

# БЕССТРАШНЫЙ ЛЬВИНЫЙ РЫК



Глубокие наставления по практике  
Великого совершенства — дзогчен,  
включающие комментарии к текстам

Джигме Лингпы  
«Львиный рык»

и

Лонгченпы  
«Отдохновение в иллюзии»

Ньошул Кхенпо  
Джамьянг Дордже

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Ньошул Кхенпо Джамьянг Дордже

**Бесстрашный львиный рык.  
Глубокие наставления по практике  
Великого совершенства дзогчен,  
включающие комментарии  
к текстам Джигме Лингпы  
«Львиный рык» и Лонгченпы  
«Отдохновение в иллюзии»**

«ИД Ганга»

УДК 294.3  
ББК 86

## **Ньошул Кхенпо Джамьянг Дордже**

Бесстрашный львиный рык. Глубокие наставления по практике Великого совершенства дзогчен, включающие комментарии к текстам Джигме Лингпы «Львиный рык» и Лонгченпы «Отдохновение в иллюзии» / Ньошул Кхенпо Джамьянг Дордже — «ИД Ганга», — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907658-15-8

В этой книге представлена вся система традиции ньингма — от сутры до тантры и далее до дзогчен, или Великого совершенства, и описывается то, как благодаря ему современные практикующие могут успешно реализовать полностью просветлённую природу будды. Вдохновляющие истории великих мастеров Лонгченпы и Джигме Лингпы укрепляют веру и преданность — необходимые основы для последующих практик. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 294.3

ББК 86

ISBN 978-5-907658-15-8

© Ньошул Кхенпо Джамьянг Дордже  
© ИД Ганга

## Содержание

Предисловие	10
Вступительное слово переводчика	12
Технические замечания	14
Введение	15
Глава 1	19
Глава 2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Ньошул Кхенпо Джамьянг Дордже**  
**Бесстрашный львиный рык**  
*Глубокие наставления по практике*  
*Великого совершенства дзогчен,*  
*включающие комментарии к текстам*  
*Джигме Лингпы «Львиный рык»*  
*и Лонгченпы «Отдыхновение в иллюзии»*

Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje

THE FEARLESS LION'S ROAR

Profound Instructions on Dzogchen, the Great Perfection

With commentaries on Jigme Lingpa's The Lion's Roar  
and Longchenpa's Resting at Ease in Illusion

Translated by David Christensen

Snow Lion Boston & London

By arrangement with Snow Lion Publications

(An imprint of Shambhala Publications, Inc.) Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue.  
Boston, MA 02115, USA

Публикуется по согласованию с издательством «Сноу Лайон Пабליкейшнз» (импринт издательства «Шамбала Пабликейшнз») и Агентством Александра Корженевского

Издательство выражает глубокую признательность Центру медитации «Тергар» в Москве и лично Диане Акопян и Дмитрию Трембовольскому за бескорыстную помощь в издании книги.



Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Перевод с английского Антона Мускина и Сергея Гукова

Перевод с тибетского Дэвида Кристенсена

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

© 2015 by David Christensen

© А. Мушкин, С. Гуков. Перевод на русский язык, 2022

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2023

\* \* \*



Тханка работы Ньошула Кхенпо: Лонгченпа с Самантабхадрой и мастерами линии Лонгчен нyingтиг дзогчен ньенгью. *Фото Д. Кристенсена*

Ньошул Кхенпо Джамьянг Дордже был одним из наиболее выдающихся йогинов Великого совершенства – дзогпа ченпо – и авторитетом во всех

аспектах его истории и практики. Он был воплощением благословений великих мастеров линии преемственности, особенно всеведущих Лонгчена Рабджама и Джигме Лингпы, а его выдающиеся устные учения демонстрировали его обширные знания, глубокую реализацию и безграничное сострадание. Эта книга будет источником вдохновения и бесценным руководством для всех, кто хочет следовать по этому драгоценному пути.

*Согьял Ринпоче*

Ведя жизнь тайного йогина, Ньошул Кхен Ринпоче был мастером учений сутры и мантры – и в отношении формальной учёности, и в отношении духовной реализации. Его учения по-настоящему драгоценны и действенны, но чтобы полностью извлечь из них пользу, необходимо осваивать их под руководством квалифицированного учителя – держателя линии. В идеале нужно стремиться получить посвящения, передачи текстов и устные наставления, связанные с такими глубокими учениями.

*Чокьи Ньима Ринпоче*

Ньошул Кхен Ринпоче – один из самых высокореализованных практиков дзогчен нашего времени, обучавший многих тулку этого поколения. Родившись в Тибете и получив наставления от великих тибетских мастеров, он был необычно одарённым учёным. Осваивая учения, Ньошул Кхен Ринпоче обычно получал несколько ключевых устных наставлений от своих учителей, а потом отправлялся в горы, чтобы осуществлять их на практике. До тех пор пока он в ходе практики не получал убедительные знаки соответствующих достижений, Ринпоче не возвращался к учителям за дальнейшими наставлениями; и с таким подходом он практиковал многие, многие годы. Ньошул Кхен Ринпоче никогда не допускал ошибочных высказываний, и всё, что бы он ни говорил и чему бы ни учил, было аутентичным и основывалось на его собственном опыте. Мне так повезло, что я встретил Кхена Ринпоче в этой жизни, поскольку Ринпоче – один из моих коренных гуру, и моё почтение к нему безгранично. Мне всегда его не хватает, и он всё ещё живёт в моём сердце. Я получил от него много учений дзогчен, которые принесли огромную пользу моей практике и очень мне помогли. Я рекомендую всем, кто интересуется данной традицией, прочесть эту книгу, чтобы получить от Ринпоче благословение мудрости и сострадания; я выражаю глубокое пожелание, чтобы все, кто прочтёт её, на самом деле обрели благословения Ньошула Кхена Ринпоче.

