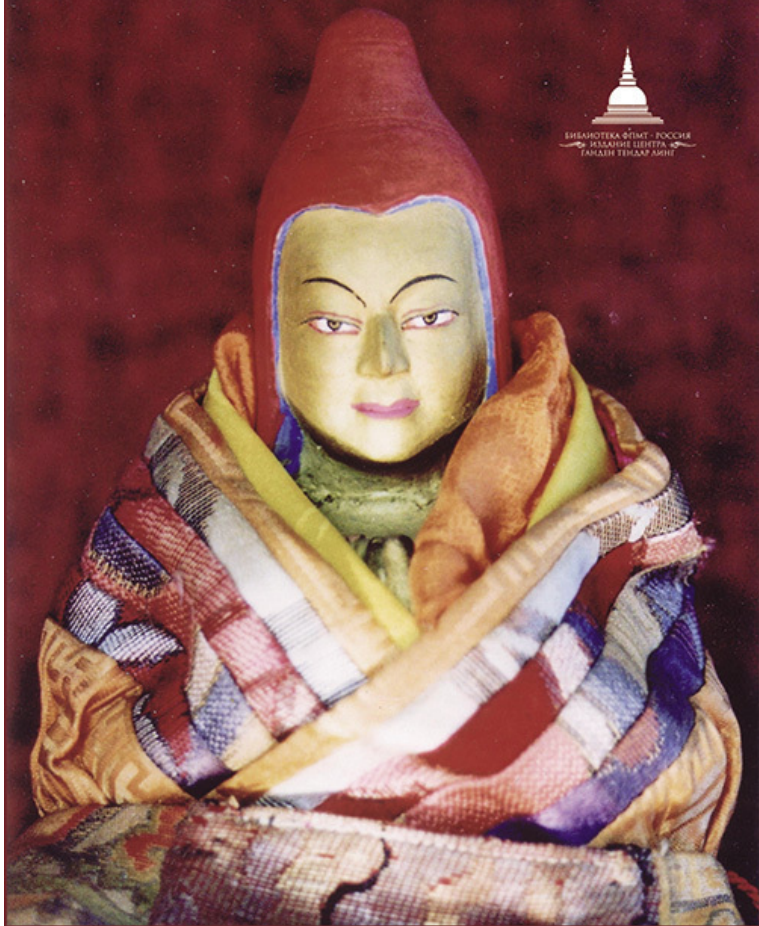




БИБЛИОТЕКА ФЭМТ - РОССИЯ  
ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА  
ТАНДЭН ТЕНДЭП АШИИ



Лама Сопэ Ринпоче

# Учения Кадам

# лама Сопа Ринпоче

## Учения Кадам

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36309440](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36309440)*

*Учения кадам:*

*ISBN 978-5-4465-1491-5*

### **Аннотация**

Труды кадампинских лам – Дромтонпы, геше Потовы, автора «Восьми строф для тренировки ума» геше Лангри Тхангпы, геше Чекавы и его учения «Семь пунктов тренировки ума» – известны и изучаются повсеместно, как на Востоке, так и на Западе. Их труды упоминаются в «Большом руководстве к этапам пути пробуждения» ламы Цонкапы, в «Освобождении на вашей ладони» Пабонки Ринпоче и во множестве других наставлений по ламриму.

В этой книге лама Сопа Ринпоче объясняет, как практиковать Дхарму, следуя советам знаменитых кадампинских геше. Эти ламы были образцовыми практиками буддизма в Тибете, известными своим аскетизмом и непревзойденной практикой трансформации мышления для развития бодхичитты.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| От спонсоров российского издания                 | 5  |
| Посвящение заслуг спонсора американского издания | 7  |
| От издателя                                      | 8  |
| Предисловие редактора американского издания      | 12 |
| Учения кадам                                     | 17 |
| 24 января  | 17 |
| 27 января  | 23 |
| Учения кадам                                     | 30 |
| 27 декабря                                       | 30 |
| 28 декабря                                       | 44 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 47 |

# Лама Сопа Ринпоче

## Учения кадам

© Библиотека ФПМТ – Россия, Издание центра «Ганден  
Тендар Линг»

\* \* \*

# От спонсоров российского издания

Каждый визит ламы Сопы Ринпоче в Россию – великая радость для всех, кто его знает и ждёт. Каждая его книга, изданная на русском языке – возможность поддерживать связь с Учителем, даже когда его нет рядом и мы ждём новой встречи. По словам Ринпоче, благодаря книгам в сознании многих людей засеиваются благие семена, которые рано или поздно дадут всходы. Пусть эта книга, так же, как и другие, будет с вами, дарите её своим друзьям и близким!

Мы благодарим ФПМТ за возможность принять участие в издании этой книги и подготовке долгожданного визита драгоценного Учителя – ламы Сопы Ринпоче.

*С пожеланием всех благ, Роман и Влада Рыжковы.*



# Посвящение заслуг спонсора американского издания

В память о нашей любимой, драгоценной матери Чин-Ю Ванг Лай, с любовью и непринуждённой лёгкостью посвятившей всю свою жизнь нашему отцу и нам, шестерым своим дочерям. Она была щедрой, стойкой и жизнерадостной. Она прожила жизнь, полную доброты и заботы об окружающих. Неприхотливая и скромная мама никогда не гордилась своими достижениями, но была талантливой художницей, целеителем по наитию, замечательным поваром и умелой домохозяйкой. Наконец, все любили слушать её занимательные истории. Её практическая мудрость, тепло и юмор затрагивали жизни многих людей, вне зависимости от культурной принадлежности или возраста. Нам повезло, что в этой жизни она была нашей матерью.

Пусть все добрые матери – живые существа – всегда будут полны радости и быстро осуществят путь к высшему счастью! Да будет долгой и беспрепятственной жизнь Его Святейшества Далай-ламы, ламы Сопы Ринпоче и всех славных гурю, и да исполнятся мгновенно все их святые желания!

