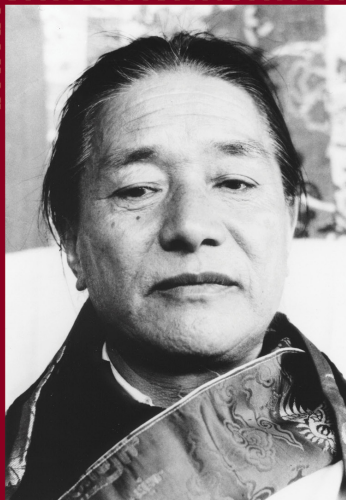


СОВЕТЫ ОТ ВСЕГО СЕРДЦА



Дуджом Ринпоче
Джигдрел Еше Дордже

Дуджом Ринпоче
Советы от всего сердца
Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68800524

Советы от всего сердца:

ISBN 978-5-907432-77-2

Аннотация

В книгу вошли беседы Дуджома 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.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
От переводчиков	9
Благодарности	14
Советы от всего сердца	15
1. Дхарма Будды	15
Три колесницы	15
Прибежище и бодхичитта	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дуджом Ринпоче

Советы от всего сердца

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

Санг-юм Ригдзин Вангмо, супруге Кьябдже Дуджоса 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 Дуджоме 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 Дхармаматри, 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 Дуджона 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 Дуджона Ринпоче, предоставила один экземпляр книги «Падмакаре» для перевода. Именно благодаря ей и с её любезного разрешения эти замечатель-

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.

ные 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 Дуджому Ринпоче – учителя, исполненного безмерных знаний и духовных достижений, тертона, непрекаемого авторитета в учениях школы ньингма и особенно в дзогчен, а также признанного представителя самого Гуру Падмасамбхавы. Он пользовался безусловным и всеобщим благоговейным уважением, и Далай-лама заслуженно при-

знал его лидером школы ньяингма.

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 смяг-

чал 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 прямоотой, 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 Дуджома 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 Вангьялу 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.

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

Советы от всего сердца

1. Дхарма Будды

Беседа Кьябдже Дуджсома 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 редкостное. 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 калпы. 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 калп копил заслуги, в течение следующих трёх калп 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 калпы. Будда Шакьямуни – это его рупакая, его явленное тело, которое, движимое состраданием, сошло в этот мир ради блага других.

² Три колесницы (*theg pa gsum*): колесницы шраваков, 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.

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: сходжение 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 шравиков 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, представляются как вспомога-

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) отрываются 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.

тельные 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 причин⁵.

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?

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 шраваков – 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.

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. Однако 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 *мани*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 возмож-

но. Нам нужно полностью сосредоточиться на этом, обретая 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 преображать. 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.

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.