*Цокnyi Ринпоче*

Ньошул Кхен Ринпоче был одним из самых выдающихся учителей традиции дзогчен в XX веке, имевшим широкую известность благодаря своей мудрости и состраданию. Его комментарии формируют пошаговое руководство к учениям школы нyingма, начиная с тренировки ума («Безупречный свет» Лонгченпы) и вплоть до дзогчен («Львиный рык» Джигме Лингпы). Я совершенно убеждён, что новички, равно как и опытные практикующие, которые прочтут эту книгу, обретут гораздо более глубокое понимание пути и что книга даст им ответы на вопросы, касающиеся практики и повседневной жизни.

*Янгси Дилго Кхьенце Ринпоче*



Ньюшул Кхен Ринпоче – пример истинного учителя Дхармы и безупречного практикующего. Когда я встретил Ринпоче, я увидел человека, который был очень искренним, очень скромным, очень мягким и в то же время очень прилежным в своих медитационных практиках. Я никогда не видел, чтобы Ринпоче критиковал какого-либо человека, какую-либо школу или религию. Его чистое восприятие было беспредельным. Я очень счастлив за всех, кто прочтёт эту книгу. Пожалуйста, проявите к ней подобающее уважение и читайте её очень медленно. Так вы получите бесконечный поток благословений от просветлённых – мастеров Великого совершенства.

*Кьябгон Пхагчог Ринпоче*

*Установи в состояние великого естественного покоя свой беспомощный ум, что подвергается ударам кармы, мыслей и эмоций, которые здесь, в этом океане сансары, непрерывно накатывают на него, словно сокрушающие волны.*

**Ньюшул Кхен Ринпоче**

**«Отдохновение в состоянии великого естественного покоя»**

## Предисловие

Принц Сиддхартха достиг просветления в Бодхгае под деревом бодхи; он пробудился от сна неведения и с тех пор стал известен как Будда, Пробуждённый. Он дал свои первые учения в Сарнатхе, где начал вести существ к пробуждению; так возникла буддийская традиция. В VIII в. н. э., когда буддизм ещё процветал в Индии, учения были переведены на тибетский язык благодаря Гуру Падмасамбхаве, царю Трисонгу Децену, настоятелю Шантаракшите, пандите Вималамитре и другим великим мастерам – таким образом они были сохранены.

Благодаря этим же учениям в традиции появились такие великие мастера, как Лонгченпа и Джигме Лингпа, и наши современные учителя – Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро, Кармапа XVI, Дуджом Ринпоче, Кангьюр Ринпоче, Дилго Кхьенце Ринпоче, Минлинг Тричен Ринпоче, Трулшиг Ринпоче, Друбванг Пенор Ринпоче, Тенга Ринпоче, Тулку Ургьен Ринпоче, Калу Ринпоче и Ньошул Кхен Ринпоче; а также те великие мастера, кто всё ещё с нами, – такие как Далай-лама, Сакья Тридзин Ринпоче, Додрубчен Ринпоче и Таклунг Цетрул Ринпоче. Благодаря именно этим просветлённым учителям – и это великая удача – учения Будды всё ещё живы сегодня. Я невероятно счастлив знать, что эти учения, и особенно комментарии и наставления Ньошула Кхена Ринпоче, одного из моих самых любимых учителей, теперь доступны на английском языке.

Кхен Ринпоче был очень образованным и реализованным мастером, особенно в теории и практике дзогпа ченпо, Великого совершенства. Он был очень знаменит, и многие современные учителя были его учениками, включая Дзонгсара Кхьенце Ринпоче, Дзигара Конгтрула Ринпоче, Нетена Чоклинга Ринпоче, Мингьюра Ринпоче, Цокньи Ринпоче, Пхагчога Ринпоче, Согьяла Ринпоче и многих других, в том числе моего брата Джигме Кхьенце Ринпоче и Кхенпо Сонама Тобгьяла Ринпоче.

Кхен Ринпоче был не только очень образованным; его учения также основывались на его собственном безграничном опыте. Как человек он был невероятно добр. С ним вы всегда чувствовали себя легко; и я могу это утверждать, потому что мне выпала великая честь знать его и быть его учеником в течение нескольких десятилетий. Мне очень повезло получить от него множество учений, особенно полные посвящения, передачи и наставления по полному собранию сочинений Кхенпо Нгаванга Пелсанга, известного также как Кхенпо Нгагчунг, – одного из важнейших держателей традиции ньингма в линии, передававшейся от Джигме Лингпы, Джигме Гьялвей Ньюгу, Патрула Ринпоче и Ньошула Лунгтога, который был учителем самого Кхенпо Нгагчунга.

Хотя Ньошул Кхен Ринпоче был исключительно добр, он также был очень строгим и бескомпромиссным учителем. Прежде чем дать мне наставления, в качестве подготовительной практики он обязал меня размышлять над четырьмя мыслями, отвращающими ум от сансары, в течение примерно пяти лет. В то же время он был очень открыт и всегда был готов помочь другим. Это было настолько характерно для него, что, когда мы строили первый ретритный центр во Франции, он лично приехал помочь нам и своими руками возвёл стены для двух ретритных помещений! Этим он не ограничился: он также даровал учения участникам ретритов в трёх центрах в Дордони – Тхегчогу Осэл Чолинг (Шантелуб), Тхегчогу Друбпа Линг (Буа Ба) и Тхегчогу Ринчен Линг (Ле Мейра), которыми руководят Кьябдже Дуджом Ринпоче и Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче.

Дэвид Кристенсен приехал во Францию, в Тхегчогу Ринчен Линг, в 1980-х, чтобы принять участие в трёхлетнем ретрите. Он работал над этой книгой в течение нескольких лет. Я очень признателен, что благодаря его усилиям эти учения, и особенно «Львиный рык» Джигме Лингпы с подробным введением и комментариями моего драгоценного учителя Ньошула Кхена Ринпоче, теперь стали доступны для всех. Если мы, ученики и учителя, уверены,

что поняли дзогчен и даже обладаем некоторой реализацией и постижением, учения из «Львиного рыка» вернут нас на правильный путь. Это такие наставления, которые никогда не будут ненужными или неуместными.

