

СОБРАНИЕ СОЧИНЕНИЙ

# ДИЛГО КХЬЕНЦЕ



ТОМ ВТОРОЙ

---

БЕЗУПРЕЧНЫЙ ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ  
КОЛЕСО АНАЛИТИЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ

ДРАГОЦЕННОСТЬ,  
ИСПОЛНЯЮЩАЯ ЖЕЛАНИЯ

СЕРДЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ  
ПРОСВЕТЛЁННЫХ

НАСТАВЛЕНИЕ ИЗ СТА СТРФ

**Дилго Кхьенце**  
**Собрание сочинений.**  
**Том 2. Безупречный**  
**путь к просветлению**  
**Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68901393](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68901393)*

*Собрание сочинений. Том 2. Безупречный путь к просветлению. Колесо аналитической медитации. Драгоценность, исполняющая желания.*

*Сердечное сокровище просветлённых. Наставление из ста строф / Дилго Кхьенце ; [пер. с англ. А. Мускина].: Ганга; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-907658-00-4*

### **Аннотация**

Второй том собрания сочинений Дилго Кхьенце состоит из текстов «Безупречный путь к просветлению», «Колесо аналитической медитации», «Драгоценность, исполняющая желания», «Сердечное сокровище просветлённых», «Наставление из ста строф» и комментариев к ним, в которых Ринпоче объясняет основополагающие положения буддизма ваджраяны, такие как предварительные практики нёндرو, даёт сущностные наставления по медитации на уровне тела, речи и ума, наставления по практике гуру-йоги, а также

предлагает практическое руководство по работе с повседневными обстоятельствами, с которыми практикующие сталкиваются на пути к достижению состояния будды.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

В память о Дилго Кхьенце	10
Предисловие	16
О собрании сочинений	19
Благодарности	27
Краткая биография Дилго Кхьенце Ринпоче, составленная Тулку Тхондупом	31
Безупречный путь к просветлению	40
О Джамьянге Кхьенце Вангпо	41
Общие предварительные практики	44
Вступление	44
Общие предварительные практики	46
1. Редкость обретения драгоценного человеческого перерождения	50
2. Смерть и непостоянство	53
3. Карма, закон причины и следствия	57
4. Стрдание	62
5. Непревзойдённые качества освобождения	64
6. Необходимость следовать за духовным наставником	66
Особые предварительные практики	74
Принятие прибежища	74
Бодхичитта – устремление к просветлению	85



**Дилго Кхьенце**  
**Собрание сочинений.**  
**Том 2. Безупречный**  
**путь к просветлению.**  
**Колесо аналитической**  
**медитации. Драгоценность,**  
**исполняющая желания.**  
**Сердечное сокровище**  
**просветлённых.**  
**Наставление из ста строф**

*Посвящается процветанию благой активности  
Дилго Кхьенце Янгси Ринпоче,  
Ургьена Тензина Джигме Лхундруба*

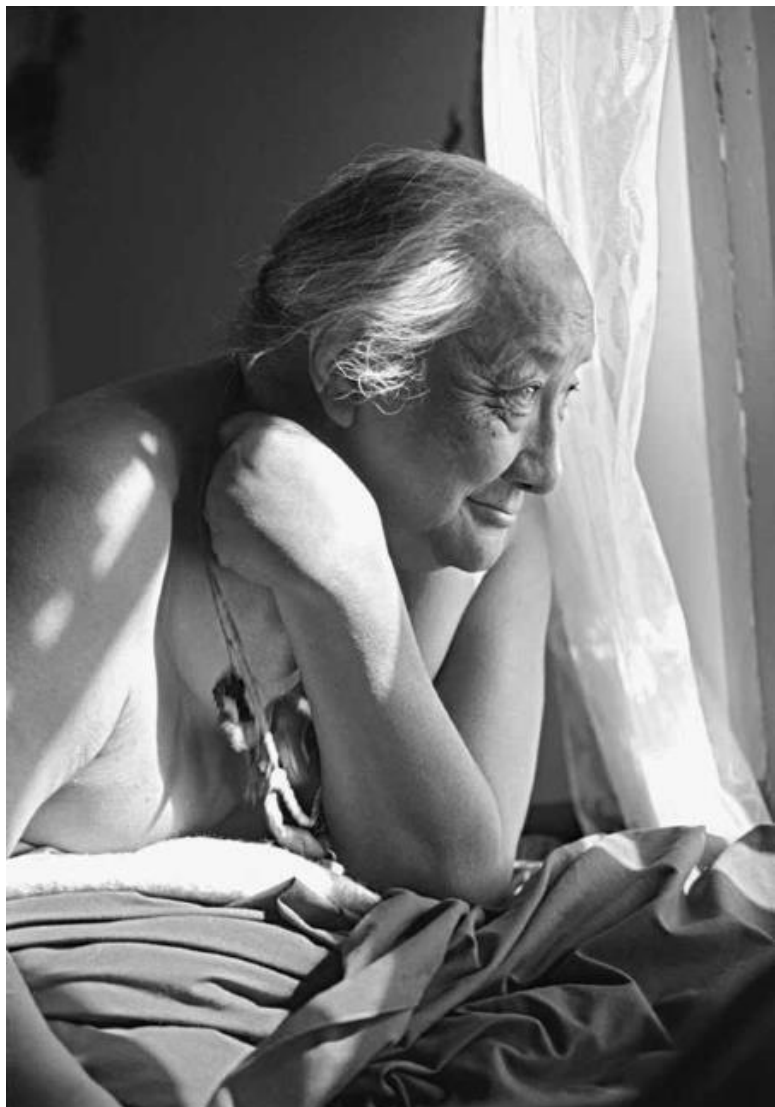


*THE COLLECTED WORKS OF DILGO KHYENTSE*

Volume TWO: The Excellent Path to Enlightenment The Wheel of Investigation The Wish-Fulfilling Jewel • The Heart Treasure of the Enlightened Ones • The Hundred Verses of Advice

*Published in 2010 by Shambhala Publications, Inc. in cooperation with Snow Lion Publications and the Nalanda Translation Committee*

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc Boulder, Colorado. 80301 USA*



*Публикуется по согласованию с издательством «Шамбала Пабליкейшнз» (Боулдер, Колорадо, США) и Агентством Александра Корженевского*

**Издательство выражает глубокую признательность И. Махмудову, А. Сергиенко и С. Филонову за бескорыстную помощь в издании книги.**

Перевод с английского *Антон Мускина*



© Shechen Publications, 2010

© Перевод на русский язык. А. Мускин, 2019

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2022

# В память о Дилго Кхьенце



THE DALAI LAMA

Дилго Кхьенце Ринпоче является одним из самых почитаемых мной учителей. Впервые мы встретились ещё в Джокханге, в Лхасе, когда я возвращался из своего первого паломничества по Индии. Однако по-настоящему мы сблизились гораздо позже, когда оба жили в изгнании. У меня случались сны и переживания, явно указывавшие на то, что между нами существует особая кармическая связь, и в конце концов случилось так, что я стал получать от него учения. Этот великий человек обладал добрым сердцем и щедро делился со мной своим драгоценным опытом и знаниями, даруя мне по-

священия, устные передачи и учения.

В начале своего пути Кхьенце Ринпоче не занимал какую-либо высокую позицию в иерархии тибетского буддийского духовенства – он стал почитаемым учителем за счёт своей совершенной реализации. Будучи перерождением великого тибетского мастера медитации Джамьянга Кхьенце Вангпо, он даже в детском возрасте демонстрировал потенциал к духовному развитию, обусловленный прошлыми перерождениями. Он получил наставления от множества мастеров – и не просто изложил эти наставления на страницах своих книг, но и реализовал их на практике, обретая собственный прямой опыт постижения.

Ещё в юном возрасте он принял решение вести жизнь отшельника и целиком посвятить себя размышлениям об учениях, пытаясь на собственном опыте постичь их истинный смысл. В своей практике медитации он достиг наивысшего сущностного уровня. В результате этого он стал держателем живой традиции – посвящений, устных передач и сущностных наставлений всех восьми основных духовных направлений, известных в Тибете, относящихся как к традиции сутры, так и к традиции тантры.

Ринпоче обладал многими скрытыми благими качествами и, кроме того, был поистине выдающимся учёным и практикующим. Я очень ценил его внесектарный подход. В Тибете существует несколько духовных традиций, связанных с различными методами практики, и каждая из них обладает

особыми уникальными отличительными чертами – одному и тому же аспекту практики может уделяться большее или меньшее значение, а некоторые ключевые моменты учений могут объясняться по-разному. Если мы будем изучать все эти разнообразные традиции, то обнаружим, что они просто дополняют друг друга. Поэтому внесектарный подход является столь эффективным как для личной практики, так и для сохранения всего учения Будды. Несмотря на свою широкую известность и огромное количество последователей, Кхьенце Ринпоче всегда оставался очень мягким и скромным человеком. Его высокая духовная реализация была для всех очевидна, но он никогда не кичился своими знаниями. Это было его отличительной способностью. Он с одинаковой симпатией относился ко всем людям, вне зависимости от их социального статуса и материального достатка, и никто никогда не слышал, чтобы он сказал другому человеку что-нибудь, что причинило бы тому вред.

Он работал не покладая рук, чтобы сохранять и распространять на благо всех живых существ учения Будды. Он переиздавал редкие тексты, которые иначе были бы утрачены, восстанавливал разрушенные монастыри и, что самое важное, постоянно даровал учения. Даже находясь в преклонном возрасте, он всегда был готов прокомментировать какой-либо текст, дать посвящения и сущностные наставления любому, кто мог стать аутентичным держателем линии передачи. Всё, что он делал, он делал исключительно ради того,

чтобы помочь другим и сохранить учения Будды. Он также является автором множества комментариев и текстов.

Кхьенце Ринпоче был живым примером для всех других держателей учений. Мы не просто восхищались его глубокими знаниями, но всегда пытались следовать его примеру и обрести точно такие же качества, какими обладал он. Подобный подход способствует исполнению пожеланий учителя и потому является наилучшим подношением. Как один из учеников Ринпоче я хотел бы поделиться с другими людьми своей радостью, что мне посчастливилось встретить этого великого мастера и получить у него учения. Его наставления были бесценны. Именно поэтому очень важно, чтобы мы приносили его наставления в свою повседневную жизнь. Это будет означать, что мы достойные ученики достойного учителя.

Глубокий духовный опыт, который, как кажется, лежит за пределами логики, довольно сложно выразить словами. Он зависит, скорее, от вдохновения и благословений линии передачи, которые даёт нам наш собственный учитель. Вот почему в буддизме (и особенно в буддизме ваджраяны) такое огромное значение придаётся практике гуру-йоги – объединения с истинной природой учителя. И поскольку эта практика является настолько важной, то очень важны и те качества, которыми обладает учитель, гуру. Качества, которыми должен обладать учитель, были описаны Буддой во многих сутрах и тантрах. Мне было очевидно, что Кхьенце Ринпоче

обладает всеми этими качествами без исключения. Знакомство с ним было для меня высочайшей привилегией, и особой удачей является то, что он стал мне учителем, одним из самых драгоценных моих учителей.

Когда в Тибете расцвело учение Будды, наибольшую роль сыграли благословения Гуру Падмасамбхавы – учителя, принёсшего буддизм в Тибет. Его молитвы и сострадание привели к тому, что между ним и Тибетом установилась сильная связь. С точки зрения духовного развития сейчас мы живём во времена упадка и деградации. Люди стали как никогда умны и сообразительны, однако им не хватает такого качества, как простая человеческая доброта, и они используют свой ум всё более и более деструктивно.

За последнее время тибетскому народу пришлось пройти через крайне сложный период своей истории – период, когда и само государство Тибет, и тибетский буддизм подверглись суровым испытаниям. Но страдали не только тибетцы: по всему миру за прошедшие годы происходило множество несчастий и потрясений. В такие непростые времена благословения Гуру Падмасамбхавы важны как никогда, и, по моим ощущениям, то же самое можно сказать о благословениях Кхьенце Ринпоче, поскольку он обладает особой связью с Гуру Падмасамбхавой.

Кхьенце Ринпоче родился в Восточном Тибете в 1910 году, и в 2010 мы, соответственно, отмечаем его столетний юбилей. Это событие наполняет меня огромной радостью,

причиной которой стала публикация собрания ранее переведённых на английский язык отдельных учений Ринпоче. Это издание поможет сохранить память об этом великом мастере для тех, кто его знал лично, и послужит источником вдохновения для тех, кто не был с ним знаком.

С молитвой о том, чтобы мудрость моего учителя смогла проникнуть в наши сердца, мне хотелось бы поблагодарить всех тех, кто принимал участие в работе над этим трёхтомным изданием, – издателей, переводчиков и редакторов, которые сделали возможным осуществление этого проекта.

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Lama' written in a stylized, cursive script.

Его Святейшество Далайлама XIV  
*15 июля 2008 г.*

# Предисловие

2010 год примечателен тем, что знаменует столетие со дня рождения одного из наиболее выдающихся мастеров тибетского буддизма XX века – Дилго Кхьенце Ринпоче (1910–1991). Мы решили приурочить к этому событию публикацию собрания его сочинений, в котором объединены те из учений Кхьенце Ринпоче, что были переведены на английский язык.

Дилго Кхьенце занялся моим воспитанием, когда мне было пять лет, и за следующие двадцать пять лет я получил все учения, которые он передавал своим ученикам. В детстве я воспринимал его как доброго и любящего дедушку, да и, честно сказать, он был для меня отцом и матерью в одном лице. Я рос, и это моё восприятие постепенно менялось, перерастая в глубокое уважение. Моя уверенность в этом человеке всё возрастала и в какой-то момент стала непоколебимой верой. Так Кхьенце Ринпоче стал моим духовным учителем. Когда я начал изучать тексты, то обнаружил, что он обладает всеми описанными в них качествами истинного реализованного мастера. Теперь я понимаю, как мне повезло, что я встретил подобного человека на своём жизненном пути. Единственной моей целью является распространение его учений и реализация его намерений.