*Семья Лай*

## От издателя

Мы безмерно благодарны нашим друзьям и соратникам, которые сделали возможными существование и работу «Архива мудрости ламы Еше»; ламе Еше и ламе Сопе Ринпоче, за огромную доброту которых мы навсегда в неоплатном долгу; Питеру и Николь Кедж и досточтимой Аилсе Кэмерон за их первичную работу над «Архивом»; досточтимому Роджеру Кунсангу, неутомимому помощнику ламы Сопы, за его доброту и внимание, и нашим соратникам: Барри и Конни Херши, Джоан Хэлсолл, Тони Стилу, «Институту Ваджраяны», Клэр Эткинс, Тхубтёну Еше, Роджеру и Клэр Эш-Уилер, Ричарду Гиру, Дорен и Мэри Харпер, Тому и Сьюзан Каслс, Лили Чанг-Ву и Хоуку Фурману.

Мы вновь выражаем благодарность достопочтимой Аилсе Кэмерон за высококачественную редактуру драгоценнейших учений ламы Сопы Ринпоче.

Мы также глубоко благодарны всем тем, кто стал членами «Архива» за последние несколько лет. Подробную информацию о программе нашего членства можно найти в конце данной книги, и если вы ещё не состоите в «Архиве», просим вас рассмотреть эту возможность. Благодаря членам нашей программы сейчас у нас уже есть несколько редакторов, ради всеобщего блага работающих над нашим обширным собранием учений. Мы опубликовали спи-

сок индивидуальных и корпоративных членов на нашем сайте ([www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)).

В частности, мы благодарим семью Лай за спонсирование выпуска этой книги в память об их матери Чин-Ю Ванг Лай, ради её блага и блага всех живых существ. Лама Сопа Ринпоче говорил, что финансирование изданий учений Дхармы в память об ушедших родственниках и друзьях было очень распространено в Тибете и приносит великое благо. Поэтому мы просим тех, кто заинтересован в издании книг о Дхарме для бесплатного распространения, связаться с нами для получения более подробной информации. Большое вам спасибо!

Мы также благодарим всех, кто любезно содействовал публикации дополнительных экземпляров этой книги.

Кроме того, мы признательны и другим щедрым благодетелям, оказывавшим нам финансовую поддержку с тех пор, как мы начали публиковать бесплатные книги, за их доброту и сострадание. Вас слишком много, чтобы упомянуть в этой книге каждого по отдельности, но мы высоко ценим каждый взнос, сделанный ради распространения Дхармы на благо добрых матерей – живых существ, и сейчас отдаём вам всем дань. Все имена с благодарностью перечислены на нашем вебсайте. Большое вам спасибо!

Наконец, я хотел бы поблагодарить многих других людей, которые просили, чтобы их взносы остались анонимными; мою жену Венди Кук за её постоянную помощь и поддерж-

ку; наших преданных сотрудников офиса Дженнифер Бэрлоу и дост. Ани Тензин Десал; дост. Аилсу Кэмерон за десятилетия скрупулёзного редактирования; дост. Конни Миллер; Гордона МакДугалла, Мишель Бернар и других наших редакторов; дост. Кунсанга за его неутомимую работу по записи учений ламы Сопы Ринпоче; дост. Тхубтен Лабдрон, дост. Тхубтен Мунсел и доктора Су Хунга за их помощь с транскрибированием; Сэнди Смит, Ким Ли и нашу команду волонтеров-вебреракторов; дост. Боба Элкорна за его невероятную работу по изданию учений ламы Еше на DVD; Дэвида Зинна за его опыт в работе с цифровыми изображениями; Джонатана Стейна за помощь с нашими аудиоматериалами; «Мандала Букс» и «Уиздом Букс» за их огромную помощь с распространением книг в Австралии и Европе; и всех остальных, кто так или иначе нам помогает. Спасибо всем вам!

Если вы, дорогой читатель, хотели бы присоединиться к этой благородной группе альтруистов с открытым сердцем и внести свой вклад в издание последующих книг ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче или в любое другое направление деятельности «Архива мудрости ламы Еше», просим вас связаться с нами, чтобы уточнить, как это сделать.

***Доктор Николас Рибуш***

*Силой заслуг от участия в распространении учений Будды ради блага всех живых существ да будет долгой и здоровой жизнь наших благодетелей, их семей и друзей, да бу-*

*дут они счастливы, а все их желания в Дхарме немедленно исполнятся!*

# Предисловие редактора американского издания

В 1999 году лама Сопя Ринпоче попросил Тришу Доннелли (сейчас дост. Тхубтен Лабдрон), директора «Коренного института», центра ФПМТ<sup>1</sup> в Бодхгае, Индия, приобрести статуи ламы Атиши, Дромтонпы, геше Потовы, геше Лангри Тхангпы и геше Чекавы. Прекрасные статуи размером в натуральную величину, сделанные в Непале, были установлены в храмовом зале «Коренного института» в 2000 году и позже освящены Его Святейшеством Далай-ламой и Его Святейшеством Кармапой. В то время как статуи ламы Атиши – распространенное явление, статуи кадампинских геше очень редко встречаются.

В январе 2003 года, глядя на эту уникальную коллекцию статуй, Ринпоче упомянул, что хочет рассказать о жизни и учениях кадампинских геше. Во время того визита<sup>2</sup> он давал наставления на другие темы и лишь вкратце прокомментировал строфу наставлений из кадам и дал устные передачи на тексты «Светильник на пути к просветлению» ламы Атиши, «Тренировка ума, избавляющая от препятствий» и «Во-

---

<sup>1</sup> Фонд поддержания махаянской традиции – буддийская организация, основанная ламой Еше и ламой Сопой Ринпоче.

<sup>2</sup> См. «Архив мудрости ламы Еше», № 1404.

семь строф для тренировки ума» геше Лангри Тхангпы.

По возвращении в «Коренной институт» в декабре 2003 года Ринпоче немного рассказал о жизни ламы Атиши, а затем продолжил устную передачу «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы» ламы Атиши и дал обширный комментарий к первым двум строфам этого сочинения, который также включал в себя советы ламы Цонкапы, геше Кхарака Гомчунга, геше Лангри Тхангпы и других<sup>3</sup>.

Хотя Ринпоче не давал учения кадам в ходе затворничества по практике Будды Майтреи, которое состоялось в «Коренном институте» в декабре 2005 года, он продолжил комментарий к «Драгоценной гирлянде бодхисаттвы» в декабре 2006 года, вновь сосредоточившись на первых двух строфах и упоминая о наставлениях Шантидевы, геше Кхарака Гомчунга, геше Лан-гри Тхангпы и других учителей<sup>4</sup>.