Я совершенно уверен, что каждое слово Ньошула Кхена Ринпоче обусловлено его реализацией и что его благословения достигнут всех, кто практикует подлинную бодхичитту и преданность. Я завершаю это предисловие с пожеланием, чтобы все, кому посчастливится встретиться с учениями Ринпоче, достигли того же уровня реализации, что и Ньошул Кхен Ринпоче.

*Таклунг Цетрул Пема Вангъял Ринпоче  
Написано в годовщину Гьялвы Лонгченпы,  
2014 г.*

## Вступительное слово переводчика

Представленные здесь учения Ньошула Кхена Ринпоче были дарованы в ходе трёхлетнего ретрита в Тхегчог Ринчен Линге, Ле Мейра, Франция. Из-за слабого здоровья Кхенпо в тот период редко давал учения на основе текстов. Однако благодаря доброте Ринпоче нам посчастливилось получить все учения и наставления, включённые в эту книгу, которые не относятся к трём нижеупомянутым текстам. Кроме того, когда Кхенпо всё-таки давал учения, это была в прямом смысле «передача начитыванием на ухо», поскольку Ринпоче говорил очень тихо, чтобы ослабить свои головные боли. Однако в последние годы нашего ретрита, когда Ринпоче начал выполнять йогические упражнения для каналов и энергий (цалунг), его здоровье заметно улучшилось.

В этот период Ньошул Кхен Ринпоче изъявил желание давать учения на основе текстов и попросил меня предложить конкретные труды. У меня была копия трилогии Лонгченпы «Отдохновение» («Нгалсо корсум», *Ngal gso skor gsum*), и я предложил «Успокоение в иллюзии» («Гьюма нгалсо», *Sgyu ma ngal gso*). Кхенпо согласился дать сущностные объяснения по этому тексту, а в дальнейшем также дал учения по последнему завету Лонгченпы, работе «Безупречный свет». Завершив их, Кхенпо спросил, нет ли у меня какого-либо более короткого текста, и я предложил «Львиный рык» («Сенге нгаро», *Seng ge'i nga ro*) Джигме Лингпы.

Я бы хотел поблагодарить Ньошула Кхенпо за все его учения. Оценивая сейчас то, что произошло тогда, мы понимаем, что получили от него поистине удивительные наставления. Среди всех учений, которые мне посчастливилось получить от многих великих лам, наставления Ньошула Кхенпо, похоже, наиболее чётко отпечатались в моей памяти. Как-то раз во время ретрита, когда я выполнял устный перевод учений Кхенпо, мне было очень легко запоминать его слова, даже когда он говорил на протяжении длительного времени, и я помню всё это до сих пор. Ринпоче говорил, что это происходило в силу благословений Дзогчен ньонгтри ченмо – Великого наставления дзогпа ченпо, основанного на опыте.

На протяжении многих лет некоторые ламы побуждали меня перевести эти учения, поскольку существует очень мало доступных учений Ньошула Кхенпо. Не так давно Гочен Тулку Сангнгаг Тензин выразил мысль, что учение, изложенное в «Львином рыке» Джигме Лингпы, очень востребовано на Западе в наши дни: оно как нельзя лучше выявляет опасность превращения учений дзогчен в выхолащенные интеллектуальные концепции.

Я бы также хотел поблагодарить Пему Вангьяла Ринпоче за его неустанные усилия по созданию центров трёхлетних ретритов во Франции, за дарование учений, за то, что он привозил столь многих высоких лам, чтобы они даровали учения нам – сравнительно небольшой группе практикующих на этих ретритах. Его доброта позволила многим западным людям заняться глубокими практиками под руководством великих лам. По приглашению Пемы Вангьяла Ринпоче Его Святейшество Дуджом Ринпоче пробыл целую неделю на нашем ретрите, даруя посвящения и учения и лично беседуя со всеми участниками ретрита, особенно на тему понимания воззрения дзогчен, медитации и поведения. Нам удалось получить некоторые из его самых последних учений. Выражаю особую благодарность Его Святейшеству Дилго Кхенце Ринпоче за его пояснения относительно некоторых моментов коренного текста «Львиный рык» – они приведены в примечаниях к комментарию Ньошула Кхенпо к «Львиному рыку».

Особая благодарность – нашему редактору Джону Девизу, который провёл долгое время за проверкой и редактированием всех переводов, включённых в эту книгу, перерабатывая учения в такую форму, которая была бы доступна читателям. Джон и я выступили составителями этой книги.

Я бы хотел поблагодарить Коринну Чунг за её оригинальные рукописные записи моих устных переводов учений и Вивьен Мишру и Пепе Тревор, которые выполнили часть первичного редактирования некоторых из учений. Также я благодарю Коринну Чунг и Мадлен Аттар-Трёхин за то, что поделились спонтанными песнями, которые Кхен Ринпоче написал для них.

Я также признателен всем тибетским ламам, которые помогли прояснить коренной текст «Львиный рык»: Гочену Тулку Сангнгагу Тензину, Тулку Ригдзину Пеме, Дагпо Тулку, Кхенпо Оргьену Човангу и Лопону Келсангу Дордже. Спасибо Андреасу Кречмару за прочтение рукописи и внесение ценных предложений по тексту, а также Ивонн Ростхорн и Ноэллине Кристи Девиз за корректуру рукописи и важные замечания.

Я также выражаю благодарность Линде Притцкер – спонсору, благодаря которой я получил возможность провести много месяцев, возвращаясь к оригинальным записям учений Ньошула Кхенпо и пословно сверяя их.

Спасибо монастырю Шечен в Непале за разрешение на перепечатку моего перевода труда Джигме Лингпы «Чудесный океан наставлений для практикующих в уединённом ретрите» и на использование комментариев Дилго Кхьенце Ринпоче в примечаниях к коренному тексту Джигме Лингпы «Львиный рык». Спасибо издательству «Рангджунг Еше Пабליкейшнз» за разрешение использовать материал для одного из примечаний к главе «Кто такие божества-йидамы».