Кхьенце Ринпоче был одним из самых ярких примеров

того, каким должен быть духовный учитель. Он был выдающимся мастером, и большинство тибетских учителей XX столетия, включая Его Святейшество Далайламу XIV, который считает его одним из своих основных учителей, так или иначе получали у него учения.

Кхьенце Ринпоче прилагал все усилия к тому, чтобы сохранить традицию тибетского буддизма, и поэтому непрерывно даровал учения, выстраивая их таким образом, чтобы они соответствовали нуждам каждого отдельного человека, который их получал. Он заботился о сохранении не только традиции ньингма, но и всех остальных основных традиций тибетского буддизма: кадам, сакья, кагью, гелуг, калачакра, чод, шидже и джонанг.

Казалось, что в силу своей глубокой реализации он умудрялся проживать в течение одной жизни сразу несколько: провёл тридцать лет в ретрите, изучал Дхарму с великими учителями и обрёл глубочайшие познания, в течение почти полувека сам непрерывно давал учения, порой по несколько часов в день. Его литературные работы – комментарии к классическим текстам, сборники садхан, песен реализации и устных наставлений, а также его собственные *терма*, или найденные «скрытые сокровища», – составляют сборник из двадцати пяти томов. Он также участвовал во многих крупных проектах по сохранению и распространению тибетской буддийской традиции и культуры.

Сложно подобрать слова, чтобы описать все качества это-

го человека, и когда я пытаюсь это делать, то каждый раз задумываюсь, не начнут ли люди думать, что я преувеличиваю, хотя в действительности речь идёт о самоочевидных достоинствах Ринпоче.

Кхьенце Ринпоче обладал способностью оказывать на жизнь людей существенное влияние, которое становилось причиной их трансформации. После его смерти это влияние не только не исчезло, но стало возрастать. Несмотря на то что нам, к сожалению, больше не встретиться с ним лично, мы тем не менее можем ощутить всю глубину его мудрости и силу сострадания, изучая его произведения.

Я очень надеюсь, что это собрание сочинений станет заметной вехой на пути сохранения его наследия и позволит множеству западных читателей получить доступ к этой сокровищнице драгоценных учений, которые могут даровать глубокое вдохновение на их жизненном пути и предлагают мудрые, полные сострадания наставления на пути к просветлению.

Шечен Рабджам

*Тхегчог Гацел Линг*

*Паро, Бутан*

*Май 2008 г.*

# О собрании сочинений

Я очень рад, что в этот знаменательный год – год столетия со дня рождения Дилго Кхьенце Ринпоче – мне посчастливилось принять участие в проекте специального издания его учений, переведённых на английский язык.

Я провёл с Ринпоче в качестве помощника и ученика одиннадцать лет, и мне выпала честь переводить его устные учения, которые легли в основу многих текстов, входящих в это собрание сочинений. В течение долгого времени с расшифровками устных учений работали квалифицированные редакторы, что позволило значительно улучшить ясность материала. Возможность поделиться с другими людьми результатами своего труда даёт всем нам – тем, кто участвовал в этом проекте, приятное ощущение хорошо выполненной работы.

Дилго Кхьенце впервые покинул Тибет в 1959 году, когда ему пришлось стать беженцем в результате печально известных событий. Некоторое время он жил в одном из горных поселений Калимпонга в Западной Бенгалии. Вскоре после его прибытия несколько западных учеников приехали повидаться с этим выдающимся духовным учителем и попросить у него наставлений. Среди них был Джон Драйвер (Кончог Палге) – один из очень немногих западных практикующих, кому довелось лично знать Дзонгсара Кхьенце Чокьи Лодро

(одного из коренных учителей Дилго Кхьенце), скончавшегося в 1959 году в Сиккиме. Лично встретиться с Ринпоче в эти первые годы изгнания также посчастливилось принцу Петру Греческому<sup>1</sup>, который в то время жил в Калимпонге, и несколькими учёными из Европы. Позже с Ринпоче сблизился Джин Смит – вероятно, самый сведущий западный тибетолог, и Ринпоче поселился в его резиденции в НьюДели. К Ринпоче постоянно приезжали множество преданных западных учеников, для которых он служил источником вдохновения и наставлений, определявших направление их жизненного пути.

В начале шестидесятых Кхьенце Ринпоче пригласили в Бутан, где он давал учения в школе Симтокха, недалеко от Тхимпху. В течение многих лет он давал подробные учения, организовывал продолжительные ретриты и проводил ритуальные церемонии для поддержания мира в Бутане. Множество его учеников приезжали к нему за советом и наставлениями, и со временем он заслужил уважение и признание по всей стране.

В последующие годы, каждый раз, когда Дилго Кхьенце Ринпоче путешествовал по Индии и Непалу, у него появлялось всё больше западных учеников. В конце концов в 1976 году Кхьенце Ринпоче впервые посетил Европу (по пригла-

---

<sup>1</sup> Принц Пётр Греческий и Датский – известный антрополог, старший ребёнок и единственный сын принца Георга, второго ребёнка короля Георга I и великой княгини Ольги Константиновны, и принцессы Мари Бонапарт, дочери принца Ролана Бонапарта. Член греческой королевской семьи. – *Прим. ред.*

шению Пемы Вангьяла Ринпоче) и США (по приглашению Чогьяма Трунгпы Ринпоче). С этого момента он посещал Европу практически каждый год, особенно часто – юг Франции, где давал общие учения своим бесчисленным ученикам, а также особые наставления и посвящения тем из них, кто находился в традиционном трёхлетнем ретрите. Если прибавить к этому время, которое он проводил в своей резиденции Таши Пелбар Линг в Дордони, то общее время составит почти год.

В восьмидесятых годах Ринпоче обычно проводил в Бутане весну и лето, пребывая в ретрите, проводя *друбчены* или давая учения как большим собраниям людей, так и малочисленным группам тулку и близких учеников. Осенью и зимой он давал учения в разных монастырях Непала и Индии. Вдобавок к учениям, внесённым в расписание, которые, к слову сказать, были практически ежедневными, он всегда давал отдельные персональные наставления иностранным ученикам, присутствовавшим на общих учениях. Мы с Пемой Вангьялом Ринпоче выступали обычно в качестве переводчиков на английский язык – либо непосредственно во время учений, либо позже, работая с аудиозаписями.

Спустя некоторое время эти учения с нашим переводом были расшифрованы или заново переведены с тибетского языка. Все учения, вошедшие в это издание, являются подобными расшифровками устных учений, дарованных по просьбе западных учеников. Эти учения бесценны. Тем не

менее, учитывая то, насколько активно давал учения Ринпоче, этот сборник является не более чем каплей в море устных наставлений и учений, представляющих собой сотни часов магнитофонных записей, которые теперь надёжно хранятся в Непале – в архиве монастыря Шечен и в других местах, где давал учения Ринпоче.

Этот перевод сохраняет уникальные качества устных наставлений Ринпоче, его объяснений различных этапов буддийского пути с точки зрения медитативного опыта и реализации учений на практике. Они являются дополнением к письменным работам – комментариям, садханам, ритуалам, песням реализации, наставлениям по медитации и сокровищам терма. Полное собрание сочинений Дилго Кхьенце составляет двадцать пять томов по шестьсот страниц каждый. Это собрание сочинений было издано в 1995 году в Тибете издательством «Шечен» (Shechen Publications) под общим заголовком *sKyabs rje dil mgo mkhyen brtse rin po che'i bka'bum*. Большинство этих текстов до сих пор не переведены на английский язык.

Я постарался организовать устные наставления, вошедшие в этот сборник, таким образом, чтобы они соответствовали порядку девяти последовательных колесниц, составляющих буддийский путь. Все тексты, вошедшие в этот сборник, за исключением трёх, уже были изданы и переведены на разные языки.

Первый том открывает краткое изложение биографии Ди-

лго Кхьенце Ринпоче, чья жизнь служит мощным источником вдохновения (адаптация книги «Путешествие к просветлению»). Второй текст – это наставление по тренировке ума «Просветлённая храбрость», а третий, «Сердце сострадания», является комментарием к тексту «Тридцать семь практик бодхисаттвы». Эти тридцать семь практик являются жизненной силой пути махаяны.

Второй том начинается текстом «Безупречный путь к просветлению», который является сводом наставлений по основополагающей практике *нёндро*, также известной как «предварительная практика». Согласно мнению Кхьенце Ринпоче и других известных учителей, эта сущностная практика определяет эффективность тех практик, которые будут выполняться позже. Как постоянно напоминал нам Ринпоче: «Некоторые считают, что самыми глубокими практиками являются основные, но нам следует ясно понимать, что наиболее глубокими являются предварительные практики».

Следующий текст, «Колесо аналитической медитации», является комментарием к наставлению по практике аналитического исследования тела, речи и ума, составленному Мипамом Ринпоче. Вскоре после рождения Кхьенце Ринпоче получил благословение от Мипама Ринпоче и часто упоминал потом, что эта встреча наполнила его жизнь настоящим смыслом. В автобиографии он написал следующее: «Каждый раз, когда я даю учения или сам изучаю Дхарму, то чувствую, что если я что-то и понимаю, то лишь благодаря доброте Ми-

пама Ринпоче, который был воплощением самого Манджушри».

Затем следует текст «Драгоценность, исполняющая желания», который является наставлением по практике гуру-йоги – «объединения с природой гуру». Эта практика является сущностью всех аспектов духовного пути – в начале, середине и конце, а также самым глубоким и мощным методом достижения прогресса и устранения препятствий.

После наставления по практике гуру-йоги следуют тексты «Сердечное сокровище просветлённых» и «Наставление из ста строф». Эти тексты представляют собой глубокие прямые наставления о том, как практиковать Дхарму на уровне сутры и тантры, и охватывают такие темы, как: отречение от мирских забот, принятие прибежища, развитие бодхичитты, трансформация и освобождение заблуждений на ментальном и эмоциональном уровнях, а также пребывание в простоте чистого осознания.

В третьем томе собраны наставления по практике стадий развития (кьерим) и завершения (дзогрим), а также объяснения по практике в ретрите, включающие наставления по техникам, применяемым на пути традиционных колесниц учения тибетского буддизма. Два текста, вошедшие в этот том, – «Чистое проявление» и «Изначальная чистота» – раньше были предназначены лишь для тех учеников Ринпоче, кто получил указующие наставления и передачи, но теперь они будут доступны также широкому кругу читателей. Том начинается

ся текстом «Завет Зурчунгпы», который представляет собой составленное Дилго Кхьенце Ринпоче объяснение сущностного комментария его собственного коренного учителя Шечена Гьялцаба Ринпоче. Это комментарий к тексту знаменитого мастера традиции ньингма Зурчунгпы Шераба Драгпы, жившего в XI веке, который состоит из пятисот восьмидесяти коротких изречений, собранных в восемьдесят глав.

Затем следует текст «Удивительный океан наставлений по практике в уединённом ретрите». Он представляет собой краткое объяснение вдохновляющих наставлений Джигме Лингпы по медитационному ретриту и публикуется в переводе на английский язык впервые. Следующий текст, «Чистое проявление», содержит объяснение практики стадии развития традиции тайной мантры, состоящей из визуализации божеств мудрости, повторения мантр и очищения состояний рождения, смерти и бардо.

Два завершающих текста третьего тома – «Изначальная чистота» и «Светильник, рассеивающий тьму» – включают сущностные учения об окончательной природе реальности и ума.

Ещё в юности Дилго Кхьенце изучал стихосложение и в течение своей жизни составил множество молитв преданности, восхвалений святых мест, наставлений и писем. На английский язык было переведено лишь несколько его поэм, и часть из них входят в текст «Путешествие к просветлению» (первый том), а некоторые можно найти в конце тре-

того тома.

Те ученики, кто искренне стремится усердно практиковать техники медитации девяти колесниц тибетского буддизма, обнаружат в этом замечательном собрании сочинений исчерпывающий набор наставлений, который послужит для них источником вдохновения и проводником по аутентичному духовному пути. Как сказал своим ученикам Будда перед тем, как уйти в паринирвану: «Я вернусь в форме текстов». Поскольку Ринпоче больше не присутствует в этом мире в физическом теле, эти учения являются воплощением его мудрости и сострадания и служат самым коротким путём познакомиться с ним поближе – так, как будто это происходит на самом деле.

Матье Рикар

*Монастырь Шечен, Непал*

*Июль 2008 г.*

# Благодарности

Мне хотелось бы выразить свою признательность всем переводчикам, издателям и редакторам, которые на протяжении долгих лет работали с текстами, включёнными в собрание сочинений Дилго Кхьенце Ринпоче. Я благодарен Сэмюэлю Беркольцу и всей команде издательства «Шамбала» (Shambhala Publications), которые с самого начала взяли на себя ответственность за этот проект.

Однако следует также сказать, что осуществление этого проекта было бы невозможным без щедрости Джеффа Кокса и Сидни Пибурна из издательства «Сноу Лайон» (Snow Lion), которые любезно предоставили нам разрешение на публикацию текстов «Просветлённая храбрость», «Завет Зурчунгпы», «Сокровище, исполняющее желания» и «Безупречный путь к просветлению».

Я также благодарен Ларри Мермелштейну из Переводческого комитета «Наланда / Ваджравайрочана» (Nalanda / Vajravairochana Translation Committee), любезно предоставившему нам права на публикацию текстов «Изначальная чистота» и «Чистое проявление». Эти тексты наполнены глубоким смыслом, и благодаря им это собрание сочинений приобретает завершённый вид, становясь всеобъемлющим. Если бы не доброта этих издателей, проект собрания сочинений Дилго Кхьенце так и не был бы осуществлён.