В декабре 2007 года после нескольких бесед о молитвах, предваряющих проповеди Дхармы<sup>5</sup>, в своих заключительных наставлениях Ринпоче вернулся к теме учений кадам в связи с сочинением Качена Еше Гьялцена «Сердечные советы из учений кадам: Прекрасный сосуд с нектаром». Однако имя Качена Еше Гьялцена напомнило Ринпоче о том, что на проведение ко-панских курсов его вдохновил труд Качена Еше Гьялцена «Великое преобразование ума». После по-

---

<sup>3</sup> «Архив мудрости ламы Еше», № 1470.

<sup>4</sup> «Архив мудрости ламы Еше», № 1588.

<sup>5</sup> «Архив мудрости ламы Еше», № 1683.

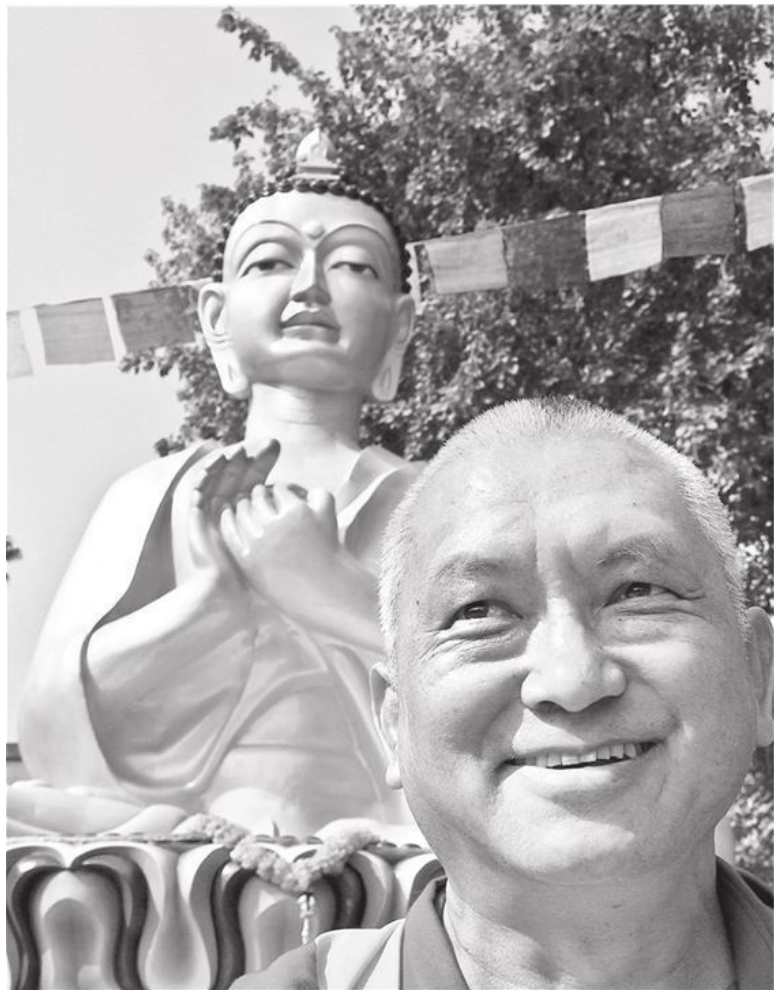
дробного рассказа о том, как он долго искал этот текст в Солу Кхумбу, Тибете и Индии, пока, наконец, его не нашёл, у Ринпоче осталось время только на устную передачу первой главы «Сердечных советов из учений ка-дам». Однако пару дней спустя, перед посвящением Ченрези, Ринпоче дал краткое учение о разделе преданности гуру из первой главы «Сердечных советов из учений кадам» и обширные наставления о зависимом происхождении и пустоте<sup>6</sup>.

Публикуя эту книгу, которая, по сути, пока является далеко не завершённым проектом, мы надеемся, что тем самым будет создана причина для того, чтобы Ринпоче продолжил свои наставления о кадам в «Коренном институте», и в конечном итоге она стала бы частью обширного тома комментариев Ринпоче ко многим другим учениям кадам.

Я благодарю дост. Ву Остенфелд за расшифровку учений 2007 года; геше Лобсанга Джамьянга и Яки Плэтт за помощь с тибетскими терминами; Ника Рибуша и всех остальных самоотверженных сотрудников «Архива мудрости ламы Еше» за их поддержку; всех директоров, координаторов духовных программ и звукоинженеров «Коренного института» за организацию и запись учений, вошедших в эту книгу; а также Клэр Эткинс и дост. Лхагсама за их длительную бескорыстную поддержку.

---

<sup>6</sup> «Архив мудрости ламы Еше», № 1677.



*Лама Сопы Ринпоче в «Коренном институте». Фото Тод-*

*да Мыра*

**Учения кадам  
Часть I  
Бодхгая, январь 2003 года**

**24 января**



*Атиша Дипанкара Шриджняна (982-1054). Изображение предоставлено Джерри Пауэрсом*

Добрый день! Несколько лет назад я посоветовал «Коренному институту» сделать на заказ несколько статуй наставников кадам, и теперь здесь стоят статуи ламы Атиши и кадампинских лам – Дромтонпы, геше Потовы, геше Лангри Тхангпы, автора «Восьми строф для тренировки ума», и геше Чекавы, чьи учения «Семь пунктов тренировки ума» очень распространены и преподаются повсеместно, как на Востоке, так и на Западе.

Есть статуи, которые мы обычно видим в монастырях и медитационных центрах, но, как правило, там не увидишь статуй кадампинских лам, хотя их труды часто преподаются, а также упоминаются в «Большом руководстве к этапам пути пробуждения» ламы Цонкапы, в «Освобождении на вашей ладони» и во множестве других наставлений по ламриму. Я решил, что было бы замечательно сделать статуи этих кадампинских лам, великих тибетских знатоков медитации, которые осуществили путь, чьи учения, которые мы читаем и изучаем, отражают их собственные переживания в многолетней практике, когда они жертвовали собой ради опыта пути.