Я бы хотел выразить признательность моей дочери Уме Кристенсен: она – сияющий свет и вдохновение в эти трудные времена; а также Эндрю Моррису за его непоколебимую поддержку всех моих проектов, включая эту книгу.

Наконец, я хочу сказать большое спасибо Никко Одисеосу, президенту «Шамбала Пабליкейшнз», за то, что принял этот проект с таким энтузиазмом и поддержкой. Я также выражаю признательность Майклу Вакоффу из «Шамбала Пабликейшнз» за его заботливую литературную редактуру рукописи. Спасибо Ламе Сурье Дасу за то, что познакомил меня с издателями.

Чогьям Трунгпа Ринпоче опубликовал одну из ранних версий «Львиного рыка» на английском более сорока лет назад в своей книге «Мудра». В отношении «Львиного рыка» и других учений дзогчен Трунгпа Ринпоче сказал: «Я включил эти переводы в книгу, несмотря на то что это продвинутые учения, потому что их чтение, похоже, вдохновило многих людей. В их обнародовании нет никакой опасности, поскольку они сами оберегают себя, то есть их не сможет понять тот, кто не готов к этому. К тому же они не являются полноценными без соответствующей передачи от гуру линии преемственности»<sup>1</sup>.

Пусть хотя бы в некоторой мере усилия по созданию этой книги станут благодарностью за доброту наших несравненных учителей. Пусть в эти сложные времена всех вдохновят простота и непосредственная прямота учений дзогчен. Пусть всем живым существам посчастливится получить благословения Ньошула Кхенпо Ринпоче и линии преемственности Великих наставлений дзогпа ченпо, основанных на опыте.

*Дэвид Кристенсен  
Мельбурн, Австралия  
20 марта 2014 г.*

---

<sup>1</sup> [Chögyam Trungpa, Mudra: Early Poems and Songs (Чогьям Трунгпа. Мудра: ранние песни и поэмы). Boston: Shambhala Publications, 2001, 15].

## Технические замечания

Вскобках по тексту книги приводятся тибетские эквиваленты многих ключевых терминов. Они записаны по системе Вайли, разработанной для транслитерации тибетского письма латинскими буквами и позволяющей точно восстановить письменную форму тибетского слова или фразы. Эта система транслитерации не предназначена для того, чтобы передавать то, как тибетские слова произносятся или читаются; это не фонетическая транскрипция тибетских слов, но побуквенная транслитерация. В некоторых случаях вслед за переводом термина или фразы приводятся и тибетское произношение, и транслитерация по системе Вайли слов, которые использовал Ньошул Кхен Ринпоче; иногда для них приводятся санскритская фонетическая запись и затем транслитерация по Вайли.

Если имеются два термина в скобках, разделённые запятой, то первый – это всегда либо тибетское произношение, либо (изредка) санскритская фонетическая запись; второй термин – это всегда транслитерация по Вайли. Причина, почему мы в некоторых случаях предлагаем и фонетическую запись, и транслитерацию, заключается в том, что мы хотим дать доступ к тибетским терминам большему числу людей. Это даст обычному читателю, который получил учения и выполняет практики линии преемственности, но не начал изучать написание тибетских слов (на тибетском либо по системе Вайли), возможность освоить некоторые наиболее употребительные термины, используемые в практиках. Читатели могут просто запомнить, что если присутствуют два слова, разделённые точкой с запятой, то первое – это всегда произношение (обычно транскрипция тибетского либо иногда санскрита); второй термин или фраза всегда представляет собой транслитерацию тибетских слов по системе Вайли.

Мы выбрали этот метод, потому что, если бы повсеместно использовалась только запись тибетского произношения – пусть это даже было бы удобно для тех, кто не умеет читать по-тибетски и не знает систему Вайли, – мы не смогли бы точно передать то, что Ньошул Кхен Ринпоче говорил на тибетском. Единственный способ в точности сохранить для всех читателей слова Ринпоче – это включить транслитерацию по Вайли. Дело в том, что некоторые тибетские слова произносятся похоже, и единственный способ чётко различить, какие тибетские термины или фразы присутствовали в оригинале, – это задействовать систему транслитерации Вайли. Использование одной лишь фонетической записи тибетских слов не позволило бы понять, какие конкретно тибетские фразы присутствовали в оригинале, – если бы не система Вайли, было бы невозможно на основе записи произношения точно определить изначальные тибетские слова и выражения.

## Введение

Эта книга представляет собой собрание наставлений, которые Ньошул Кхен Ринпоче дал во время нашего трёхлетнего ретрита, проходившего с 1982 по 1985 г.; они организованы в соответствии с последовательной моделью классификации девяти *ян*, или колесниц буддийских учений, использующейся в традиции нyingма тибетского буддизма. Таким образом, последовательность учений в этой книге следует традиционному порядку устных наставлений согласно состоящей из девяти колесниц системе учений постепенного пути (ламрим, *lam rim*) традиции нyingма.

В главах 1 и 2, чтобы укрепить в учениках веру и преданность, представлены жизнеописания мастеров линии преемственности – Лонгчена Рабджама, или Лонгченпы, и Джигме Лингпы. Согласно Ньошулу Кхенпо, вера и преданность имеют первостепенную важность при вступлении на буддийский путь. Преданность духовному наставнику, линии преемственности и просветлённым – одна из важнейших тем, которые красной нитью проходят через всю эту книгу от начала и до конца и являются связующим звеном всех учений Ринпоче.