Безусловно, лишь благодаря знаниям, тяжкому труду и преданности переводчиков эти учения стали доступны тем, кто не умеет читать потибетски. В особенности мне хотелось бы поблагодарить Матье Рикара, который перевёл десять из тринадцати вошедших в собрание текстов и сделал большинство фотографий, включённых в издание. Я выражаю ему признательность за неустанные усилия, направленные на сохранение линии передачи Дилго Кхьенце Ринпоче, включая издание собрания сочинений Ринпоче на тибетском языке.

Практически все комментарии, а также некоторые из коренных текстов были переведены членами Переводческой группы «Падмакара» (Padmakara Translation Group) – Вулстэном Флетчером, Хеленой Блэнкледер, Стивенем Гетином и Джоном Канти, который также редактировал семь из десяти переводов, выполненных Матье Рикаром. Я очень признателен этим людям за аккуратность, изящность слога и скрупулёзность их выдающейся работы.

Мне также хотелось бы упомянуть Эрика Пему Кунсанга, Дэвида Кристенсена и Адама Пирси – они перевели три коренных текста, новые комментарии к которым включены во второй и третий тома, и любезно предоставили нам права на их издание. Я очень благодарен Ани Джинпе Палмо за перевод двух книг, входящих в это собрание, а также за её перевод автобиографии Дилго Кхьенце, часть которой включена в «Путешествие к просветлению». Я хотел бы выразить благодарность Эрику Пеме Кунсангу и Переводческой группе

«Падмакара» за их помощь в составлении глоссария.

Я искренне благодарен всем этим талантливым переводчикам за их постоянные усилия, направленные на то, чтобы сделать доктрину тибетского буддизма доступной на языках западного мира.

Когда мне впервые пришла в голову идея заново издать все эти тексты в виде собрания сочинений в честь столетнего юбилея Дилго Кхьенце Ринпоче, я поделился ей с Вивиан Курц. Мне хотелось бы выразить признательность за её неустанную работу по осуществлению этого проекта, в котором она участвовала с начала и до самого конца – с этапа начального замысла до реальной публикации издания.

Я выражаю признательность всем работникам издательства «Шамбала» за их мудрость, терпение и усердную работу: Эмили Бауэр, редактору издательства, за её энтузиазм, советы и тщательность в работе; Кендре Кроссен за её заботливое отношение и вдумчивую работу с текстами; Хейзел Беркольц за её творческий подход и понимание действительности изобразительных образов.

В заключение я хочу выразить огромную благодарность Его Святейшеству Далайламе за то, что он согласился поделиться с нами своими воспоминаниями, которые мы использовали как вступление к первому тому собрания сочинений.

Мы все очень рады, что смогли осуществить этот проект. Мы посвящаем заслугу, накопленную благодаря этой работе, благу всех живых существ, распространению Дхармы, кото-

рая является источником преходящего и абсолютного счастья, долгой жизни Его Святейшества Далайламы, а также всех держателей учений Будды, и в особенности процветанию благой активности перерождения Дилго Кхьенце Ринпоче – Янгси Ринпоче Ургьену Тензину Джигме Лхундрубу.

Шечен Рабджам

*Монастырь Шечен, Непал*

*Июль 2008 г.*

# **Краткая биография Дилго Кхьенце Ринпоче, составленная Тулку Тхондупом**

Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче Таши Палджор (1910–1991) был одним из величайших держателей линии передачи традиции ньингма, каких за всю историю этой школы тибетского буддизма было не так уж много. Он был автором многих текстов традиции ньингма, а также сохранял и постоянно даровал соответствующие учения (в особенности цикл «Лонгчен ньингтиг»), поддерживая таким образом её существование и распространение. У него было множество учеников, проживающих в разных странах Гималайского региона – Тибете, Индии, Бутане – а также на Западе.

Он известен под именами Гьюрме Тхегчог Тенпей Гьялцен, Джигме Кхьенце Осэр и Рабсел Дава.

Ринпоче родился тринадцатого числа пятого месяца года Железной Собаки пятнадцатого рабджунга (1910) в семье Дилго. Его отец Таши Церинг был министром (ньерчен) царя Деге и принадлежал к клану Нью из долины Дэн. Это произошло как раз в тот день, когда великий мастер Мипам Намгьял выполнял вместе со своими учениками церемонию пиршественного подношения по случаю окончания полуторамесячных учений по тексту «Комментарий к тантре Калачак-

ры», которые он давал членам семьи Дилго. Мипам тут же дал ребёнку пилюли Сарасвати (будда мудрости в женской форме) со слогами дхи и шри, и тот проглотил их ещё до того, как впервые попробовал молоко матери. Приблизительно через месяц после рождения мальчика Мипам даровал ему посвящения для очищения и долгой жизни и нарёк его Таши Палджором. С того времени и до самой своей смерти (начало 1912 г.) Мипам постоянно давал мальчику освящённые субстанции.

Ребёнку было всего четыре месяца отроду, когда Нгор Понлоп Лотер Вангпо распознал его как тулку Кхьенце Вангпо. Когда Мипам умер, на маленького тулку обратил внимание Шечен Гьялцаб Пема Намгьял (1871–1926), он попросил его родителей отдать того в монастырь Шечен.

В возрасте шести лет Дилго Кхьенце получил сильные ожоги, после чего болел на протяжении почти полугода. Это привело к тому, что он принял обеты послушника.

Когда ему исполнилось пятнадцать лет, Гьялцаб распознал его как тулку Кхьенце Вангпо, возвёл на трон в монастыре Шечен и даровал имя Тхегчог Тенпей Гьялцен. Он также передал ему множество учений, включая «Дамнгаг дзо» и «Ньингтиг ябши». От Кхенпо Пемы Лосала из монастыря Дзогчен он получил передачу цикла «Лонгчен ньингтиг». От Адзома Другпы он получил учения по нёндро (предварительным практикам) Лонгчен ньингтиг.

Он изучал работы Нагарджуны, Асанги, Абхидхарму,

текст «Йонтен дзо», комментарии к тексту «Тантра Гухьягарбха Маяджала», а также множество других текстов под руководством таких мастеров, как Шенпен Чокьи Нангва (Шенга) из монастыря Дзогчен, Кхенпо Тубтен Чопел (Тубга) из ретритного центра Чангма, Дза Мура Дечен Сангпо и многие другие. Кхенпо Тубга распознал его как тулку Онпо Тензина Норбу (Тенли).

Позже он получил от Кхьенце Чокьи Лодро передачи традиций сакья, кагью, гелуг и ньингма, включая сборники «Ринчен тердзо», «Ньингтиг ябши», циклы «Лонгчен ньингтиг» и «Лама гонгду». От Кхенпо Тензина Даргье из монастыря Шечен он получил передачу девяти томов сочинений Джигме Лингпы. От Шечена Конгтрула (1901–1959?) он получил передачу тринадцати томов цикла «Минлинг». Он получил учения всех традиций тибетского буддизма от более чем семидесяти учителей. Его коренными учителями были Шечен Гьялцаб и Кхьенце Чокьи Лодро.

Начиная с восемнадцатилетнего возраста Дилго Кхьенце провёл около двенадцати лет в уединённых местах, практикуя разнообразные учения, включая садханы Трёх корней из циклов «Минлинг терчен» и «Лонгчен ньингтиг».

На протяжении всей своей жизни он передавал учения всем, кто проявлял к ним интерес. Согласно его личным записям, к своим шестидесяти четырём годам Дилго Кхьенце даровал посвящения из циклов «Ньингтиг ябши» и «Лонгчен ньингтиг» более десяти раз. В период со своего сорока-

летия до того момента, когда он оставил своё тело, он передавал учения по тексту «Чогчу Мунсел» – комментарий Лонгчена Рабджама к тантре Гухьягарбха – как минимум ежегодно, а также даровал подробный комментарий к тексту Джигме Лингпы «Йонтен дзо». Среди других бесчисленных учений он пять раз даровал передачу сборника «Ринчен тердзо», четыре раза – передачу сборника «Ньингма кама», три раза – передачу сборника «Дамнгаг дзо» и дважды – передачу сборника «Кангьюр».

У Ринпоче и его супруги Кхандро Лхамо родились две дочери. Сын его дочери Чиме позже был признан седьмым перерождением Шечена Рабджама.

Приняв приглашение королевской семьи Бутана, он провёл в этой стране много лет, даруя разнообразные учения и передачи.

Начиная с шестидесятых годов он единолично поддерживал и распространял внесектарную традицию линии Кхьенце. Он много путешествовал, неустанно передавая разнообразные учения, возводя священные объекты, выполняя ритуалы и практики ради распространения Дхармы и помощи людям.

В 1980 году под его руководством был построен монастырь Шечен Тенгьи Даргье Линг (название традиционного монастыря в Тибете, который являлся резиденцией Ринпоче). Новый монастырь был возведён близ ступы Боднатх в Непале. Этот комплекс зданий стал домом для более чем

двух сотен монахов. В 1988 году Дилго Кхьенце основал в новом монастыре шедру, где монахи изучают классические буддийские тексты.

Начиная с 1975 года он посетил ряд западных стран, где даровал множество передач и учений разных колесниц. Он также основал Дхармацентр Тхегчог Осэл Чолинг во Франции. Он трижды посетил Тибет, давая там учения и помогая восстанавливать разрушенные монастыри, возрождая в соотечественниках веру в будущее их родины.

Он даровал Далайламе XIV множество посвящений и учений, включая комментарии к тантре «Гухьягарбха», «Йонтен дзо», а также устную передачу наставлений по дзогчен согласно тексту «Еше лама».

Он обнаружил несколько сокровищ терма, включающих разнообразные учения и садханы, а также составил множество (в совокупности двадцать три тома) текстов и комментариев на разнообразные темы. Среди его сочинений, посвящённых циклу «Лонгчен ньянгиг», содержатся комментарии к практикам Палчен дюпа и Ванги чодриг.

Дилго Кхьенце ушёл в паринирвану в возрасте восьмидесяти одного года – в три часа утра двенадцатого числа восьмого месяца года Железной Овцы (28 сентября 1991 года) его просветлённый ум объединился с абсолютной пустотностью в больнице Тхимпху (столица королевства Бутан). С этого момента ответственность за монастырь Шечен в Непале принял на себя его Дхармапреемник и внук Гьюрме Чо-

кьи Сенге – Рабджам Ринпоче.

Дилго Кхьенце был одним из наиболее знающих и реализованных тибетских мастеров своей эпохи. Он обладал высоким ростом и походил на настоящего гиганта. Стоя среди других мастеров, он был похож на возвышающийся в горной гряде пик; он сиял подобно тому, как сияет среди других звёзд луна. И причиной тому была не столько его внешность, сколько обширность его знаний, глубина его реализации. Когда он даровал учения, это напоминало поток реки, который никогда не прерывается ни на мгновение. Если на его учении присутствовали те, кто раньше его никогда не встречал, то поначалу им казалось, что он просто читает наизусть некий восхитительный текст, поскольку речь его была чрезвычайно поэтичной, грамматически безупречной и несла в себе глубочайший смысл.

Ещё одной его удивительной способностью была исключительная память. Он помнил не только тексты и садханы, подробности жизни своих учителей и друзей, но также личные обстоятельства тех людей, с кем лишь однажды беседовал во время аудиенции несколько лет назад.

Его доброта была безгранична и распространялась на всех без исключения. Каждый раз, когда я приходил к нему на аудиенцию, он вёл себя так, как будто в его обширном уме для меня всегда найдётся место. Общаясь с ним, стоило лишь повнимательнее присмотреться – и сразу становилось очевидно, что он непрерывно пребывает в медитативном со-

стоянии реализации бескрайней мудрости, напрямую взаимодействуя с людьми силой своих неизменных любви и сострадания.

Он был держателем передач всех традиций тибетского буддизма, но, несмотря на это, постоянно стремился обнаружить и получить всё новые и новые передачи, невзирая на то, сколь малоизвестны они были. Его личная библиотека была огромна, но он не прекращал собирать всё новые и новые тексты и даже отдельные страницы наиболее редких из них.

Он проявлял необычайную заботу о своих учениках. Както раз в своём путешествии из Бутана в Калимпонг он отказался от перелёта в пользу утомительной поездки на машине лишь потому, что хотел навестить по дороге одного из своих близких учеников. Могло оказаться так, что ему придётся потратить на эту поездку свои последние оставшиеся силы, но для него эта возможность была радостным событием, проявлением сострадания.

Позже Ургьен Тензин Джигме Лхундруб (год рождения – 1993), внук Тулку Ургьена Ринпоче (1919–1996), сын Кела Чоклинга Ринпоче и Дечен Палдрон Терде, был признан перерождением Дилго Кхьенце и возведён на трон.



Джамьянг Кхъенце Вангпо (1820–1892)

**Безупречный путь к просветлению**  
**Устное учение по коренному**  
**тексту Джамьянга Кхьенце Вангпо**

*Перевод с тибетского и общая редакция: Переводческая группа «Падмакара» (Padmakara Translation Group)*

# О Джамьянге Кхьенце Вангпо

Джамьянг Кхьенце Вангпо (1820–1892) был одним из наиболее выдающихся мастеров, которые стремились собрать воедино все линии передачи тибетского буддизма. Он родился в местности Кхьюнгчен Траг в семье, проживавшей в деревне на территории клана Дилго, в Восточном Тибете. Будучи ещё ребёнком, он без особого труда научился читать и писать. Имя Кхьенце Вангпо (Владыка любви и мудрости) было даровано мальчику Тарце Кхенченом, который, когда тому было двенадцать лет от роду, распознал его как перерождение высокого ламы традиции сакья по имени Кхенчен Джампа Намкха Чиме, чья резиденция находилась в монастыре Дзонгсар в провинции Деге. Он был признан перерождением Джигме Лингпы мастерами традиции ньингма, а также считался в этой традиции проявлением Манджушри и царя Трисонга Децена.