Статуи этих великих кадампинских геше нам необходимы для того, чтобы молиться им о развитии преданности и сорадоваться их свершениям и великому благу, которое они

принесли живым существам в нашем мире – включая и нас, и всех остальных живых существ. Нам очень повезло, что мы можем видеть изваяния их святых тел, которые напоминают о том, как они практиковали Дхарму, особенно бодхичитту, добросердечие, отказ от себялюбия и заботу о других. Поскольку у нас появились эти драгоценные статуи, я хочу рассказать о жизни этих наставников, о том, как они практиковали и как приносили благо живым существам и учению Будды, чтобы вдохновить нас на то, чтобы следовать их примеру и сорадоваться их деяниям.

\* \* \*

Геше кадампы давали три совета о том, как пройти путь к полному просветлению. Я, по идее, собираюсь дать учения кадампинцев, поэтому наконец-то добрался до некоторых их изречений<sup>7</sup>:

*Смотри далеко вперёд.*

*Породи обширное сознание.*

*Не дави на себя.*

Я не помню, какой из кадампинских геше это сказал<sup>8</sup> – это

---

<sup>7</sup> Ринпоче вернулся к теме кадам после долгого учения о множестве других тем.

<sup>8</sup> Пабонка Ринпоче приписывает эту цитату геше Кхараку Гомчунгу в «Освобождении на вашей ладони» и геше Долпе в своём комментарии к «Трёх основным пути» (см. The Principal Teachings of Buddhism, стр. 139 и Примечание 174,

упоминается в учениях кадам о преобразовании ума, а также в качестве заключительных строк в комментарии Пабонки Де-чена Ньингпо к «Трёх основам пути».

Первый совет – это «миг гьянг зиг», или «Смотри далеко вперёд». Поскольку ваша цель – достичь просветления, вам нужно смотреть далеко вперёд, так же, как во время путешествия в какое-то очень далёкое место необходимо зародить сильную решимость туда попасть.

Второй совет – это «ло гья кье», или «Породи обширный ум». Например, вы можете быть маленьким ребёнком в детском саду, но вашей конечной целью может быть получение университетского диплома. Вам нужно смотреть далеко вперёд и породить обширный ум, думая, что сначала вы закончите начальную и среднюю школу, а затем, наконец, выучитесь в университете и получите учёную степень. С широким, обширным умом вы строите планы всё это освоить.

Третий совет – это «конг санг лхо», или «Не дави на себя». Не доводите себя до изнурения, думая: «О, я вынужден всё это сделать!» С обширным, храбрым умом, думайте: «Я всё это сделаю. Даже если это займёт много, много лет, я это сделаю». Когда вы следуете совету «не дави на себя», ваш ум естественным образом расслабляется. В вашем уме нет напряжения и скованности, которые обычно приводят к болезням лунга, или ветра. Думаю, присутствующие здесь новички ещё не знают, что такое лунг, но вскоре вас познако-

мят с этим понятием.

У вас должен быть обширный ум, то есть желание узнать и изучить всё о полном пути к просветлению, а также практиковать и достичь всех свершений. Помимо таких планов, у вас также должен быть расслабленный ум; вы не доводите себя до стресса. Вы думаете: «Сколько бы времени у меня на это ни ушло, я сделаю это и не сдамся». В вашем сердце есть план, но при этом ваш ум спокоен и расслаблен.

Таковы сущностные советы кадампинских геше о том, как достичь просветления. Если вы им последуете, вы, несомненно, достигнете просветления, даже если и считаете, что это невозможно. Возможно, вы думаете: «Я вижу, что у меня много омрачений. Мой ум как контейнер, полный мусора, или как ассенизаторская цистерна, до краёв полная экскрементов, испарений и прочих нечистот. Поскольку мой ум полон всех этих негативных эмоций, как я могу стать просветлённым существом? Как я могу хотя бы породить бодхичитту? Я не смогу полностью избавиться от себялюбия и начать заботиться только о других!» Если, однако, вы последуете советам кадампинских геше и будете изучать Дхарму, правильно её практикуя, это произойдёт, даже хотя сейчас и кажется вам невозможным. Геше Долпа, кадампинский учитель, сказал:

*Если вы накапливаете заслуги, очищаете препятствия и практикуете преданность гуру, благодаря которой благословения проникают в ваше*

*сердце, а также усердствуете в медитации на пути, даже трудные свершения, которые кажутся вам недостижимыми, произойдут за несколько лет.<sup>9</sup>*

Это может случиться, потому что сейчас ваш ум омрачён лишь временно; завесы не являются его неотъемлемой частью.

Все ваши негативные эмоции временны, непостоянны. Поскольку они возникли из-за причин и условий, их могут изменить другие причины и условия – очищение неблагодой кармы, накопление заслуг, практика преданности гуру и медитация на путь. С долгосрочным планом изучения и практики Дхармы ваш ум может полностью измениться, и вы можете обрести свершения.

---

<sup>9</sup> Этот отрывок цитируется как в «Большом руководстве к этапам пути пробуждения», так и в «Освобождении на вашей ладони».

## **27 января**

# **«Светильник на пути к просветлению»**

«Светильник на пути к просветлению» – коренной текст, автором которого является лама Атиша<sup>10</sup>. Я не успел рассказать о жизни ламы Атиши, хотя хотел этого, но поскольку многие из вас прочли «Освобождение на вашей ладони», у вас уже есть представление о том, кто такой лама Атиша, о всех его достоинствах и о том невообразимом благе, что он принёс живым существам, в том числе и обитателям нашего мира. Каждый день, когда мы медитируем на ламрим или читаем молитву ламрим, лама Атиша нам помогает. Даже само понятие «ламрим» возникло после того, как лама Атиша написал «Светильник на пути к просветлению». До этого не было такого сочинения, которое бы включало в себя все 84 тысячи учений Будды, учения путей Хинаяны, Парамитаяны и махаянской тантры, расположенные в качестве этапов практики одного человека ради достижения просветления. Не было подобного руководства, позволяющего человеку быстро и ни в чём не путаясь достичь просветления. Ни в одном другом сочинении это не было представлено в столь

---

<sup>10</sup> Этот текст можно найти в издании: Чже Цонкапа. «Большое руководство к этапам Пути Пробуждения». – «Нартанг», Санкт-Петербург, 2000, т. 2, стр. 133.

ясной последовательности.

Хотя в обширных томах Кангьюра и Тенгьюра содержатся наставления обо всём пути к просветлению, в них этот материал разобщён. Лама Атиша же невероятно облегчил практику нам, живым существам; он научил нас, как продвигаться к просветлению в соответствии с нашим уровнем, способностями нашего ума. Он сделал следование по пути к просветлению очень ясным и лёгким.