Далее, гуру традиционно передаёт ученику учения по тренировке ума (лоджонг, *blo sbyong*), в которых все наставления буддизма махаяны содержатся в сжатом виде – как простые указания, которые можно применить в своей практике. В главе 3 приведены такие учения, содержащиеся в последнем завете Лонгченпы, работе «Безупречный свет»; в неё также включены биографические подробности – в конце главы, где описывается смерть Лонгченпы. Лонгченпа – самый почитаемый из тибетских мастеров дзогчен, и его последний завет – особенно ценимое поэтическое изложение сущности пути махаяны. Наставления махаяны являются основой для перехода к ваджраянским практикам йоги божества-йидама и дзогчен, и поэтому они излагаются здесь, предвзяруя наставления по ваджраяне. Кхен Ринпоче описывает структуру и сущность этого учения, подробно объясняя многие наставления Лонгченпы, и ведёт нас по тексту, глубоко раскрывая его смысл. Как указывает Ринпоче, особое изложение Лонгченпой махаянских учений по тренировке ума в его последнем завете нацелено именно на тех, кто осваивает учения дзогчен.

В главе 4 Ринпоче вводит читателя в циклы учений Лонгченпы и Джигме Лингпы – ключевых источников линии преемственности Ньошула Кхена Ринпоче. За ними следует подробное изложение учений лонгчен нyingтиг, которые включают сутрические наставления по тренировке ума, но в основном посвящены ваджраянским практикам медитации на божестве-йидаме и дзогчен. Таким образом, эта глава представляет собой начало глубокого рассмотрения учений ваджраяны, которые излагаются в оставшейся части книги.

В этой главе Ринпоче сначала рассматривает работы Лонгченпы и Джигме Лингпы в контексте трёх поворотов колеса Дхармы, как её преподавал Будда. Затем он представляет тантрическую систему школы нyingма, начиная с оригинальных источников – индийских мастеров Вималамитры и Гуру Падмасамбхавы, а также традиций *кама* и *терма*. Ринпоче представляет линии преемственности и учения, которые Джигме Лингпа получил от своих учителей; благодаря этим учениям Джигме Лингпа стал *тертоном*, или открывателем сокровищ. Далее идёт обсуждение откровений, содержащихся в терма Джигме Лингпы «Лонгчен нyingтиг», в том числе затрагивается место, которое текст Джигме Лингпы «Львиный рык» занимает в цикле «Лонгчен нyingтиг». Таким образом, Ньошул Кхен Ринпоче в подробностях описывает свою линию преемственности, благодаря чему у читателя формируется базовое знание источников и названий учений, являющихся основополагающими для наставлений Ньошула Кхена Ринпоче и его линии преемственности.

Далее в главе 5, «Как следует получать учения Дхармы», начинаются конкретные наставления по ваджраяне и дзогчен. Наставления по ваджраяне всегда начинаются с учений по раз-

вitiю соответствующего отношения, позволяющего получить практики медитации на божестве-йидаме и дзогчен, – это и составляет предмет данной главы. Эти учения ньингмапинские ламы традиционно дают до того, как предложить посвящения в йогу божества-йидама и дзогчен; они подводят нас к учениям по природе божеств-йидамов и практике дзогчен, которые рассматриваются в последующих главах. Это именно та последовательность, в которой обычно даются устные наставления. В главе 5 представлены вводные учения, предшествующие посвящению, а наставления по медитации на божествах-йидамах, даваемые на основе посвящения, изложены в главе 6.

Итак, в главе 6, «Кто такие божества-йидамы», мы переходим к учениям, разъясняющим, кто такие будды и божества-йидамы. Здесь Кхен Ринпоче показывает, как понять, кто такие божества мудрости, с разных точек зрения. Дальнейшие наставления Ринпоче подробно разъясняют, помимо других источников, смысл главы 13 «Сокровищницы драгоценных качеств» Джигме Лингпы; опять же, эти объяснения имеют в своей основе проверенные учения линии преемственности Ньошула Кхена Ринпоче. Эта глава начинается с подробного описания относительного и абсолютного воззрений на Будду и божеств-йидамов. Ринпоче объясняет абсолютный смысл Будды и абсолютный смысл божеств-йидамов «сверху вниз», с точки зрения дхармакаи, – этот подход представлен в учениях дзогчен. Данная точка зрения противопоставляется обычному, или относительному, пониманию будд и божеств-йидамов «снизу вверх» – от относительного уровня «вверх» к абсолютному просветлению.

Ознакомив читателя с аспектами *дхармакаи*, *самбхогакаи* и *нирманакаи* Будды, божеств-йидамов и будда-полей, Ринпоче разъясняет несколько ключевых моментов стадии зарождения и стадии завершения медитации йоги божества-йидама. Далее следуют некоторые глубокие наставления относительно того, как на самом деле происходит встреча с таким божеством. В последнем подразделе этой главы содержатся наставления для тех, кто практикует йогу божества-йидама во время ретрита. В конце главы Ринпоче начинает описывать воззрение дзогчен, знакомя читателя с иллюзорной природой явлений и указывая на истинную природу ума. Это сделано потому, что один из важных аспектов практики йоги божества-йидама – это медитация на всех явлениях как иллюзорных, а также потому, что сущностное значение стадии завершения йоги божества – это узнавание природы ума. Это воззрение – основа и результат стадий зарождения и завершения йоги божества-йидама.

Наставления Ньошула Кхена Ринпоче по йоге божества-йидама получают логичное продолжение в следующей, 7-й главе, которая представляет введение Ринпоче в текст Лонгченпы по учениям дзогчен «Успокоение в иллюзии». Опять же, это естественная последовательность учений, поскольку практика йоги божества всегда сочетается с созерцанием иллюзорной природы феноменов в период постмедитации. Ринпоче продолжает наставления, прерванные в конце главы, посвящённой йоге божества-йидама, более глубокими учениями о природе иллюзии. Подобные наставления являются мостом, соединяющим йогу божества-йидама с дзогчен, и они должны применяться и в практике йоги божества-йидама, и как основа практики дзогчен; поэтому данный текст относится и к йоге божества-йидама, и к гуру-йоге, и собственно к практике дзогчен. Во второй части главы Ринпоче начинает разъяснять воззрение дзогчен, подводя нас к наставлениям по «Львиному рыку» Джигме Лингпы.