У него постоянно случались чистые видения, а в возрасте девятнадцати лет, когда он получал передачу цикла «Лонгчен ньингтиг» от Джигме Гьялвея Ньюгу, этому сопутствовали особые благоприятные знаки. Согласно Дилго Кхьенце Ринпоче, основной практикой Кхьенце Вангпо всегда была гуру-йога из цикла «Лонгчен ньингтиг». Находясь в монастыре Нгор, Кхьенце Вангпо обнаружил многочисленные терма земли, включавшие учения и священные объекты.

В возрасте двадцати одного года он отправился в путешествие по Центральному Тибету, во время которого принял монашеские обеты в монастыре Миндролинг. Позже он много путешествовал, получая учения всех линий передачи, существовавших в Тибете в то время, от более чем ста пятидесяти учителей. Всё это время (на протяжении тринадцати лет) он передвигался пешком, износив при этом пятьдесят пар обуви. Он получил передачи множества драгоценных учений, линии передачи которых были на грани исчезновения. Он сумел достичь высокой реализации, сочетая в своей практике все эти учения.

У Кхьенце Вангпо часто случались чистые видения из прошлых жизней, во время которых он сумел заново обнаружить сокровища, которые были открыты им в предыдущих воплощениях и тексты которых были безвозвратно утеряны, а их передача прервана. Он также обнаружил множество новых терма и потому считается одним из пяти царей среди ста главных тертонов традиции ньингма.

В возрасте тридцати семи лет Кхьенце Вангпо решил, что должен реализовать на практике все полученные им учения. Он удалился в монастырь Дзонгсар и дал обет, что уже никогда не покинет стен своей комнаты. Он оставался в этом уединённом ретрите тридцать пять лет, практикуя учения, составляя комментарии и наставления по тем техникам, объяснения по которым были утеряны, а также даруя учения другим мастерам и своим ученикам. Вместе со своим близ-

ким другом Джамгоном Конгтрулом Лодро Тае (1813–1899) он составил обширную антологию учений всех школ тибетского буддизма, а также несколько важных сочинений, включая «Пять великих сокровищниц», что послужило импульсом для возникновения внесектарного подхода к изучению и практики Дхармы, который позже получил название *риме* – внесектарное движение.

Перед самой своей кончиной в 1892 году Кхьенце Вангпо предсказал, что в будущем вернётся в форме пяти проявлений: проявление тела, проявление речи, проявление ума, проявление качеств и проявление активности. Эти проявления возникли в начале XX века, и хотя все пять стали великими мастерами, двое обрели наиболее широкую известность – Дзонгсар Кхьенце Чокьи Лодро (проявление активности) и Дилго Кхьенце Ринпоче (проявление ума). Эти два мастера, осуществлявшие свою активность во второй половине XX века, передали учения бесчисленным ученикам, включая наиболее известных современных мастеров всех школ тибетского буддизма. Благодаря этим преемникам великих проявлений Кхьенце Вангпо золотая эпоха, начало которой он положил, гармонично перетекла в наш сегодняшний мир.

# Общие предварительные практики

## Вступление

В ответ на просьбы и устремления живых существ различных способностей Будда даровал огромное количество разнообразных учений, которые можно разделить на две основные категории: Базовая колесница и Великая колесница; при этом Великая колесница включает Базовую, и две колесницы никоим образом не противоречат друг другу. Обе эти колесницы ведут к освобождению и окончательному просветлению.

Существует бесчисленное количество учений Великой колесницы, но все они были сведены духовными мастерами в свод наставлений, которые сохраняют всю полноту и глубину этих учений и не вызывают сложности в практике. Сущностным аспектом этих учений являются устранение неприязни, привязанности и неведения – тревожащих эмоций, которые вынуждают нас испытывать страдание, и осуществление активности, направленной на то, чтобы привести всех живых существ к достижению окончательного счастья.

Обет посвятить себя достижению совершенства ради того, чтобы привести к совершенству других, называется «устремление к просветлению» или бодхичитта. Это подразумевает

ет, что каждое наше действие, каждая мысль – даже самые незначительные из них – должны быть направлены на благо всех живых существ. Когда у нас возникает истинный альтруистический импульс, это автоматически приводит к тому, что в нашем потоке ума зарождается устремление к просветлению. А когда это устремление становится стабильным, в нашем распоряжении оказывается основа всех колесниц. Какую бы практику мы ни решили выполнять, будь это мадхьямака, махамудра или дзогчен, мы естественным образом обретём плод этой практики.

Нам следует углублять понимание истинного смысла учений – день за днём, месяц за месяцем, и тогда мы спонтанно без усилий обретём духовные качества бодхисаттвы. Это напоминает то, как пчела собирает всё больше нектара, перелетая с цветка на цветок.

Перед тем как даровать или получать учение, мастер и ученик должны зародить устремление к просветлению и молиться о том, чтобы получить благословение будд прошлого, настоящего и будущего, а также всех духовных мастеров Индии и Тибета.

Наши действия определяются мотивацией точно так же, как оросительные каналы направляют поток воды туда, куда задумано теми, кто их создаёт. Если наши действия всё время направляются мотивацией освободить других от страдания, то в конце концов это устремление будет осуществлено. Однако если мы откажемся от этого возвышенного устрем-

ления и вместо этого ограничимся намерением прожить долгую жизнь в достатке и комфорте, это вполне осуществимо. Нам, возможно, действительно удастся добиться этих мирских целей, но только этим наша жизнь и ограничится. Ничего сверх этого мы уже не добьёмся. Поэтому так важно не тратить свою жизнь на достижение бесполезных целей.

Делая первые шаги на пути, мы пока не способны помогать другим. Для того чтобы делать что-то полезное для других, сначала нужно усовершенствовать самих себя, очищая собственный ум, трансформируя его. Это и есть цель тех предварительных практик, которые закладывают основу для нашего прогресса в духовном развитии. У нас может возникнуть желание пренебречь этими практиками, чтобы сразу перейти к тем, которые кажутся нам более продвинутыми, но это будет то же самое, что строить дворец на поверхности замёрзшего озера.

Далее последует объяснение этих практик, которое состоит из двух частей: 1) внешние, или общие, предварительные практики и 2) внутренние, или особые, предварительные практики.

## **Общие предварительные практики**

Главным условием прогресса на духовном пути является преданность, поэтому каждая сессия начинается с визуализации нашего коренного учителя в форме Гуру Падма-

самбхавы, который является символом мудрости. Мы визуализируем его в пространстве перед собой. На его лице сострадательная улыбка, он восседает на лучах радужного света. Затем нам следует зародить преданность и три раза повторить: «Лама Кхьенно! Гуру, ты обладаешь всеведением. Вверяю себя в твои руки!». Затем мы просим гуру даровать благословение, чтобы мы могли обрести совершенную реализацию глубокого пути в нынешней жизни. Затем из гуру исходят лучи, рассеивая покров неведения и наполняя нас благословением.

Затем нам следует применить шесть размышлений, которые составляют свод общих предварительных практик. Первое – мы размышляем о трудности обретения человеческого рождения, и это направляет наш ум к Дхарме. Второе – мы размышляем о смерти и непостоянстве, и это позволяет нам понять, как важно практиковать Дхарму, зарождает в нас решимость. Затем мы размышляем о карме – законе причины и следствия, о наших действиях и их последствиях, что позволяет нам разобраться в том, как этот закон работает. После этого мы размышляем о том, что загрязнённая обусловленность сансары всегда связана со страданием. Далее мы размышляем о том, что, анализируя учения и практикуя их, мы можем освободиться из сансары и незамедлительно достичь уровня непревзойдённого всеведения, или просветления. В заключение мы приходим к выводу, что, для того чтобы достичь этого уровня, нам необходимо положиться на благо-

Словения и наставления нашего духовного наставника.



## **1. Редкость обретения драгоценного человеческого перерождения**

Нам следует задать себе вопрос – сколько живых существ из миллиардов, населяющих эту планету, понимают, как редко нам выпадает возможность родиться людьми? А из тех, кто понимает, как непросто родиться человеком, кто решает использовать это драгоценное рождение для того, чтобы практиковать Дхарму? А из тех, кто всё же принял такое решение, многие ли действительно приступили к практике? И если кто-то приступил, то сколько из них упорно продолжают практиковать? И, наконец, из тех, кто практикует, многие ли достигают окончательной реализации? Таких людей не больше, чем звёзд, что можно разглядеть при свете дня, по сравнению с тем, сколько их видно в безоблачном небе ночью.

Человеческие существа обладают различным характером. Некоторые из них тратят жизнь на достижение обычных целей, другие устремлены к достижению просветления. Рождение человеком считается благоприятным лишь в том случае, если мы обладаем возможностью выполнять практику Дхармы, если для этого сложились все соответствующие условия. Поэтому считается, что для практики Дхармы нам необходи-

ма свобода от так называемых восьми неблагоприятных обстоятельств. Какие это обстоятельства? Это рождение: в одном из адов; в мире претов, или голодных духов; в мире животных; среди дикарей; в мире боговдолгожителей; там, где укоренились ложные воззрения; там, где наступили смутные времена, в которые не приходят будды; с умственным расстройством, не позволяющим понять Дхарму. Однако отсутствия всех этих неблагоприятных обстоятельств недостаточно: должны ещё сложиться десять благоприятных условий – пять, которые зависят от нас самих, и пять, которые зависят от внешних факторов.

Пять условий, зависящих от нас самих, таковы: мы рождены человеком; в месте нашего рождения можно встретиться с учениями Будды; мы обладаем всеми надлежащими физическими и ментальными способностями; мы не вовлекаемся в неблагую активность; мы испытываем веру в тех, кто этого достоин.

Нам необходимо родиться человеком, поскольку мир людей – это единственное место, где страдание обладает интенсивностью, достаточной для возникновения желания освободиться из сансары, однако не настолько сильное, чтобы помешать нам сделать это, опираясь на практику Дхармы.

Нам необходимо родиться в стране, которая считается «центральной местом», то есть местом, где существует учение Будды. В ином случае у нас не будет шанса встретиться с учениями и вступить на путь освобождения.

Нам необходимо обладать всеми надлежащими физическими и ментальными способностями, поскольку они необходимы для изучения Дхармы, размышления над Дхармой и практики Дхармы. Например, если мы слепы, то не сможем читать тексты, в которых содержатся учения; если мы не можем слышать, то не сможем получать устные наставления.

Нам необходимо вести праведный образ жизни. Если в нашей жизни превалируют неблагие деяния – например, мы занимаемся охотой или воровством или ведём войны, это естественным образом уводит в сторону от благоприятных обстоятельств, необходимых для практики Дхармы.

Нам необходимо испытывать веру в тех, кто ведёт нас по пути к просветлению, то есть в Три драгоценности и духовного учителя.

Пять условий, зависящих от внешних факторов, таковы: в ту кальпу, когда мы родились человеком, появляется Будда; Будда дарует учение; его учение всё ещё существует к моменту нашей жизни; люди должны практиковать его учения; у нас есть духовный наставник.

Все эти условия и обстоятельства указывают на то, что мы обрели человеческое рождение, наделённое всеми свободами и дарованиями, позволяющее практиковать Дхарму. Вот что мы называем «драгоценное человеческое рождение». Почему такое рождение считается драгоценным? Потому, что, используя это рождение, мы можем достичь просветления в нынешней жизни. Все великие существа прошлого, до-

стигшие освобождения, были рождены как обычные человеческие существа, однако, вступив во врата Дхармы, следуя за реализованным учителем, посвятив жизнь практике полученных наставлений, они сумели проявить просветлённые деяния великих бодхисаттв.

Если мы поочерёдно поразмышляем о шести уделах сансары, то увидим, что, за исключением мира людей, во всех остальных мирах для практики Дхармы существуют непреодолимые препятствия. В низших уделах, таких как ады, существа испытывают настолько сильное страдание, что у них нет возможности размышлять об учениях и практиковать их. Может показаться, что в мире небожителей, где существа обладают способностью летать, вкушают амброзию и наслаждаются всеми чувственными удовольствиями, условия для практики идеальны. Однако поскольку в силу подобных обстоятельств живущие там существа постоянно отвлечены, а их страдание сведено к минимуму, они не способны разочароваться в сансаре и потому даже не помышляют о практике Дхармы. Таким образом, если мы не используем ту редкую возможность, которую предоставляет нам рождение людьми, то обязательно скатимся вниз, как скатывается камень по склону холма.

## **2. Смерть и непостоянство**

Но одного только обретения драгоценного человеческо-

го рождения недостаточно, ведь в любой момент его может украсть у нас смерть. Мы не можем знать, как и когда мы умрём. Нет такого человека, который мог бы заявить: «Я проживу столько лет и месяцев». Любое из повседневных событий, будь то прогулка, принятие пищи, спортивная игра, переправа через реку или любое другое, может стать причиной нашей смерти.

Непостоянство оказывает влияние не только на живых существ, но и на вмещающую их вселенную. Нам кажется, что окружающий мир незыблем, однако в конце каждой калпы он разрушается под воздействием огня и воды. В течение года сезон сменяет сезон, и мы можем видеть, как меняется в зависимости от сезона ландшафт в горах, лесах, равнинах. Изменения происходят месяц за месяцем, день за днём. Ежедневно, ежечасно и ежемоментно погода, день и ночь, течения рек – все наблюдаемые нами явления – претерпевают изменения. На определённом отрезке своей истории отдельное государство может обладать огромной мощью и властью, но уже в следующую историческую эпоху его может захватить соседнее. В течение одной жизни люди, которые обладают несметными богатствами, могут полностью разориться. Таким образом, очевидно, что окружающий мир никак нельзя считать незыблемым и стабильным.