Каждый день, когда мы читаем молитву ламрим в качестве непосредственной медитации или медитируем на ламрим, мы засеиваем семена всего пути к просветлению, и с каждым днём становимся всё ближе к просветлению. Каждый раз, когда мы медитируем на ламрим, мы приближаемся к свершениям на пути и к просветлению, и всё это происходит благодаря доброте ламы Атиши, безграничной, как бескрайнее небо. Благо, которое он нам принёс – нашей жизни, сердцу, уму, – подобно бескрайнему небу. Никакими словами не выразишь доброту ламы Атиши в наши времена упадка.

Меня попросили дать устную передачу «Светильника на пути к просветлению». Устную передачу можно дать на английском языке, если в наличии есть правильный перевод; однако если перевод неверен, вы можете упустить какие-то слова. Поскольку весь тибетский текст могли не перевести на английский язык, безопаснее дать устную передачу на тибетском.

Решите для себя, что будете слушать устную передачу ради блага всех живых существ, и затем подумайте: «Пусть каждое слово, которое я услышу, мгновенно приведёт меня к свершениям! Пусть воздействие каждого слова на поток моего ума освободит меня от океана сансарического страдания и его причин – кармы и омрачений! Пусть каждое слово станет подобным атомной бомбе, взрывающей страдания сансары!»

Каждое слово Дхармы или ламрима обладает силой воздействия на поток вашего ума. Размышляя в таком ключе, вы увидите ценность каждого услышанного вами слова Дхармы; вы увидите, насколько оно драгоценно. Это также поможет вам обратить внимание на слова, приложить все усилия к их слушанию, чтобы не упустить ни единого слова. Понимание преимуществ вас воодушевит.

Затем подумайте: «Пусть каждое слово Дхармы, которое я слушаю, даст мне силы помогать всем живым существам!» Когда мы собираемся прослушать то или иное учение, вначале очень полезно произнести такую молитву.

Также подумайте: «Когда я позже буду обучать этому тексту других, пусть каждое слово Дхармы послужит тому, чтобы свершения на пути мгновенно возникли в сердцах живых существ!»

Если мы делаем такое посвящение заслуг, это может сбыться благодаря силе ума, силе молитвы.

(Ринпоче даёт устную передачу «Светильника на пути к

просветлению»).

## **«Тренировка ума, избавляющая от препятствий»**

Это краткое учение, называемое «Тренировка ума, избавляющая от препятствий», мы можем использовать для устранения препятствий в повседневной жизни. (См. Приложение 1). Я точно не знаю, кто, какой лама был его автором. В тексте есть и несколько других советов, но не сказано, чьи это изречения. Однако в конце одного из учений упомянуто, что его написал Пэл Нартханг Кхенпо, настоятель монастыря Нартханг. По дороге от непальской границы к Лхасе путь до Шигадзе пролегает через Нартханг. Это одно из мест, где печатаются Кангьюр и Тенгьюр, и где хранятся деревянные шаблоны для их печати. Я слышал, что во времена культурной революции все деревянные шаблоны и множество невообразимо драгоценных учений были собраны в одну большую кучу в поле и сожжены. Прошло много недель, прежде чем все они сгорели дотла. Я также слышал, что в небе над тем местом были радуги. Деревянные шаблоны Кангьюра и Тенгьюра хранились и использовались для печати в трёх местах в Тибете: в Нартханге, Лхасе и Дерге. Соответственно, существуют издания Кангьюра и Тенгьюра согласно Нартхангу, Лхасе и Дерге.

Хотя у меня нет в этом полной уверенности, автором дан-

ного учения мог быть и Чим Намкха Драк, настоятель монастыря Нартханг<sup>11</sup>.

Поклоняюсь сострадательному Гуру.

*Махаянская тренировка ума, устраняющая препятствия, означает принятие неблагоприятных знаков в качестве удачи...*

Обычные люди, думая, что неблагоприятный знак – это плохо, так беспокоятся и огорчаются, что просят совершить для них гадание мо<sup>12</sup> и пуджи. Но практикующий тренировку ума использует любой неблагоприятный знак, любое дурное знамение, которое случается в жизни, для уничтожения эго, себялюбия и для развития бодхичитты и достижения просветления, чтобы стать способным привести к просветлению других живых существ. Для него неблагоприятный знак становится удачей.

Я быстро прочту текст по-тибетски.

(Ринпоче даёт устную передачу «Тренировки ума, избавляющей от препятствий» на тибетском языке).

## **«Восемь строф для тренировки ума»**

Меня также попросили дать устную передачу «Восьми

---

<sup>11</sup> Тхубтен Джинпа приписывает авторство Шону Гьялчогу. См. Примечание 367 в Mind Training: The Great Collection.

<sup>12</sup> Мо (тиб.). Тибетское гадание при помощи гадальных костей с опорой на медитативное божество.

строф для тренировки ума»<sup>13</sup>. Это был человек, сказавший, что собирается практиковать эти наставления в своей жизни, то есть использовать их во благо всех живых существ. «Восемь строф» сочинил кадампинский геше Лангри Тхангпа, чья статуя находится здесь, в гомпе «Коренного института». (Ринпоче даёт устную передачу «Восьми строф для тренировки ума» на тибетском языке).

---

<sup>13</sup> См. Teachings from Tibet, стр. 159–179, где приведены коренной текст и краткий комментарий к нему Его Святейшества Далай-ламы.



*Лама Дромтонпа (Дромтон Гьялве Джунгне, 1005–1064). Изображение предоставлено Джерри Пауэрсом*

**Учения кадам  
Часть II  
Бодхгая, декабрь 2003  
года – январь 2004 года**

**27 декабря**



*Геше Потова (Потова Ринчен Сэл, 1027–1105). Изображение предоставлено Джерри Пауэрсом*

Я хотел зачитать вам отрывки из жизнеописания ламы Атиши, поскольку корнем всех учений ламрим является сочинение ламы Атиши «Светильник на пути к просветлению».