В главе 8, «Важность памятования», излагаются некоторые ключевые наставления Ринпоче, касающиеся памятования, в форме краткого комментария к спонтанной песне реализации, написанной Ринпоче, – «Памятование. Зеркало ума». Ринпоче объясняет и общее понимание памятования, и особое его значение, которое подразумевает распознавание и поддержание воззрения дзогчен. В этой главе перечислены ключевые принципы, необходимые для понимания учений, изложенных в комментарии к «Львиному рыку», такие как практика умиротворённого состояния ума, движение мыслей и наблюдение за состоянием покоя и дви-



нением. Эта практика является подводящей к основной практике дзогчен – распознаванию и поддержанию осознания (*rig pa*).

На этой стадии раскрытия и углубления устных наставлений данная глава очень важна также потому, что вводит понятие *шаматхи*, или медитации пребывания в покое; это необходимо, чтобы понять «Львиный рык». Кхен Ринпоче продолжает объяснение этих ключевых моментов в своём введении и комментарии к «Львиному рыку» Джигме Лингпы. Здесь Ринпоче продолжает рассматривать важность объединения пребывания в покое и прозрения, чтобы избежать ошибок в практике; в этой главе он проводит различие практик умиротворения, движения и наблюдения, о которых идёт речь в этой главе, и практик распознавания и поддержания осознания. В этой главе памятование представлено как основа для перехода к практике дзогчен; даны наставления, необходимые, чтобы понять учения, которые изложены далее в комментарии к «Львиному рыку».

Мы сочли уместным разместить коренной текст «Львиный рык» далее, в главе 9. Это объясняется тем, что в главе 10 коренной текст разрывается комментариями Кхена Ринпоче и поэтому трудно уловить смысл цельного текста, если сначала не прочесть его целиком. Таким образом, в главе 9 читатель может ознакомиться с учениями «Львиного рыка», понять их общий смысл; это подготовит читателя к комментарию, в котором текст предстаёт в «распакованном» виде и сопровождается подробными устными наставлениями гуру.

В главе 10 мы углубляемся в текст «Львиного рыка» с помощью комментариев Ринпоче, переходя к завершающей стадии практических устных наставлений школы ньингма, а именно наставлений по дзогчен, Великому совершенству. «Львиный рык» разъясняет понятие осознания, *ригна*, истинной природы ума, а также подробно описывает возможные опасности и ошибки в практике дзогчен. Эта глава начинается с вступления Ньюшула Кхена Ринпоче, где он делает отсылку к пребыванию в покое и медитации прозрения, связывая это учение с главой, посвящённой памятованию, – главой 8 «Важность памятования». Ринпоче объясняет, что в целом ошибки в практике дзогчен происходят из-за неспособности объединить пребывание в покое и прозрение, а также по причине чрезмерно интеллектуального понимания смысла учений дзогчен и из-за влияния различных препятствий.

В этом вступлении Кхен Ринпоче начинает разъяснять воззрение дзогчен очень подробно, давая глубокие наставления по дзогчен, содержащиеся в самом коренном тексте. Комментарий Ринпоче к «Львиному рыку» – это уникальное учение, и на данный момент на английском языке доступно совсем немного учений, сопоставимых с ним по значимости. Хотя возможные ошибки в распознавании и поддержании воззрения разъясняются в нескольких текстах по практикам махамудры, опубликованных на английском, эти моменты по-другому объясняются в учениях дзогчен, в которых в плане практики воззрения говорится о восьми ошибках, трёх отклонениях от пути и четырёх ложных путях.

Учения об ошибках и опасностях, которые подстерегают практикующего, – одна из важнейших тем в устных наставлениях мастеров дзогчен, и таких наставлений существует великое множество. Учения, подобные тем, что изложены в «Львином рыке», можно рассматривать как подводящие к учению дзогчен, известному как «понимание различий» (шендже, *shan byed*), – в нём проводится различие между мудростью осознания и двойственным умом. Учения, содержащиеся в «Львином рыке», – это отличное начало, чтобы критически рассмотреть и исправить свою практику под руководством учителя. В них можно обнаружить множество тем для бесед со своим учителем, касающихся понимания воззрения, медитации, поведения и результата практики. Комментарий Ньюшула Кхенпо содержит глубокие вводные наставления по воззрению и медитации дзогчен и предлагает множество подробностей касательно того, как можно сбиться с пути в своей практике дзогчен; в нём даются ценные советы о том, как избегать этих ошибок, отклонений и ложных путей и как справляться с возникающими трудностями.

В качестве логичного завершения книги после «Львиного рыка» идут спонтанные ваджрные песни Ньошула Кхенпо Ринпоче, приведённые в главе 11 «Спонтанные песни». Таким образом, учения Ринпоче завершаются песнями реализации, которые выражают постижение и кульминацию пути, описанного Кхеном Ринпоче на страницах этой книги, и предстают как песни просветлённой реализации.

Приложение 1 – это «Удивительный океан наставлений по практике для тех, кто пребывает в уединённом ретрите», – текст, содержащий учения Джигме Лингпы по *ричо* (*ri chos*), буквально «горная Дхарма», написанный во время его первого трёхлетнего ретрита. Мы включили его в приложение 1, поскольку он не содержит никакого комментария Ньошула Кхена Ринпоче, хотя в биографии Джигме Лингпы он и ссылается на этот текст. Включение его в книгу наставлений, даваемых в контексте ретритов и направленных на то, чтобы вдохновить слушателей на усердную практику в повседневной жизни и в личных медитационных ретритах, представляется весьма уместным.

Наконец, приложение 2, «Тибетский текст „Львиный рык“ Джигме Лингпы», предназначено для умеющих читать по-тибетски, чтобы те, у кого есть интерес, могли попросить о лунге (*lung*, передача посредством чтения) на этот текст от своих учителей, что позволило бы лучше применять наставления из «Львиного рыка» в собственной практике. Традиционное обучение предполагает, что, если кто-то хочет практиковать учения, изложенные в некоем тексте, важно получить соответствующий лунг. Если у практикующих есть доступ к тексту, они также могут попросить своих гуру дать им учения по тексту, поскольку он связан с их личной практикой.