Так почему же необходимо постоянно размышлять о непостоянстве? Дело в том, что мы склонны считать, что и мы сами, и наши обстоятельства будут оставаться неизмен-

ными, что они обладают неотъемлемым аспектом стабильности. Из-за этого у нас вырабатывается устойчивое цепляние за внешние феномены. Именно здесь и кроется наша ошибка. Если бы вместо этого мы постоянно размышляли о непостоянстве, то наш ум обратился бы к Дхарме. Нам следует всегда помнить о том, что с самого своего рождения мы миг за мигом приближаемся к смерти. Нам точно не удастся её избежать. С каждым днём наша жизнь подходит к концу. Когда придёт наше время умирать, то, даже если мы обладаем безграничной властью, нам не удастся заставить смерть подождать. Какими бы богатыми мы ни были, подкупить смерть у нас не получится. Величайший полководец со всей своей армией не способен остановить смерть. Даже если мы невероятно красивы и привлекательны, нам её никак не соблазнить. Что бы мы ни делали, нам не удастся избавиться от смерти.

В момент смерти нам не будет никакой пользы ни от чего; помочь нам сможет только Дхарма. Из всех страхов, что преследуют нас на протяжении жизни, нет страха сильнее, чем страх смерти. Поэтому лучший способ подготовиться к смерти – это не откладывать практику Дхармы до последнего момента. Прямо сейчас у нас есть все возможности начать выполнять практику Дхармы, однако на пороге смерти у нас такой возможности не будет. Нам будет не до этого, поскольку нас ждут сильная физическая боль и душевное смятение. Подобные обстоятельства совершенно не подходят для то-

го, чтобы приступить к практике. Таким образом, если мы считаем себя людьми неглупыми и практичными, которые обычно планируют всё заранее, то стоит начать готовиться к встрече со смертью прямо сейчас, проявив твёрдость, которая возникает обычно в результате обретения опыта в практике. Не стоит тратить ни единого мгновения, как не трать ни единого мгновения воин, которому стрела пронзила грудь. Он прекрасно понимает, что ему осталось жить лишь несколько минут. Именно сейчас, когда наше здоровье всё ещё достаточно крепкое, когда мы наделены всеми физическими и ментальными способностями, нам и следует начать выполнять практику Дхармы. Не стоит это откладывать, рассуждая следующим образом: «Я начну практиковать, когда для этого настанет благоприятное время». Нужно помнить, что смерть – это довольно жуткий опыт для тех, кто к ней не готов. Не следует успокаивать себя: «Впереди ещё столько времени...». Даже пища, которую мы только что проглотили, может оказаться испорченной и убьёт нас ещё до наступления утра. При желании можно привести бесчисленное множество примеров причин преждевременной смерти. Они повсюду вокруг нас.

Непостоянство можно обнаружить во всех областях повседневной жизни. Люди достигают высокого положения, а затем опускаются на самое дно. Многие из тех, кому удалось разбогатеть, разоряются. Невозможно сохранять богатство вечно. Тем, кто сильно привязан к своей семье и друзьям,

рано или поздно придётся с ними расстаться – если не в течение жизни, то уж точно в момент смерти. Как только мы осознаем, что смерть – это реальная угроза, у нас пропадёт желание тратить оставшееся время жизни на бессмысленные занятия, за которыми мы обычно коротаем время дни напролёт.

### **3. Карма, закон причины и следствия**

Если бы смерть была похожа на огонь, который в какой-то момент сам собой угасает, или воду, которая так или иначе высыхает, то беспокоиться было бы не о чем. Тогда не было бы такой уж крайней необходимости практиковать Дхарму. Однако со смертью дело обстоит совсем иначе. Когда тело и ум разделяются, ум оставляет тело и направляется к следующему перерождению, которых в будущем ему ещё предстоит великое множество. В этот момент лишь одно определяет, каким будет наше следующее рождение, – баланс благих и неблагих действий, совершённых нами в прошлом, следы которых остаются в нашем сознании. Если мы совершали больше неблагих действий, то нас ждут низшие уделы и сопутствующее им интенсивное страдание. Если мы совершали больше благих деяний, то нас ждут высшие уделы сансары.

Смертное ложе и бардо<sup>1</sup> – не самые подходящие места, чтобы начать размышлять о благих и неблагих деяниях. В

Этот момент мы можем осознать, что неблагие действия становятся причиной нашего страдания и что мы были бы гораздо счастливее, если бы совершали благие. Однако когда мы близки к смерти, то уже мало что можем сделать – наша карма уже сформирована. Поэтому именно сейчас, когда мы ещё можем свободно выбирать, какие действия совершать, а от каких отказываться, нам и следует размышлять о карме. Сильно ошибаются те, кто полагает, что можно совершать любые действия, какие приходят в голову, – как благие, так и неблагие, а к просветлению их, словно аэроплан, доставит практика Дхармы, которую они выполняют лишь время от времени.

Когда мы попадём в бардо, то раскаяние в своих неблагих действиях нам уже не поможет – мы уже накопили соответствующую карму, и ничто не остановит нас от падения, как ничто не остановит от падения камень, который уже был сброшен в воздух. Это процесс нам уже не обратить вспять. Поэтому именно сейчас самое время проводить различия между благими и неблагими действиями. Нам следует совершать даже те благие действия, которые кажутся незначительными, ведь так и наполняются водой огромные резервуары – капля за каплей, а крохотная искра может стать причиной огромного пожара. Каждое действие ведёт к определённому результату. Не стоит думать, что незначительные действия не оставляют никаких следов.

В то же время не нужно страшиться того, что уже совер-

шёнными нами неблагие действия ставят на нас клеймо навсегда. Любое неблагое действие, каким бы тяжким оно ни было, можно очистить. Нет такого неблагого действия, которое невозможно было бы очистить. Поэтому нам следует раскаиваться во всех совершённых нами неблагих действиях и очищать их. Как уже было сказано, поскольку огромный резервуар можно заполнить маленькими капельками, то нам следует неустанно использовать свои тело, речь и ум для совершения в повседневной жизни благих дел. Это позволит нам накопить заслуги и добродетель, которые помогут нам, когда мы встретимся со смертью лицом к лицу.

Значимость неблагих и благих действий не зависит от того, как они выглядят со стороны. Накопить значительное количество благой или неблагой кармы можно даже самыми банальными действиями. Всё зависит от нашей мотивации, от нашего намерения. Например, если оказать кому-либо незначительную помощь, но при этом руководствоваться любящей добротой, это приведёт к накоплению значительного количества благой кармы. И точно так же одно-единственное слово, произнесённое шёпотом, может привести к накоплению значительной неблагой кармы, если это, например, критика бодхисаттвы.

Основным ментальным фактором, определяющим существование существ в сансаре, является заблуждение – состояние, которое всегда приводит к страданию. Поэтому если мы будем закрывать глаза на собственные неблагие действия

и не будем предпринимать ничего, чтобы в них раскаяться и очиститься, то постепенно накопим значительную неблагую карму. Тогда мы станем не способны получить благословения от будд и духовных учителей, не сможем обрести духовный опыт и достичь реализации. Таким образом, нам следует оставаться предельно внимательными и осознавать разницу между добродетельными и недобродетельными действиями, чтобы совершать первые и избегать вторых.

Первое, что нам следует сделать после того, как мы проснулись утром нового дня, – это сказать себе: «Мне не просто посчастливилось родиться человеком, я ещё и сумел вступить на путь Дхармы, встретил духовного наставника и получил от него наставления. Поэтому сегодня я приложу все усилия, чтобы практиковать Дхарму и совершать лишь благие действия. Я буду делать это не только для собственной пользы, но и ради блага всех живых существ без исключения».

Когда в конце дня наступает время отдыха, нам следует проанализировать всё, о чём мы думали в течение дня, всё, что мы сказали или сделали. Если мы совершили какие-либо благие действия, принёсшие пользу нам самим или другим существам, то следует порадоваться этому и посвятить все заслуги достижению всеми живыми существами просветления. Далее нужно зародить устремление совершить на следующий день ещё больше добродетельных действий. Если же мы понимаем, что сделали нечто неблагое, то следует ска-

зять себе: «Я обрёл это драгоценное человеческое рождение, встретил учителя, и как же я себя в результате веду?!». Нам необходимо искренне раскаяться в содеянном и утвердиться в решимости не совершать подобных ошибок впредь.

Для того чтобы развить осознанность, нам необходимо постоянно анализировать свои намерения и действия. Живым существам, что блуждают по замкнутому кругу сансары, даже в голову не приходит, что действия, которые они совершают, являются неблагими, что подобные действия ведут к разрушительным последствиям. Даже если иногда такие мысли и приходят им в голову, надолго они там не задерживаются. И практически никто из этих людей даже не пытается использовать методы, позволяющие неблагие действия нейтрализовать. Именно это и служит причиной того, что они бесконечно скитаются в сансаре. Поэтому нам необходимо приложить все усилия к тому, чтобы поддерживать осознанность – внимательно следить за тем, какие у нас возникают намерения и какие действия мы совершаем. Вопервых, нам следует чётко понимать, каких действий следует избегать, а какие совершать, а вовторых, нужно наблюдать за тем, действительно ли наше поведение определяется нашим пониманием того, как поступать правильно, а как нет.

Если мы хотим развить устойчивую осознанность, нам следует принять тот факт, что наша текущая жизненная ситуация, наше страдание в сансаре, есть не что иное, как последствие наших собственных неблагих действий. Если мы

не прекратим вести себя подобным образом и продолжим совершать неблагие действия, то так и будем страдать. И напротив, если мы будем совершать благие действия на уровне тела, речи и ума, то станем творцами своего собственного счастья. Придя к подобному выводу, мы естественным образом начнём внимательно и с неугасающим энтузиазмом следить за тем, что происходит в нашем уме.

## 4. Страдание

Так почему же нам следует совершать добродетельные действия и избегать недобродетельных? В сансаре нас не ждёт ничего, кроме страдания. Это становится очевидным, если проанализировать особенности существования живых существ в разных мирах сансары. Три низших мира характеризуются наиболее интенсивным страданием. Обитатели адов в силу созревания результата действий, совершённых под воздействием гнева и ненависти, страдают от невыносимых жара или холода. Голодные духи в силу созревания результата действий, совершённых под воздействием жадности и страстного желания, страдают от того, что годами не видят еды и питья. Животные в силу созревания результата действий, совершённых под воздействием неведения, неспособны отличить добродетель от недобродетели и поэтому не могут вступить на путь освобождения. Они не в состоянии различать, что принесёт им страдание, а что приведёт к сча-

стью. Домашних животных используют для тяжёлых работ, их убивают ради мяса и шкур.

Три других мира – мир людей, мир полубогов и мир богов – считаются высшими, поскольку страдание в них не такое интенсивное, как в низших. Страдание, которое испытывают люди, можно разделить на восемь видов: рождение; болезнь; старение; смерть; встреча с врагами; разлука с друзьями; возникновение обстоятельств, которые им нравятся; отсутствие обстоятельств, которые им не нравятся. Полубоги испытывают страдание из-за того, что завидуют богам и настроены по отношению к ним враждебно, поскольку в мире небожителей у тех есть возможность наслаждаться плодами дерева, исполняющего желания, в то время как корни этого дерева находятся в мире самих полубогов. Когда полубоги видят, как небожители вкушают плоды дерева, исполняющего желания, пьют амброзию, которой там целое озеро, а также наслаждаются всеми другими чувственными удовольствиями, которые они сами себе позволить не могут, то испытывают сильнейшую зависть. Тогда они идут войной на богов, но войны эти всегда проигрывают. Даже боги, которые, как кажется, обладают всем, что только можно пожелать, – они живут в великолепных дворцах, окружённых садами и лесами, полными прекрасных цветов и птиц, их окружают верные друзья, на их столе всегда самые изысканные яства и т. д., – не могут избежать страдания. Наслаждаясь всеми этими благами, они расходуют хорошую карму, накопленную обыч-

ными благими действиями, и, когда она полностью исчерпана, вынуждены переродиться в самых жалких условиях сансары.

## 5. Непревзойдённые качества освобождения

Если мы поразмышляем обо всех этих уделах сансары и придём к выводу, что там нет ничего, что было бы за пределами страдания, то в нашем уме возникнет сильное ощущение усталости и тоски. Мы спросим сами себя: «Как же мне освободиться от этого страдания?! Такое вообще возможно?». Это называется *отречение*<sup>2</sup> – устремление освободиться из сансары. Это и является начальным импульсом к практике Дхармы. Когда кого-то по воле тирана кидают в темницу, такой человек неустанно и ночью, и днём будет думать лишь об одном: «Несчастный я человек! Как мне теперь отсюда выбраться? Кто мне поможет?». Ни о чём другом он думать просто не сможет. Точно так же обстоит дело с теми, кто разочаровался в сансаре, кто пришёл к окончательному выводу, что в ней их не ждёт ничего, кроме страдания. Единственное, что приходит им на ум, – это всё те же

---

<sup>2</sup> Тиб. *nges 'byung* – дословно «возникшая уверенность». Решимость отречься от сансары (поскольку больше нет сомнения в том, что её сутью является страдание) и устремление достичь освобождения от неё (здесь и далее астериском отмечены примечания переводчика. Примечания составителя и редакторов английского издания, обозначенные арабскими цифрами, находятся в конце книги).

вопросы: «Как мне освободиться отсюда? Кто поможет мне в этом? Что можно сделать для того, чтобы достичь освобождения?». Если всерьёз поразмышлять над этими вопросами, то становится ясно, что нам необходима помощь духовного наставника, что нам следует отказаться от действий, ведущих к страданию, и стремиться совершать действия, которые становятся причинами счастья. Именно так и следуют по пути Дхармы.

Для вступления во врата Дхармы не нужны внешние изменения – новое одеяние, изменение внешности, особое поведение. Вступление во врата Дхармы происходит, когда мы ясно видим изъяны сансары, понимаем, что в ней нас не ждёт ничего, кроме страдания, и осознаём неоспоримые преимущества освобождения от неё.