Я попросил «Коренной институт» сделать на заказ статуи этих кадампинских геше. Созерцание этих статуй вдохновляет на практику ламрим и преобразует ум в путь. Особенно это полезно для практики лоджонг, или тренировки ума, которая включает использование препятствий для практики Дхармы. Как и кадампинские геше, вы способны использовать любое неприятное переживание – возникающее с большой силой омрачение, болезнь, препятствие вашей практике Дхармы – на пути к достижению просветления. Вы даже можете использовать ваши омрачения, негативные мысли, на пути к достижению просветления ради живых существ. Когда неведение, гнев, привязанность или себялюбие возникают с большой силой, вы можете выполнять тонглен, даяние и принятие, в ходе которого вы вбираете в своё сердце все омрачения других живых существ и отдаёте их своему себялюбию, таким образом его уничтожая. Когда у вас возникает сильная привязанность, вы принимаете на себя привязанность всех живых существ и используете её для уничтожения собственной привязанности.

Вы используете всё нежеланное, все препятствия в практике Дхармы, преобразуя их в путь к просветлению. Принятие на себя всех подобных проблем бесчисленных живых существ, всех страданий и омрачений, сродни превращению яда в лекарство. Вместо того, чтобы навредить вашему здоровью, яд его укрепляет. Вы используете то, что считается препятствием в практике Дхармы, для развития бодхичитты или медитации на пустоту. Принимая на себя все эти препятствия, все эти проблемы других живых существ, и отдавая их все своему себялюбию, вы избавитесь от препятствий в своей практике Дхармы. Раньше вашей практике Дхармы что-то мешало, но после того, как вы применили медитацию преобразования ума, вы больше не обнаружите никаких препятствий в вашей практике. Поскольку кадампинские геше, статуи которых находятся здесь, занимались такой практикой, они вдохновляют нас на практику ламрим, сердце всех 84 тысяч учений Будды, и на преобразование всех наших страданий, всех наших препятствий в счастье, в путь к просветлению. Таким образом мы станем причиной счастья всех живых существ.

## **Жизнеописание ламы Атиши**

Возможно, будет быстрее прочесть жизнеописание ламы

Атиши на английском языке<sup>14</sup> вместо того, чтобы переводить его сходу с тибетского.

Это для того, чтобы вдохновить вас на преданность ламе Атише. Ламрим, особый способ изложения Дхармы, исходит от ламы Атиши. Когда другие учения неспособны обуздать наш ум, ламрим – единственное, что поможет это сделать.

*В восточной Индии, в местности под названием Бенгал (Сахор), правил духовный царь по имени Кальяна Шри. Царь Кальяна Шри принёс наивысшее процветание своему царству. В его замке находился золотистый победный стяг, окружённый бесчисленными домами, великим множеством водоёмов для омовения, 720 великолепными садами, лесами деревьев тала, семью concentрическими стенами, 363 соединяющими мостами, бесчисленными золотистыми победными стягами, тринадцатю крышами, ведущими к центральному дворцу, где жили тысячи аристократов.*

*Всё это великолепие было сродни блеску царя тон-кунов (одного из китайских правителей); царственный блеск монарха и его влияние были подобны величию бога Индры. Его подданные были многочисленны, как обитатели города гандхарвов, а их духовные достижения – сродни свершениям Арьядхармы. Шри Прабхавати, супруга этого*

---

<sup>14</sup> Ринпоче прочёл следующий отрывок из Atisha: A Biography of the Reknowned Buddhist Sage, перевод ламы Тхубтена Калсанга и др., который можно найти на сайте [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

благочестивого царя, была подобна богине. Эта красивая целомудренная женщина глубоко почитала Три Драгоценности и была любима, как мать, всеми людьми. У царицы было три сына – Шригарбха, Чандрагарбха и Падмагарбха. Их жизнеописания нечасто встречаются в других книгах. Второй сын, Чандрагарбха, и был моим благородным гуру. В благоприятный момент его рождения с неба на город пролился дождь из цветов, возник балдахин из радуги, и боги пропели хвалебные песни, которые наполнили всех людей радостью и восторгом. Восемнадцать месяцев он пребывал в столице, где о нём превосходно заботились восемь нянек.

К северу от замка стоял храм, называемый Викрамашила-вихара. Чтобы сделать подношения в том месте, царь, царица и их министры в сопровождении пятисот колесниц с юными девами в изысканных украшениях и окружённых сотнями музыкантов, прибыли туда под звуки песнопений с бесчисленными драгоценными изделиями, необходимыми для ритуала.

Мой гуру, бывший тогда ещё младенцем, но казавшийся трёхлетним ребёнком, был так красив, что затмевал собой всех вокруг. Мальчика, увенчанного короной, убранного божественными украшениями и одетого в тончайший муслин, нёс на руках его отец. Увидев это, люди были настолько охвачены счастьем, что не могли оторваться от этого зрелища. Стоявшие рядом воскликнули: «Когда ты родился, взошёл шатёр

*солнца, а люди услышали песни, улаждающие слух. Поэтому встреча с тобой была нашим сокровенным желанием. И теперь, увидев тебя, мы исполнены радостного благоговения!*

Я не помню, чтобы читал эту историю раньше. В тибетском тексте сказано, что всё это устроили царь с царицей, отец и мать Атиши, чтобы впечатлить, или, как тут сказано, поразить, царевича Атишу. Они собрали всё, приносящее удовольствие – красивых девушек, прекрасную музыку, чтобы Атиша предпочёл остаться дома, а не покинуть его ради монашеской жизни. Я не помню, чтобы читал эту историю в тибетском тексте, но в сборнике жизнеописаний учителей линии преемственности ламрим упомянуто, о чём молились его родители, а также приведена молитва, которую произнёс сам Атиша, когда его родители сделали все эти обширные приготовления, чтобы попытаться удержать его.