Приветствуя издание этой работы, Чокьи Ньима Ринпоче советует нам: «Ведя жизнь тайного йогина, Ньошул Кхен Ринпоче был мастером учений сутры и мантры – и в отношении формальной учёности, и в отношении духовной реализации. Его учения по-настоящему драгоценны и действенны, но, чтобы полностью извлечь из них пользу, необходимо осваивать их под руководством квалифицированного учителя – держателя линии. В идеале нужно стремиться получить посвящения, передачи текстов и устные наставления, связанные с такими глубокими учениями».

Этот совет Чокьи Ньимы Ринпоче как нельзя кстати, ведь данная книга содержит много устных наставлений, относящихся к буддийской медитации ваджраяны, в которой утверждается, что невозможно полноценно понять, практиковать и реализовать эти учения без получения посвящения (ванг, *dbang*), передачи посредством чтения (лунг, *lung*) и устных наставлений (менгаг, *man ngag*). Переводы устных наставлений ваджраяны, подобные тем, что содержатся в этой книге, обычно публикуются ограниченным тиражом с требованием получить разрешение учителя, прежде чем приступать к чтению. Без руководства квалифицированного учителя линии преемственности никто не избежит ловушки чрезмерно интеллектуального понимания учений, как это подробно описал Ньошул Кхен Ринпоче в своём комментарии к «Львиному рыку» Джигме Лингпы.

Настоящий сборник учений Ньошула Кхена Ринпоче даёт обзор всей традиции ньингма и содержит обилие материала, в равной степени полезного и для новичков, и для опытных йогин. Здесь представлены учения дзогчен в их традиционном контексте – что закладывает прочный фундамент для практики, – а также проводится ознакомление с глубокими учениями дзогчен и важными наставлениями, необходимыми для исправления ошибок и неточностей в практике.

*Дэвид Кристенсен*

## Глава 1

### История жизни Лонгченпы

Лонгчен Рабджам (1308–1363) родился в восточной части Центрального Тибета, в Йору, неподалёку от великого монастыря Самье, построенного Гуру Падмасамбхавой в VIII веке. Его отцом был йогин по имени Лопон Тенпа Сунг, а его матерью была Сонам Гьен. Сразу после зачатия его матери приснился огромный лев с солнцем и луной на лбу, которые излучали сияющий свет, озарявший весь мир. Затем лев превратился в свет, который растворился в Сонам Гьен и слился с её умом. Начиная с этого момента и на протяжении всей беременности у неё случались сильные переживания блаженства, ясности и отсутствия усложнённого мышления. Она чувствовала неимоверную лёгкость в теле, её ум стал кристально ясным, а во время беременности она не чувствовала ни дискомфорта, ни боли. При родах появилась защитница Тайной мантры, дакини мудрости Мамо Ремати. Подняв ребёнка, она сказала: «Я буду защищать его!» – и через несколько секунд растворилась в пространстве.

В три года Лонгченпа начал учиться чтению и письму, а к пяти годам уже овладел этими умениями. С этого момента он начал постепенно осваивать все прочие науки. В возрасте семи лет Лонгченпа получил от отца цикл учений-терма школы ньингма и посвящения тертона Ньянг Рал Ньимы Осэра, известные как «Восемь наставлений, союз всех сугат» («Кагье дешег дупа», *Bka' brgyad bde gshegs 'dus pa*). Когда ему было девять, умерла его мать.

Отец Лонгченпы скончался, когда тому было двенадцать лет, и вскоре после этого Лонгченпа попросил, чтобы его приняли в послушники в древний монастырь Самье, основанный Гуру Падмасамбхавой. Он получил имя Цултрим Лодро, «дисциплинированный разум», а позже стал известен также под именем Дриме Осэр, что означает «лучи безупречного света». С двенадцати до двадцати семи лет Лонгченпа обучался общим дисциплинам, таким как медицина, астрология, логика и грамматика. В возрасте девятнадцати лет он начал более чем шестилетнее обучение в великом монастырском колледже традиции кадам – Сангпу Неутог. В наше время от этого колледжа остались только руины.

Лонгченпа получил и глубоко изучил все учения Буддадхармы, включая учения ваджраяны различных школ и линий преемственности. В результате всестороннего обучения он обрёл обширные познания и был удостоен имени Лонгчен Рабджам, что означает «всесторонне образованное обширное пространство» или «всеобъемлющее обширное пространство». Поскольку Лонгченпа жил рядом с великим монастырём Самье, в тот период он также стал известен как «получатель многих передач из Самье» (Самье Лунгмангпа, *Bsam yas lung mang pa*). Он мог по памяти воспроизвести все цитаты из сутр и тантр, относящиеся к какой-либо теме, и другие ламы, бывало, говорили: «Даже не пытайтесь вступать с ним в дебаты – он знает все писания наизусть».

В возрасте двадцати семи лет Лонгченпа обнаружил, что его полностью захватили мысли об отречении. Он понял, что быть очень образованным недостаточно и что пришло время действительно осуществить на практике выдающиеся учения мантраяны – ваджраяны, или Алмазной колесницы Тайной мантры. Так Лонгченпа начал жизнь странствующего монаха, бродя по окрестностям Лхасы с одной лишь сумкой и небольшой палаткой. Он придерживался традиционного подхода *дракхор* (*grva 'khor*) – пути странствующего монаха, который заключался в том, чтобы странствовать от одного монастыря к другому, давая учения, а затем вступая в дебаты и отвечая на вопросы. Если лама достигал успеха на этом пути, у него складывалась репутация уважаемого учителя и его почитали как живое собрание буддийских учений. У таких лам часто были особые таблички, напоминавшие обложки тибетских книг, которые были закреплены у них на груди и на спине; на них было написано «Живое собрание учений Дхармы».