Иначе, если мы не уверены, что страдание является неотъемлемой характеристикой сансары, и у нас нет достаточной решимости освободиться от неё, то все свои усилия мы направим лишь на то, чтобы улучшить своё благосостояние, повысить свой статус, обрести власть и так далее. С такой мотивацией, какие бы внешне благие действия мы ни совершали, они мало чем помогут в деле освобождения всех живых существ из сансары.

Нам следует ясно понимать, что все без исключения живые существа в сансаре страдают точно так же, как и мы сами. Нам надо набраться смелости и сказать себе: «Я должен обрести способность освободить всех живых существ, а для

этого я сначала должен освободиться сам. Я должен добиться совершенства и достичь просветления». Это должна быть наша главная мотивация для выполнения практики Дхармы. С подобным отношением мы сможем постепенно обрести духовный опыт, достичь реализации и обрести реальную способность помогать другим живым существам.

## **6. Необходимость следовать за духовным наставником**

Родители, друзья и обычные учителя не способны привести нас к освобождению из сансары, поскольку они и сами от неё не освободились. Для того чтобы достичь просветления, нам необходимо следовать за аутентичным духовным наставником. Без духовного наставника нам не добраться до нашей цели, как не добраться до пункта назначения пассажиру самолёта, в котором отсутствует пилот. Нам не стоит переоценивать свои способности, а лучше поискать квалифицированного мастера, обладающего мудростью, состраданием и надлежащими способностями. Нам следует решить для себя, что мы готовы последовать за ним, затем получить у него наставления и усердно их практиковать.

Шесть размышлений и связанные с ними техники медитации называются *нёнд्रो* (*нгондро*, или «предварительные практики»). Однако в данном случае определение «предварительные» не подразумевает, что эти практики менее важ-

ны, чем какиелибо более продвинутые. Когда строишь дом, что может быть важнее прочного фундамента? Точно так же дело обстоит и с практикой Дхармы.

Когда мы выполняем практику нёндру, нам действительно необходимо осуществить сто тысяч простираний, а также повторить по сто тысяч раз каждый из пяти соответствующих разделов этой практики. Однако нёндру – это нечто большее, чем выполнение норматива по количеству повторений. Истинное назначение этой практики заключается в том, чтобы научиться ценить ту редкую возможность, которую предоставляет нам драгоценное человеческое рождение, – возможность достичь освобождения, осознать, насколько это важно, зародить непоколебимую уверенность в том, что существование в сансаре всегда будет определяться страданием, понять, что страдание обусловлено кармой и является результатом наших собственных неблагих действий. Когда мы придём к окончательному выводу, что все вышеперечисленные утверждения истинны, то можно смело говорить о том, что мы реализовали главное назначение практики нёндру. Понять эти истины на уровне интеллекта недостаточно – нам следует сделать это понимание собственным опытом. Если мы выполняем практику нёндру правильно, то эти истины становятся неотъемлемой частью нас самих.



Дромтонпа (1004–1064), линия кадам

Не стоит думать, что нёндро – это простенькая практика для начинающих, что она менее важна по сравнению с практиками махамудры или дзогчен. В действительности предварительные практики выполняют в самом начале именно потому, что они исключительно важны, потому что они являются основой для всех других практик. Если бы мы сразу же приступили к так называемым *основным* практикам, не получив подготовку, которую дают практики нёндро, от наших основных практик не было бы никакого толку. Наш ум был бы совершенно не готов к таким практикам, мы были бы не в состоянии контролировать его. Тогда наша практика стала бы похожа на дом, возведённый на ледяной поверхности замёрзшего озера, – такой дом точно долго бы не простоял.

Нам необходимо зародить отречение, отвращение к сансаре, поскольку именно такое отношение позволяет нам со временем достичь состояния будды. Обычно в начале пути практика Дхармы даётся нелегко, но со временем, когда мы добиваемся определённого прогресса, она становится всё легче и легче. С мирскими заботами всё обстоит ровно наоборот: приступить к ним несложно, и они даже могут стать источником хорошего настроения, однако в дальней перспективе они становятся причиной страдания, и чем дольше мы ими занимаемся, тем страдание сильнее.

На всех этапах пути нам следует всегда помнить о том, что мы выполняем практику на благо всех живых существ.

Когда мы говорим «все» живые существа, то не подразумеваем какую-то конкретную цифру, поскольку посчитать живых существ невозможно – их бесчисленное количество. Если мы будем посвящать свои действия благополучию всех живых существ, то польза от таких деяний будет лишь расти и накапливаться вплоть до достижения нами просветления. В действительности устремление выполнять практику ради блага всех живых существ само по себе является основой достижения просветления.

Предварительные практики включают также повторение определённых молитв. В первой части практик нам следует прочитать следующую молитву:

Лама Кхьенно!

Сейчас, когда я обрёл эти свободы и благоприятные обстоятельства, которые так важны и которые так непросто обрести,

Пусть ум мой вспомнит о непостоянстве живых существ и вселенной, в которой они обитают.

С тем чтобы навсегда освободиться от океана страдания трёх миров<sup>2</sup>,

Не путая, что должно принимать, а от чего следует отказаться, пусть достигну я прогресса на духовном пути!

В других традиция практики нёндро, например в нёндро из цикла «Лонгчен ньингтиг», подобные молитвы гораздо длиннее. Однако, вне зависимости от того, длинная молитва

или короткая, если мы будем читать её, не понимая смысла и цели, то пользы от этого будет немного. В действительности эта практика должна поменять наше восприятие внешнего мира. Мы должны прийти к твёрдому выводу, что в сансаре нас не ждёт ничего, кроме страдания. Нам следует постоянно помнить о непостоянстве, о том, как безжалостно уходит время, о неизбежности смерти. Нам необходимо очень внимательно следить за тем, какие действия мы совершаем, и никогда не пренебрегать законом причины и следствия, полагая, что он не так уж важен. Тогда истинный смысл учений действительно станет частью нас самих. Это очень важный момент.



Гуру Падмасамбхава и Древо прибежища

# Особые предварительные практики

## Принятие прибежища

Внутренние практики нёндро начинаются с учения о прибежище, которое считается вратами, ведущими к вступлению на духовный путь.

В ком же мы принимаем прибежище? Мы принимаем прибежище в Трёх драгоценностях, к которым в тибетской культуре применяются такие эпитеты, как «редко встречающиеся» и «высшие». Это Будда, Дхарма и Сангха. Для нас очень важно понять, почему Три драгоценности так важны.

Первая драгоценность – это Будда. Его качества представлены тремя каями: дхармакая – «абсолютное тело», самбхогакая – «тело совершенной радости» и нирманакая – «проявленное тело». Дхармакая проявляется как пять мудростей – мудрость абсолютного пространства, зеркалоподобная мудрость, мудрость равенности, различающая мудрость и все-свершающая мудрость. Эти пять мудростей проявляются как будды самбхогакаи пяти семейств, которые непрерывно поворачивают Колесо учения<sup>3</sup> в чистых землях для своей свиты – совершенных бодхисаттв. Будды самбхогакаи проявляются в формах, которые могут воспринять обычные существа, – как будды нирманакаи. Будда Шакьямуни – это будда

нирманаккаи.

Вторая драгоценность – это Дхарма. Дхарма – это выражение мудрости Будды, учение, которое он даровал ради блага всех живых существ, учение, которое может помочь им избавиться от страдания и заблуждения.

Третье сокровище – это Сангха. Сангха – это сообщество тех, кто практикует путь, указанный Буддой.

Три драгоценности с точки зрения внутреннего уровня – это Три корня. Три корня – это Гуру (учитель), который является корнем благословения, Йидам, который является корнем достижения, и Дакини, которая является корнем просветлённой активности. Несмотря на то что Три корня обозначаются другими терминами, они нераздельны с Тремя драгоценностями. Гуру – это Будда, Йидам – это Дхарма, Дакини и Защитники – это Сангха. Существует ещё тайный уровень, с точки зрения которого дхармакая – это Будда, самбхогакая – это Дхарма, а нирманаккая – это Сангха.

Для того чтобы принять прибежище, необходимо визуализировать объект прибежища перед собой. В процессе визуализации нам следует не воспринимать окружающую обстановку как «нечистый» мир, а, напротив, видеть в нём чистую землю будды, в которой совершенно всё без исключения. Эта чистая земля покоится на золотом основании, там растут деревья, исполняющие желания, повсюду озёра нектара и горы из драгоценных камней. Все звуки там, включая даже пение обычных птиц и шелест листьев, являются зву-

ками мантр и словами молитв, восхваляющих будд. В таком месте, даже утоляя жажду сладкой, как нектар, водой, погружаешься в состояние глубокой медитативной концентрации.

В центре этой чистой земли будды мы визуализируем огромное дерево, исполняющее желания, в пору цветения. Оно состоит из драгоценных субстанций – ствол и ветви из драгоценных камней, листья из золота, плоды и цветы из самоцветов. Ветви украшены гирляндами из кораллов, жемчуга, янтаря, бирюзы и других драгоценных камней. Повсюду висят колокольчики, в мелодичном звоне которых можно слышать слова учений Будды.

У этого дерева есть центральный ствол и четыре основные ветви. На центральном стволе расположен драгоценный трон, который опирается на восемь бесстрашных львов. На троне расположен разноцветный лотос, в центре которого покоятся солнечный и лунный диски. На лунном диске в сиянии радужного света восседает наш коренной учитель, воплощение мудрости и сострадания. На его лице улыбка. Это тот самый учитель, к которому мы естественным образом испытываем наиболее искреннюю преданность. Наш учитель пребывает на троне в форме Лотосорождённого Гуру – Гуру Ринпоче.

В небе над ним пребывают все учителя линии трёх передач<sup>4</sup>, один над другим, начиная с изначального Будды Самантабхадры, который пребывает на самом верху, и заканчивая самим Гуру Ринпоче. Они пребывают в окружении всех

великих учителей традиций ньяингма, кагью, сакья и гелуг, к которым мы ощущаем преданность.

На четырёх основных ветвях дерева расположены: на передней ветви – Будда Шакьямуни в окружении тысячи и двух будд этой благой калпы. На них монашеские одеяния. Они окружены светом и наделены всеми тридцатью двумя основными и восьмьюдесятью второстепенными знаками просветлённого будды – возвышением на макушке, изображениями колёс учения на ладонях и стопах и всеми прочими.

На правой ветви пребывают сердечные сыновья Будды, восемь великих бодхисаттв – Манджушри, Авалокитешвара, Ваджрапани и другие, а также все бодхисаттвы традиции махаяны, Великой колесницы. На них шёлковые одеяния<sup>5</sup>, восемь драгоценных украшений<sup>6</sup> самбхогакаи. Все они стоят лицом к нам, всегда готовые приносить благо живым существам.

На левой ветви пребывает благородное собрание, сангха основополагающей колесницы, которую возглавляют Шарипутра и Маудгальяяна – два главных ученика Владыки Будды. С ними шестнадцать архатов, восемь великих стхавир и остальные члены сангхи колесницы хинаяны. Они сидят в различных позах для медитации, держа в руках чашу для сбора подаяния и посох нищего странника.

На задней ветви расположены все тексты трёх колесниц<sup>7</sup>. Они водружены на алтарь из драгоценных камней. Корешки

с названиями обращены к нам, и их можно прочесть. Тексты спонтанно издают звуки санскритских гласных и согласных, в них можно разобрать слова учения сутры Праджняпарамиты (сутры запредельной мудрости) и других сутр махаяны. Эти тексты являются символами Дхармы передачи (записанных учений) и Дхармы реализации этих учений (просветлённых качеств).

В пространстве вокруг дерева и между ветвей пребывают херуки шести классов тантр, напоминая массив облаков. С ними даки, дакини и защитники Дхармы. Лица защитников учений в мужской форме, таких как Манинг, Легден, Четырёхрукий Махакала, Шестирукий Махакала, защитник Самье Дордже Легпа и других обращены по направлению от нас, чтобы предотвращать возникновение препятствий нашей практике. Лица защитниц учений, таких как Экаджати, Церингма и других, обращены по направлению к нам, чтобы предотвращать ослабление и утерю полученных нами благословений и обрётённых достижений.

Все эти божества и духовные учителя заполняют всё зримое пространство подобно рою пчёл, вылетевших из разорённого улья. Наша визуализация должна быть отчётливой и яркой, хорошо различимой и ясной, как будто соткана из радужного света. Она должна излучать мудрость, сострадание и духовную силу.

Затем мы представляем себе, что стоим перед объектом прибежища лицом по направлению к нему, а справа и сле-

ва от нас стоят наши отец и мать в этой жизни. За нами и по сторонам от нас стоят все живые существа шести уделов сансары, а перед нами – все те из них, кого мы считаем своими врагами. Затем нам нужно представить себе, что все эти живые существа повторяют за нами все наши действия. Своим телом они выражают почтение, выполняя простирания перед объектом прибежища, свою речь они используют для чтения молитвы прибежища, а в уме зарождают непоколебимую уверенность и веру по отношению к объекту прибежища.

Нам следует выполнять эту практику, опираясь на подход махаяны, суть которого заключается в том, что мы принимаем прибежище не до конца нынешней жизни, но до того самого момента, когда достигнем просветления не только для своего собственного блага, но и ради блага других живых существ, приведя их всех к просветлению.

В первых строках этой молитвы сказано:

Выражаю почтение!

Покуда я сам и все живые существа не достигнем просветления,

Принимаю прибежище в Трёх корнях.

Нам следует повторить эту молитву сто тысяч раз, выполнив одновременно с этим столько же простираний. (В действительности, как об этом сказано в наставлениях по данной практике, в молитву входят ещё две строки, посвящённые зарождению бодхичитты.)