*Тогда блистательный царевич спросил:*

*«Кто эти люди, родители?»*

*«Они твои подданные, царевич,» – отвечали они.*

*Блистательный царевич продолжил: «Да будет у них столько же заслуг, что и у моих родителей! Да будут они править царствами, полными достатка! Да переродятся они сыновьями царей, и да насытятся святыми и добродетельными деяниями!»*

*Затем, когда царская процессия благополучно приблизилась к Викрамашила-вихаре, блистательный царевич, сделав простирания перед Тремя*

*Драгоценностями, спел следующую улаждающую слух хвалу:*

*«Обретя благородное тело человека и все полноценные органы, я буду следовать Трём Драгоценностям!*

*Я всегда буду помещать Три Драгоценности над своей головой с великой искренностью!*

*Отныне да будут Три Драгоценности моим Прибежищем!»*

*Когда царь, царица, министры и монахи услышали эти слова, они пришли в восторг и провозгласили, что царевичу суждено стать великой личностью. Затем царь, царица и помощники заявили:*

*«Да сможем мы, накапливая заслуги почитанием и совершением подношений, делать подношения Трём Драгоценностям жизнь за жизнью! И в силу этих заслуг мы молимся о сохранении нашей религии на долгие времена, ради чего будем делать подношения Сангхе! О, да спасёмся мы от страданий, вызываемых омрачениями!»*

*Когда царевич услышал эти слова, он взглянул на своих родителей и воскликнул: «Да не буду я никогда связан мирскими делами! Да обучат меня святой монашеской жизни и да буду я смиренно поклоняться Трём Драгоценностям! Да возникнет у меня жалость ко всем существам!»*

Я не уверен, что «жалость» тут – подходящее слово. Возможно, «сострадание» было бы лучше.

*«Да возникнет у меня сострадание ко всем существам!»*

*Родители царевича и другие люди, услышав его речи, были изумлены. Это была первая проповедь моего гуру.*

Итак, это было первое учение ламы Атиши.

*К трёхлетнему возрасту царевич хорошо овладел астрологией, письмом и санскритом. В шесть лет он был способен отличать буддийские учения от небуддийских. С того времени и до десятилетнего возраста он, приняв Прибежище в Трёх Драгоценностях, соблюдал обеты (шила) упасаки, занимался благотворительностью (дана), с радостью обучался, читал молитвы, стремился к дружбе с благородными людьми, слушался родителей и прислуживал им смиренно и с приятными словами, наслаждался всеми разнообразными религиозными танцами и священными песнями, почитал пожилых людей даже на расстоянии, взирал на погружённых в мирские заботы людей с чистосердечной жалостью, помогал несчастным и совершал множество подобных благородных деяний. Когда царевичу исполнилось одиннадцать лет, министры и подданные привели к нему двадцать одну девушку из благородных семей, а царь и царица поднесли им ценные дары.*

*Однажды царь созвал к себе всех своих министров и приказал им: «С завтрашнего дня вы должны тщательно подготовить тринадцать царских колесниц и убраться в бесчисленные*

украшения, любимые людьми, особенно самую прекрасную и крепкую колесницу, которую нужно поставить в центре. На ней закрепите зонт из павлиньих перьев, окружённый опахалами. В центре (под зонтом из павлиньих перьев) на прекрасный драгоценный трон посадите Чандрагарбху, облачённого в превосходные одежды. В остальных двенадцати украшенных колесницах усядутся все министры в великолепных одеяниях и в сопровождении музыкантов с разнообразными инструментами, играющих сладостную музыку.

Процессию возглавят три белые колесницы. Сзади поедут три красные колесницы, справа – три желтые колесницы, а слева – три зелёные. В каждую из колесниц посадите множество юношей и девушек с разноцветными знамёнами, соответствующими богам четырёх сторон света. Пятицветную колесницу царевича нужно украсить по четырём углам резьбой в форме шей павлинов; она должна быть окружена девушками в одежде богинь, совершающих подношения. Другие помощники должны играть мелодичную музыку на скрипках, барабанах и цимбалах, чтобы утешить слух множества людей, которые соберутся на обочинах. За пределами великого города в приятном саду нужно устроить самые разнообразные развлечения и игры, которые соберут туда народ. Эти развлечения должны длиться полмесяца, чтобы все люди были счастливы и довольны. Среди собрания должны быть девушки,

готовые услаждать царевича, а министрам следует научить их, как себя вести, когда их озарит взор царевича».

Таким образом великий царь приказал министрам за неделю подготовить тринадцать драгоценных богато убранных колесниц: колесницу царевича в центре и двенадцать колесниц с музыкантами, играющими на разнообразных инструментах.

Затем за пределами великого города на всех перекрёстках и в садах люди стали забавляться весёлыми играми. Во время шествия царской процессии по всем частям города везде, где проезжал царевич Чандрагарбха и его двадцать пять тысяч слуг, народ в лotosовых садах, прилегающих к столице, и на всех перекрёстках дорог приветствовал его, словно вселенского царя [чакравартина]. И все шли вслед, чтобы смотреть на царевича. Прабхадеви и другие придворные дамы, сородичи и друзья царя подгоняли друг друга, торопясь увидеть собрание народа. Когда вокруг процессии образовалась толпа, дочери царей Пуннадхары, Не-мандхары, Джалапати, Прачандапрабхи и других высокородных царей, людей благородной наружности и обладающих великим достатком, прибыли вооружённые, в двадцати двух колесницах, чтобы присоединиться к празднеству. В каждой из колесниц ехали семь девушек с семьёй прислужницами. Все эти двадцать две колесницы были великолепно украшены разнообразными украшениями. Те, кто сидели в них, распевали услаждающие слух

песни и пребывали в прекрасном расположении духа. Девы восседали, как богини, и влюблено взирали на царевича, ибо при виде его юношеского облика страсть разгоралась так, что у них вставали дыбом волоски на коже.

Внезапно появилась богиня с ликом бледно-голубого оттенка и приказала царевичу:

«О, не беспокойся о власти и будь свободен от похоти, удачливейший из царевичей!

Если, подобно слону, глубоко увязающему в болоте, ты, герой, погрязнешь в трясине похоти,

Разве это не запянтает одежды нравственности, что ты носил

В своих прошлых ста пятидесяти двух жизнях,  
Когда принимал облик чистейшего пандита, святого  
бхикшу?

Посему, подобно лебедю, ищущему лotosовый пруд,  
Ищи монашеского посвящения в этой жизни!

Чарующие прелестницы, живущие в этом городе,  
Соблазнительницы, посланные марой [злодеем],  
чтобы разрушить блеск твоей нравственности,

Надеются предать тебя проявлением своей  
страсти.

Твоя чистота источает сияние, о царевич,

Твоя голова, украшенная пятью священными  
драгоценными уборами,

Обворозжила людей.