В конце каждой сессии мы визуализируем, как от объекта прибежища исходят лучи света мудрости, которые озаряют всех живых существ, очищая их омрачения, избавляя от страдания, зарождавая в уме мудрость. Затем, подобно тому как взлетает стая птиц, если бросить в их сторону камень, все живые существа, включая нас самих, взлетают и растворяются в Гуру Ринпоче. Затем гуру линии передачи, йидамы, дакини и защитники учений превращаются в свет и также растворяются в несравненном воплощении всех будд – Гуру Ринпоче, который из-за этого начинает сиять ещё ярче. В конце концов, подобно тому как радуга исчезает, растворяясь в пространстве, Гуру Ринпоче и сам растворяется в светоносном пустотном пространстве. После этого нам следует некоторое время пребывать в этом состоянии<sup>3</sup>.

Это пространство пустотной светоносности является не чем иным, как природой нашего ума. Пребывание в этом состоянии окончательной простоты ведёт к постижению, что пустотная природа ума – это и есть дхармакая, что выражение её потенциала – светоносность или мудрость – это и есть самбхогакая, что её проявление – всеохватывающее сострадание – и есть нирманакая. Мы постигаем, что объект прибежища – Три драгоценности – это не что-то, что существует вне нас, что они естественным образом присутствуют в нашем собственном уме. Это окончательное прибежище.

Когда мы принимаем прибежище, как и в случае выпол-

---

<sup>3</sup> То есть в состоянии созерцания «светоносного пустотного пространства».

нения любой другой практики, необходимо применять три высших метода. Впервых, перед тем как начать, нужно зародить устремление выполнять практику ради блага всех живых существ; вовторых, во время выполнения практики необходимо полностью сосредоточиться на самом процессе, в конце нужно посвятить все заслуги от практики благу всех живых существ.

Таким образом, перед тем как приступить к практике принятия прибежища, мы размышляем о том, что принимаем прибежище ради блага всех живых существ. Во время выполнения практики мы принимаем прибежище, направив всё внимание на сам процесс, поддерживая непоколебимую веру в Будду, Дхарму, Сангху, а также в Гуру, Йидама и Дакини. Здесь определение «непоколебимая вера» указывает на то, что, даже если мы будем мучиться от холода или жары, или нас поразит болезнь или депрессия, или мы будем испытывать страдание любого другого вида, то всё равно будем полагаться лишь на Три драгоценности и Три корня. Мы не отречёмся от них ни при каких обстоятельствах, даже если на кону будет стоять наша жизнь. Именно в этом истинный смысл принятия прибежища.

Как только мы приняли прибежище в просветлённом Будде, нам не следует после этого искать прибежища в богах, наделяющих властью и богатством, в силах природы, духах, звёздах, горах и других подобных объектах, поскольку ни один из них не сможет помочь нам освободиться из сансары.

Поскольку статуи и изображения являются символами форм Будды, то к ним необходимо относиться с уважением (даже если это просто фрагмент разбившейся статуи). Нам следует хранить их в чистом месте.

После того как мы приняли прибежище в Дхарме, нам следует отказаться от любых действий, причиняющих вред другим живым существам, поскольку корнем Дхармы является желание приносить этим существам пользу. Поскольку тексты являются опорой Дхармы и помогают нам достичь просветления, ни в коем случае не следует переступить через лежащие книги и тексты любой тематики, не говоря уж о том, чтобы ставить на них ноги, – даже если это клочок бумаги с единственным слогом, поскольку он мог быть частью имени будды<sup>8</sup>. Нам не следует обращаться небрежно с какими бы то ни было текстами, класть их куда-то, где они могут испачкаться. Все тексты нужно хранить на высоком подходящем для этого месте. Если нам нужно избавиться от текста, его следует сжечь в чистом месте.

После того как мы приняли прибежище в Сангхе, нам следует избегать общения с теми, чьи взгляды и образ жизни полностью противоречат Дхарме. Мы должны с уважением относиться к сангхе хинаяны, состоящей из монахов и монахинь, а также к сангхе махаяны, состоящей из бодхисаттв, и доверять им.

Говоря вкратце, сущность принятия прибежища заключается в том, что мы сохраняем уверенность в Трёх драго-

ценностях, в какие бы жизненные обстоятельства ни попали. Если складываются благоприятные обстоятельства, то следует помнить, что это стало возможно благодаря доброте и благословию Трёх драгоценностей. Нам следует испытывать благодарность и делиться своим счастьем со всеми живыми существами, зарождая желание, чтобы они тоже могли наслаждаться счастьем и радостью. Если же мы столкнулись с какими-то проблемами, например заболели или разорились, или, может быть, на нас обрушились с критикой другие люди, нам следует помнить, что, учитывая, сколько мы совершили в прошлом неблагих действий, это послужило бы причиной нашего перерождения в низших уделах, однако благодаря доброте учителя и Трёх драгоценностей, за счёт нашей веры в них все недуги и проблемы, с которыми мы сейчас столкнулись, предоставляют нам возможность очистить свою карму, ведущую к плохим перерождениям. В таких случаях мы произносим молитву: «Пусть через это своё страдание я приму на себя страдание всех живых существ, кто столкнулся с такими же проблемами. Пусть это испытание поможет мне продвигаться по пути к просветлению».

Нам нужно сохранять уверенность в Трёх драгоценностях на протяжении всех своих повседневных активностей. Например, когда мы идём, то представляем, что объект прибежища находится над нашим правым плечом, и мы выражаем ему почтение, обходя его по кругу. Когда мы принимаем пищу, то представляем, что первую часть трапезы подно-

сим Трём драгоценностям, а остаток съедаем сами, как будто получили благословлённую субстанцию. Когда мы надеваем новую одежду, то сначала подносим её мысленно Трём драгоценностям. Ночью мы представляем объект прибежища над своей головой, визуализируя его чётким и ясным, и лишь потом засыпаем, сохраняя в уме искреннюю преданность.

Если мы полностью вверяем себя Трём драгоценностям, то получить от них благословение не составляет никакого труда. Если нет, то мы сами отгораживаем себя от этого благословения. Лучи солнца освещают всё, что существует в этом мире, но разжечь сухую солому могут лишь в том случае, если сфокусировать их свет линзой. Точно так же разгорается в нашем сердце благословение Гуру – для этого нужна линза веры и преданности.

Существует несколько уровней веры. «Ясная вера» возникает, когда мы испытываем радость, ясность и изменение восприятия, слушая о качествах Трёх драгоценностей или о жизненном пути Будды и других великих учителей. «Устойчивая вера» возникает, когда мы размышляем о качествах будд и хотим узнать об этом ещё больше, мечтая обрести подобные качества сами. «Стойкая вера» возникает в результате практики Дхармы, когда мы обретаем уверенность в истинности учений и просветлении Будды. В конце концов вера становится частью нас самих, и тогда, даже если что-то угрожает нашей жизни, мы уже не потеряем веру. Тогда это

называется «непоколебимая вера».

Вера – это основа всей практики Дхармы. Даже такие практики, как махамудра и дзогчен<sup>9</sup>, опираются на веру в Три драгоценности. Принятие прибежища является основой всей практики Дхармы, её отправной точкой. Когда мы понимаем истинный смысл принятия прибежища, это также и окончательная цель – реализация своего потенциала будды. Поэтому начиная с этого момента и до самого достижения просветления принятие прибежища должно стать важной составляющей нашей практики.

## **Бодхичитта – устремление к просветлению**

Бодхичитта – это устремление достичь просветления на благо всех живых существ. Именно это великое и всеобъемлющее устремление отличает Великую колесницу махаяны (которую мы и практикуем) от Основополагающей, или Базовой, колесницы хинаяны. Именно поэтому махаяну называют «Великая колесница».

Существует два уровня бодхичитты – абсолютная бодхичитта и относительная бодхичитта. Относительная бодхичитта в свою очередь также определяется двумя уровнями – бодхичитта устремления и бодхичитта применения.

Абсолютная бодхичитта – это постижение того факта, что окончательной природой всех феноменов является пустот-

ность. Однако в начале духовного пути обрести подобную реализацию очень сложно. Поэтому для того, чтобы реализовать абсолютную бодхичитту, необходимо сначала развивать относительную.

Для того чтобы принять обет бодхисаттвы и зародить бодхичитту, нам необходимо присутствие духовного учителя или изображения будды. В этой традиции мы принимаем обет бодхисаттвы перед лицом Гуру Ринпоче, окружённого собранием объектов прибежища, которое было описано выше. В присутствии объектов прибежища мы визуализируем самих себя (на этот раз в одиночестве, поскольку это именно мы даём обет практиковать на благо всех живых существ) и читаем следующую молитву:

Для того чтобы достичь состояния будды ради блага других,

Я зарождаю бодхичитту как намерение и как деяние, понимая при этом и её абсолютный смысл.

В чём же суть бодхичитты и зачем нам зарождавать её? Живые существа бесконечно движутся по кругу в трёх мирах сансары, поскольку омрачены тремя тревожащими эмоциями – привязанностью, или страстным желанием, неприязнью, или отвращением, а также неведением. Природа будды – «татхагатагарбха» – естественным образом присутствует в каждом живом существе, но они не способны распознать её и пребывают в заблуждении. Это и есть неведение, которое является источником сансары.

Главным проявлением этого неведения является эго, идея о независимо существующем «я». Как только в нашем уме появляется эта идея, эта мысль, то появляется и соответствующее восприятие – «моё тело, мой ум, моё имя». Но в действительности концепция «я» подразумевает существование чего-то, чего на самом деле вообще не существует.

В данный момент мы обладаем совокупностью, состоящей из разных элементов, которую мы называем «тело». Пока ум и тело остаются связаны, разнообразные чувствосознания воспринимают внешние феномены. Поэтому мы видим формы, слышим звуки, ощущаем запахи и вкусы, осязаем физические объекты. Концепция эго приводит к тому, что мы цепляемся за идею о независимо существующей личности. Восприятие внешнего мира приводит к тому, что мы цепляемся за концепцию независимо существующих феноменов. Пока мы живы, ум и тело функционируют вместе. У нас также есть имя. Однако стоит нам проанализировать собственные тело, ум и имя, как мы сразу же обнаружим, что это просто обозначения, не обладающие отдельным независимым существованием.



Сначала мы подвергаем аналитическому исследованию тело и приходим к выводу, что оно состоит из различных компонентов – кожи, крови, костей, плоти, органов. Если мы мысленно разделим эти компоненты, отделяя друг от друга кожу, кости, кровь и остальное и раскладывая их в разные стороны, то едва ли у нас возникнет идея, что тело – это только кожа. Точно так же мы не сможем утверждать, что тело – это исключительно кровь. Ни один из этих компонентов сам по себе не может считаться телом. О них нельзя даже сказать, что они обладают неким внутренне присущим качеством, позволяющим им быть телом. Поэтому «тело» – это просто обозначение, присвоенное совокупности не похожих друг на друга составляющих элементов, которые лишь на время связаны друг с другом. Тело не обладает реальным независимым существованием. Другими словами, такого реально существующего самого по себе феномена просто нет. Но поскольку у нас есть идея «моё тело», то мы испытываем страстное желание к тому, что считаем приятным, и всеми силами пытаемся избавиться от того, что считаем неприятным.

Мы также цепляемся за концепцию «мой ум». Однако если попытаться обнаружить этот самый ум, то окажется, что сделать это невозможно. Его нельзя найти в мозге, в сердце, в коже или в какой-либо другой части тела. У него нет ка-

кой-то конкретной формы – это не круг, не квадрат и не прямоугольник. О нём нельзя сказать, что он какого-то цвета, что он материален или нематериален. Таким образом, идея «ум» является лишь обозначением, которое мы присваиваем бесконечному потоку мыслей, сменяющих одна другую. Точно так же нанизанным на шнур бусинам присваивают обозначение «чётки».

То же самое верно и для концепции «имя». Например, для обозначения человека мы используем слово «личность». Однако слово «личность» – это фактически лишь набор букв: *л, и, ч, н* и так далее. Если отделить эти буквы друг от друга – буква *л*, буква *и*, буква *ч*, буква *н* и другие, то концепция «личность», которой мы обозначаем человека, полностью исчезнет.

Как только мы обретаем веру в эти ложные концепции, то начинаем воспринимать определённых живых существ и неодушевлённые объекты как «свои». Мы думаем так о родственниках и друзьях, которые проявляют по отношению к нам доброту и к которым мы сильно привязаны. Нам невыносима сама мысль о расставании с ними даже на непродолжительное время. Мы готовы совершить любые действия – как благие, так и неблагие, лишь бы защитить их или принести им пользу. Это называется «привязанность» или «страстное желание».

Других живых существ, которые с точки зрения нашего восприятия наносят нам вред, мы определяем как своих вра-

гов и готовы причинить им любой вред в ответ. Это называется «неприязнь» или «ненависть».

Когда неведение, которое и является источником привязанности и неприязни, полностью контролирует ум, это становится причиной бесконечного циклического существования в сансаре. В действительности привязанность и неприязнь – это лишь неспособность осознать, что «враги» и «друзья» – это просто иллюзорные концепции, на которые никак нельзя полагаться. Мы перерождались в сансаре бесчисленное количество раз. В каждой из этих жизней у нас были родители, друзья и враги. И мы понятия не имеем, кто был в прошлых жизнях нашим родителем, кто другом, а кто врагом. Мы точно так же понятия не имеем, кто из них кем будет для нас в жизнях будущих. Наши злейшие враги в этой жизни, возможно, будут нашими детьми в следующих. Наши родители в этой жизни, возможно, будут нашими врагами в следующих. Мы прожили не несколько жизней, а именно «бесчисленное количество», и на протяжении всех этих жизней у нас было бесчисленное количество разных родителей. Каждую новую жизнь – новые родители. Поэтому можно смело утверждать, что во вселенной нет ни единого живого существа, которое не являлось бы нам в какой-то из жизней отцом или матерью. Поэтому совершенно бесполезно испытывать сильные эмоции – страстное желание или ненависть – к каким-либо живым существам, считать их своими «друзьями» или «врагами». Мы оперируем подобными концеп-

циями лишь в силу того, что пребываем в заблуждении и не способны видеть ту реальную связь, которая существует между нами и другими живыми существами на протяжении бесчисленных жизней.