Поскольку ты обрёл столь труднодостижимое  
драгоценное человеческое тело,

Ты должен посвятить жизнь слушанию,  
размышлению и практике [Дхармы].

И ещё, дабы успокоить твои сомнения,  
Тебе следует искать руководства бесчисленных  
гуру».

Царевич улыбнулся и так ответил богине:

«О, чудесно! Это хорошо, хорошо, превосходно!

Мудрые восторгаются [тишиной] леса,

Тогда как павлины питаются ядовитыми  
растениями,

А лебеди радуются озёрной воде.

Подобно воронам, пирующим в грязных местах,

Простолюдины собираются в городах.

Но, подобно лебедям, стремящимся в лотосовый  
пруд, Мудрые ищут леса.

Как это не похоже на обывателей!

Поэтому в прошлом царевич Сиддхартха,

Побрезговав процветающим царством  
Шуддходханы, словно грязным болотом,

Отправился на поиски просветления, бросив всех  
своих царственных супругов.

Все люди и боги восхваляли и боготворили его.

Обладая тридцатью двумя славными знаками  
и восьмьюдесятью благородными признаками царя  
Дхармы,

Он достиг пробуждения с двенадцатью  
[сопутствующими] состояниями святого.

Если я не отрекусь от этого царства, Меня  
поглотит похоть в трясине зла.

*Все друзья – обманщики, посланные марой.*

*Всё богатство – всего лишь солёная река.*

Теперь же, направив себя на поиски выдающихся гуру

*И как следует используя это тело, я достигну просветления.*

*Наслаждение удовольствиями, вызванное вождением,*

*Пусто, словно отражение лунного света,*

*Мимолётно, как эхо,*

*Иллюзорно, как мираж,*

*Зависимо, как отражение.*

*В этот обширный океан омрачений*

*Непрерывно впадают реки смерти, разложения, болезни и смерти.*

*В прошлом я был связан кармической силой нечистых поступков,*

*Но сегодня способен осуществить [цели] этой жизни, так почему мне не искать Дхарму?*

*Решившись избавиться от мирских дел,*

*Я посвящу себя благородной Дхарме под руководством моих гуру».*

А теперь я дам устную передачу краткого учения ламы Атиши «Драгоценная гирлянда бодхисаттвы».

Подумайте: «Цель моей жизни – освободить всех живых существ от всего страдания и его причин и привести их к просветлению. Следовательно, мне нужно достичь просветления; и поэтому я сейчас получу устную передачу учения

ламы Атиши ‘Драгоценная гирлянда бодхисаттвы’».

(Ринпоче даёт устную передачу «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы» на тибетском языке).

Я получил устную передачу «Драгоценной гирлянды бодхисаттвы» от Кирти Ценшаба Ринпоче в Дхарамсале много лет тому назад. Я попросил Ринпоче об устной передаче множества текстов по тренировке ума, собранных воедино великим бодхисаттвой Кончогом Гьялценом<sup>15</sup>.

Я получил все те учения кроме «Отделения от четырёх привязанностей», сочинения великого сакьяского ламы Драгпы Гьялцена, поскольку Ринпоче не был держателем той линии. Позже я получил и это учение, а также комментарии к нему, в Непале от Его Святейшества Чогье Тричена Ринпоче.

---

<sup>15</sup> Mind Training: The Great Collection.

## 28 декабря

Чтобы удерживать в своём уме Дхарму и всегда быть всецело ей преданными, неизменно вдохновлёнными на чистую практику и получение благословений, полезно читать жизнеописания таких практиков Дхармы, как кадампинские геше, Миларепа и лама Цонкапа. Читайте всё то, что доступно на вашем родном языке. Чтение биографий тех, кто осуществил путь, вас вдохновит, поможет взрастить в себе преданность и получить благословения. Кроме того, читая жизнеописания йогов и пандитов с высокими свершениями, вы узнаете, как практиковать Дхарму.

Когда мы читаем истории жизни Миларепы или ламы Атиши и у нас возникает желание стать подобными им, мы готовим поток своего ума к тому, чтобы рано или поздно, в будущем, действительно стать такими же, как они. Сильное желание стать похожими на них приносит пользу, ведь благодаря этому мы в будущем обретем все те же достоинства и станем способны приносить великое благо живым существам. Читая их жизнеописания, молитесь о том, чтобы стать им подобными. Соединив ладони, прочтите строфу:

*Пел ден ла ма кхье ку чи дра данг  
Кхор данг ку цхеи це данг цинг кхам сог  
Кхьо кьи цхен чхог занг по чи дра вар*

*Де дра кхо нар даг сог гьюр вар шог*

Каким бы ты ни являлся, славный гуру,  
С какими бы окружением, жизненным сроком и чистой  
землёй,  
С каким бы благородным и святым именем,  
*Пусть я и другие обретём только это!*

\* \* \*

Я упомянул о важности чтения жизнеописаний учителей линии преемственности ламрима, тех великих йогинов, которые прошли путь до конца. Мы должны читать биографии нынешних йогинов, как и древних, тех, кто осуществил путь, чтобы понять, как практиковать Дхарму. Это один из способов обуздания нашего ума, смягчения бетонных концепций нашего тяжёлого ума. Только вследствие этого могут прийти духовные свершения.

Если, например, мы молимся об этом, глядя на статуи в гом-пе «Коренного института», рано или поздно мы станем подобны этим учителям. У нас будут все те же самые достоинства, способность практиковать Дхарму и приносить благо огромному количеству живых существ, как это делали лама Атиша и ка-дампинские геше. Каждый раз, когда мы входим в гомпу и видим эти статуи и другие священные предметы, нам очень важно немедленно складывать ладони в же-

сте простираения. Мы должны извлекать для себя все те преимущества, которые дают нам эти статуи и святыни. Они здесь для того, чтобы мы, живые существа, могли накапливать заслуги и очищать наши омрачения и препятствия, обретая свершения на пути. Они здесь для того, чтобы мы достигли освобождения от сансары и полного просветления. Мы должны использовать любую имеющуюся у нас возможность, чтобы применять эти священные предметы для накопления заслуг и очищения нашего сознания. Нам нужно молиться о том, чтобы стать такими же, как они, чтобы рано или поздно силой своего ума, силой своего желания, или намерения, мы смогли стать подобными тем личностям. Как говорится в учениях, «все явления зависят от желания».

# 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.