Когда мы видим кого-нибудь и говорим себе: «Это мой враг», эта мысль является не чем иным, как проекцией нашего собственного ума. Если, например, кто-либо ложно обвинит нас в воровстве или нападёт на нас с оружием, то в нашем уме моментально возникает ярость. Наше лицо становится красным от гнева, и мы решаем: «Надо дать ему отпор! Врезать как можно сильнее!». Тогда мы берём оружие и кидаемся на этого человека – вот к чему может привести гнев. Однако если мы направим всё своё внимание на сам гнев, то увидим, что это просто мысль. Если внимательно посмотреть на эту мысль, то обнаружится, что она не обладает никакими характеристиками: у неё нет ни формы, ни цвета, ни местоположения, вообще никаких характеристик. Она совершенно пуста. Осознание пустотной природы ума – вот что такое абсолютная бодхичитта.

Если провести аналитическое исследование, то мы придём к выводу, что нет никаких причин злиться, когда кто-либо нас ударил. На оружие злиться в любом случае глупо, но ещё глупее злиться на того, кто им воспользовался. Он лишь жертва ядов своего ума и заслуживает нашего сострадания, поскольку подобными действиями создаёт причину для собственного страдания. Как можно злиться на душевнобольно-

го человека, чей ум пребывает в подобном смятении?

Нам нужно полностью очистить свой ум от страстного желания и ненависти. Если какие-то люди кажутся нам врагами, то нужно стараться принести им как можно больше пользы. Если мы привязаны к каким-то людям, то можем и дальше о них заботиться, но не следует потакать своей привязанности. Необходимо ощущать любовь и сострадание в одинаковой степени ко всем живым существам. Нет никаких врагов, с которыми нужно сражаться, нет никаких друзей, за которых нужно цепляться. Все живые существа в одинаковой мере заслуживают наших любви и сострадания – таких же, каких заслуживают существа, являющиеся нашими родителями в нынешней жизни. Нельзя забывать о благодарности собственным родителям. Именно они подарили нам жизнь. Затем с самых ранних наших лет именно они кормили, одевали, обучали нас. Они относились к нам с искренней любовью. Нам необходимо охватить этим ощущением благодарности всех бесчисленных живых существ. Взаимная любовь родителей и детей друг к другу – это совершенно естественное чувство. Даже такое свирепое животное, как тигрица, испытывает любовь к своим тигрятам. Она в любой момент готова отдать собственную жизнь, чтобы защитить их от опасности. Однако такая любовь остаётся очень предвзятой, она распространяется лишь на собственных детёнышей. Нам же следует ощущать подобную любовь ко всем живым существам.

В сансаре нет такого места, где не было бы страдания. Все живые существа без исключения, даже самые мелкие насекомые, желают лишь одного – быть счастливыми. При этом все действия, которые они совершают для достижения этой цели, приводят лишь к страданию. Проблема заключается в том, что они не понимают, что неблагие действия являются причиной страдания, а к достижению счастья ведут лишь благие действия. Например, животные, движимые желанием ощутить удовольствие и комфорт от принятия пищи, убивают ради этого других животных. Совершая подобные действия, они вынуждают страдать других животных и закладывают причины для собственного страдания. Даже психически больной человек, который режет своё тело ножом или бежит голым в мороз, делает это исключительно с целью обрести счастье. Однако, сам того не осознавая, он совершает действия, которые приносят ему исключительно страдание. Именно так живые существа сами создают причины своего страдания, не понимая, что единственный путь к достижению счастья лежит через благие действия и отказ от неблагих. Когда мы размышляем об этом, то чувствуем искреннее сострадание по отношению ко всем этим живым существам, пребывающим в заблуждении.

Однако просто испытывать сострадание к живым существам недостаточно. Само по себе наше сострадание им никак не поможет. Нам необходимо применить его на практике и начать помогать живым существам. К тем, кто наладил

свою мирскую жизнь и помогает престарелым родителям, все обычно относятся с уважением. Тех же, кто своих престарелых родителей бросил, люди обычно презирают. Так насколько более глубокого презрения заслуживает тот, кто отказался от идеи помогать всем живым существам, которые на протяжении бесчисленных перерождений были нашими родителями? Поэтому нам следует зародить решимость делать всё, что от нас зависит, чтобы приносить им пользу.

Если мы решили помогать живым существам – снабжать их пищей, одеждой и проявлять свою заботу другими обычными способами, это, несомненно, принесёт им некоторую пользу, но такая польза является ограниченной и временной. Нам нужно найти способ приносить живым существам такую пользу, которая оставалась бы неизменной. Такую пользу не принести, если проявлять о существах обычную заботу, какую люди проявляют о родных и близких. Подобную пользу может принести лишь Дхарма. Дхарма может помочь живым существам сначала избежать перерождения в низших уделах сансары и в конце концов достичь просветления. В данный момент, пока мы только вступили на духовный путь, мы не обладаем такой же способностью приносить пользу живым существам, какой обладают будды и бодхисаттвы, такие как, например, Манджушри и Авалокитешвара. Главной целью практики Дхармы как раз и является обретение такой способности. Вот почему нам необходимо следовать за духовным мастером, получать от него наставления и осуществлять

их на практике.

Любое живое существо, даже обычное насекомое, может в конце концов достичь состояния будды, если приложит достаточно усилий, заручившись верой и преданностью. Прежде всего нам следует зародить непоколебимую уверенность в том, что мы сможем достичь просветления. Нам также необходимо развить открытый храбрый ум, который сможет принять мысль о том, что мы должны привести к просветлению также и всех живых существ. Нам недостаточно устремления, которое ограничивается лишь собственным благом: «Я хочу избавиться от всех своих проблем, обрести защиту от всех своих страхов, достичь счастья и пребывать в комфорте». Нам надлежит желать достижения счастья всем живым существам, количество которых бесконечно. И единственным путём, который ведёт к осуществлению этого желания, является практика Дхармы и достижение просветления. Если мы с самого начала направляем все свои усилия на принесение блага всем живым существам, нашей практике не повредит негативное влияние неприязни и гордыни. Более того, она будет непрерывно приносить пользу существам – с этого самого момента и до самого просветления.

В своей практике мы можем задействовать тело, речь и ум. Из них важнее всего ум. Практика на уровне тела – простирания, обходы священных объектов по кругу и т. д. – или на уровне речи – повторение молитв и мантр, без сомнения, приносит огромную пользу, однако если ум не обратился к

Дхарме<sup>4</sup> полностью, эта польза будет сильно ограничена.

Нам следует призвать в свидетели объект прибежища и с умом, полным решимости, дать следующее обещание: «С этого момента я больше не позволю возникнуть в уме ни одной эгоистичной мысли. Даже если я лишь раз повторю мантру ом мани падме хум, я сделаю это ради блага всех живых существ. Даже если в моём уме возникнет одна-единственная мысль о преданности учителю, пусть и она послужит на благо всех живых существ!». Подобное обещание делать всё возможное ради блага живых существ называется «бодхичитта устремления». Благая активность, которую мы осуществляем согласно этому обещанию, называется «бодхичитта применения».

Бодхичитта приносит огромную пользу, и от неё едва ли могут возникнуть какие-либо проблемы. Почему? Да потому, что если мы практикуем исключительно ради принесения блага всем живым существам, то наша мотивация остаётся настолько чистой, что практика становится неуязвимой для загрязнений и препятствий. Такая практика становится

---

<sup>4</sup> Когда в подобных наставлениях говорится об уме, который «полностью обратился к Дхарме», в оригинальном тексте, как правило, используется всё тот же термин *nges 'byung* «отречение», дословно «возникшая уверенность». Устоявшийся в русскоязычной буддийской литературе термин «отречение» (калька с английского *renunciation*) обычно труден для понимания, поскольку совершенно не отражает смысл оригинального тибетского термина. В данном контексте речь идёт об уме, в котором пока не «возникла» *'byung* «уверенность» *nges*, что в сансаре достичь окончательного счастья невозможно, что это возможно сделать лишь с помощью практики Дхармы.

ся глубокой и действенной, но в то же время очень простой и доступной. По своей сути бодхичитта – это цель достичь просветления, с тем чтобы помочь другим живым существам сделать то же самое.

Когда мы выполняем практику бодхичитты, то повторяем ту же четырёхстрочную молитву прибежища и бодхичитты. Нам нужно повторить эту молитву сто тысяч раз (но не объединяя на этот раз повторение молитвы с выполнением простираний), концентрируясь на смысле обета бодхисаттвы. В конце каждой сессии практики мы обращаемся с молитвой к объекту прибежища, который пребывает в пространстве перед нами, со словами: «Пусть в моём сердце зародится такая же бодхичитта, какая присутствует в умемудрости Гуру Ринпоче!». Затем все учителя линии передачи и божества превращаются в свет и растворяются – от периферии к центру – в самом Гуру Ринпоче. Затем Гуру Ринпоче превращается в свет и растворяется в нас. В этот момент следует представлять, что бодхичитта Гуру Ринпоче, которая проявлена в полной мере, нераздельно объединяется с нашим умом. Мы завершаем практику повторением следующей строфы:

Пусть драгоценная бодхичитта зародится в тех,  
В ком ещё не зародилась!

В тех же, в ком она уже зародилась, пусть не  
ослабевает,

Но лишь возрастает и укрепляется всё больше и  
больше!

Нам нужно помнить, что главным препятствием, которое прежде не позволяло нам зародить бодхичитту, была наша привычка проводить различия между друзьями и врагами. Когда мы понимаем, что все существа в прошлом были нашими любящими родителями, то осознаём, насколько бессмысленно считать кого-то из них своими врагами. Точно так же нет никакого смысла привязываться к каким-то из них, считая их своими близкими. И это верно не только для прошлых и будущих жизней, ведь даже в нынешней жизни часто бывает так, что люди, которых мы раньше считали друзьями, позже становятся нашими врагами. Поэтому совершенно бессмысленно цепляться к концепции «враг – друг». Когда мы полностью избавимся от привязанности к друзьям и неприязни к врагам, то обретём способность относиться ко всем живым существам равностно. Это будет напоминать то равновесие, которое устанавливается на весах, когда на каждой чаше расположен примерно одинаковый груз.

## **Четыре безмерных качества**

Для того чтобы зародить бодхичитту, нам необходимо развить четыре безмерных качества – любящую доброту, сострадание, сорадование и равностность. Самым главным из этих четырёх безмерных качеств, которое можно считать основополагающим, является безмерная равностность – способность не проводить различий между друзьями и врага-

ми. Поэтому практику необходимо начинать именно с медитации на безмерной равности. Безмерная равность ведёт к возникновению мудрости равности – одной из пяти мудростей просветлённого будды.

Чтобы лучше понять, как бодхисаттва ставит благо других выше собственного, нам следует обратиться к истории одной из предыдущих жизней Будды Шакьямуни, когда он был рождён как черепаха, которая жила в океане. Случилось так, что во время шторма после крушения корабля пять мореплавателей оказались в открытом море. Черепаха подплыла к ним и заговорила на человеческом языке: «Садитесь ко мне на спину, и я доставлю вас на сушу». С огромным трудом удалось черепахе добраться до суши с пятью мореплавателями на спине. Люди были спасены, но сама черепаха настолько устала, что была вынуждена остаться на суше, чтобы отдохнуть. В какой-то момент она заснула, и за то время, пока она спала, её облепили восемьдесят тысяч насекомых, которые стали есть её плоть. Черепаха проснулась от нестерпимой боли, но тут же сказала себе: «Если я сейчас заберусь в воду, то этим самым убью всех этих насекомых». Тогда она решила поднести им свою плоть и кровь. В конце концов насекомые съели её полностью. Когда она была уже при смерти (она была способна на подобное, поскольку являлась великим бодхисаттвой), то зародила следующее устремление: «Когда я стану полностью просветлённым буддой, пусть эти пять мореплавателей и восемьдесят тысяч насекомых станут

первыми живыми существами, которым я дарую учение Будды и приведу таким образом на путь, ведущий к просветлению». Сила этого устремления была такова, что, когда Будда Шакьямуни достиг просветления, у него сразу же появилось пять учеников, пять бхикшу, которые и были перерождениями тех мореплавателей. Это был первый поворот колеса Дхармы, а произошло это в Сарнатхе, в Оленьем парке, недалеко от города Варанаси, и на этом учении присутствовали как раз восемьдесят тысяч небожителей, которые были перерождениями тех насекомых. Эта история служит примером высшего сострадания, способности пожертвовать собой ради других живых существ.

Бодхисаттвы никогда не испытывают ненависти к тем, кто приносит им вред. По отношению к таким существам они испытывают лишь сострадание и желание чем-то помочь. Что касается семьи и друзей, то этих людей бодхисаттвы воспринимают как иллюзорных существ, каких обычно встречаешь в сновидениях. Их беспристрастную любовь и практику Дхармы не загрязняет эмоциональная привязанность. Свободные от оков привязанности и неприязни, они проявляют доброту ко всем живым существам в равной мере.



Джецун Драгпа Гьялцен (1147–1216), традиция сакья

Безмерная любящая доброта – это пожелание, чтобы другие существа были счастливы, чтобы они обрели причины для счастья. Все живые существа стремятся к счастью, но мало кто из них действительно его обретает. Таким образом, пожелание, чтобы живые существа были счастливы и обрели причины для счастья, называется «любящая доброта». Любящая доброта обладает неисчислимыми благими качествами. Если в нашем сердце присутствует любящая доброта, то мы обретаем способностью естественным образом приносить живым существам благо. Тогда никакие злонамеренные силы не в состоянии нам навредить, ведь сострадание является наиболее действенным средством защиты от влияния злонамеренных сил.

# 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.