В этот период жизни Лонгченпа искал гуру традиции дзогчен, и в этом поиске он сталкивался с огромными трудностями. Мастера по имени Мелонг Дордже, «ваджрное зеркало», высоко почитали как великого мастера дзогчен линии, передающей шёпотом (*snyan brgyud*), которая относилась к традиции Тайной сердечной сущности Вималамитры (Бимей сангва ньянгтиг, *Bi ma'i gsang ba snying thig*), но к тому времени он уже скончался. Однако его сердечным учеником, или основным духовным преемником, был Ригдзин Кумарадза Еще Шонну, «держатель осознания, юный царь мудрости», который получил все передачи тантр, комментариев и сущностных наставлений от Мелонга Дордже.

Держатель осознания Ригдзин Кумарадза на тот момент находился в верхней части долины Ярлунг, в Яртокьяме, в лагере, где в маленьких палатках, сделанных из шерсти яка, жили около сотни учеников. Кому-то может показаться, что жить в лагере в горной долине – это приятное времяпрепровождение, но жизнь там была далека от приятной. В зимние месяцы везде образовывались высокие снежные заносы, было мучительно холодно и так ветрено, что порой было невозможно разжечь костёр, что создавало огромные неудобства. Сам Кумарадза тоже жил в одноместной палатке, внутри которой можно было только-только сидеть с прямой спиной.

Ригдзин Кумарадза обучал сопровождавших его учеников, окружавших его, подобно мандале, естественному Великому совершенству согласно Сердечной сущности Вималамитры. Они все пребывали в медитативной стабильности изначальной природы (*ye babs kyi bsam gtan*), в естественном состоянии (*rang bzhin gzhi lugs*) Великого совершенства, и потому не были похожи на обычных существ. Хотя со стороны они выглядели всего лишь как сборище попрошайек, в этом лагере присутствовал реализованный учитель Кумарадза, который был неотделим от индийского мастера дзогчен Вималамитры; он давал учения по Великому совершенству; и все ученики, окружавшие его, практиковали дзогпа ченпо.

Когда Лонгченпа впервые встретил Кумарадзу, он попросил того дать ему учения. Кумарадза был польщён и ответил: «Этой ночью у меня был удивительный сон, в котором были очень благоприятные знаки, указывавшие на твоё прибытие и нашу с тобой взаимосвязь. Затем, когда я увидел тебя, я сразу же понял, что ты будешь держателем моей линии преемственности учений Дхармы». Он попросил Лонгченпу остаться с ним и пообещал учить его.

На протяжении этого периода своей жизни Лонгченпа проходил через всевозможные трудности, страдания и мучения. Например, в давние времена и в Тибете, и в Индии, когда кто-то получал учения по Дхарме, он был обязан внести плату за учения (*chos khral*). Совершение подношений – это искусное средство накопления заслуги, хотя сейчас на Востоке нет фиксированной платы за передачу учений, а есть только добровольные подношения верующих. В наше время мы подносим мандалу, чтобы получить учение или посвящение, но в те времена мы бы поднесли ячменную муку или зерно. Как мы знаем из жизнеописания Марпы-переводчика, он должен был поднести столько ячменя, сколько могли увезти двадцать шесть яков, чтобы получить посвящение Хеваджры, и столько ячменя, сколько могли увезти шесть яков, чтобы получить посвящение Ваджрайогини от одного сакьяпинского ламы.

Таким образом, когда Лонгченпа познакомился с Кумарадзой, согласно обычаю нужно было заплатить гуру за учения, однако у Лонгченпы, хотя он и был исключительно образованным, не было никаких богатых покровителей. Он был похож на таких, как мы, кто удаляется в ретритный центр с одной лишь целью – сконцентрироваться на изучении Дхармы и попытаться получить учения от лам, а затем усердно практиковать. Лонгченпа жил как попрошайка, и он не мог сделать никаких подношений, когда Кумарадза давал посвящения дзогчен. Он оставался снаружи, открытый снегопадам и ветрам, и у него был лишь джутовый мешок, который он использовал днём как коврик для медитации, а ночью – как спальный мешок. Помимо монашеских одеяний и этого мешка у Лонгченпы ничего не было; но на внутреннем уровне он уже обладал богатством дзогпа ченпо, Великого совершенства.

Конечно, подношения в благодарность за учения – зерно и так далее – предназначались не лично для Кумарадзы, но помогали прокормить всех практикующих. Точно так же мы приходим в ретритный центр, и нужно, чтобы кто-то выступил спонсором и помог покрыть расходы на наше проживание и на функционирование центра, чтобы мы могли однонаправленно медитировать в соответствии с учениями дзогчен. Лонгченпа в своих записях упоминает, что из-за невозможности сделать необходимые подношения он испытывал много трудностей. Он думал: «Мой драгоценный лама даёт учения, однако мне нечего ему поднести. Кажется, у меня нет никакой заслуги, и лучше бы мне завтра утром, ещё до рассвета, уехать отсюда. Иначе другие ученики будут недовольны и отругают меня, если мне нечего будет предложить в качестве платы за учения». Но в эту ночь Кумарадза с помощью своего ясновидения узнал о планах Лонгченпы. Кумарадза позвал помощника и сказал, что сам сделает необходимые подношения за Ламу Самьепо – этим именем обычно называли Лонгченпу.

Когда мы размышляем о том, что Лонгченпа был вынужден смиренно спать в старом джутовом мешке посреди тибетской зимы, не говоря уже о лишениях Миларепы, то понимаем, что на долю великих практикующих выпадали великие трудности. В наши дни у нас порой возникают некие романтические представления, и мы можем подумать, что жить в таких условиях в лагере Ригдзина Кумарадзы было для Лонгченпы не так уж трудно. Нам легко об этом рассуждать, но те, кто был там, должны были выживать в экстремальных условиях, при этом непрерывно практикуя естественное состояние Великого совершенства. Каждый день Лонгченпа забирался в свой мешок и снова выбирался из него, совершенно не думая о том, погибнет ли он от суровых природных условий. Он переносил невероятные трудности, стремясь получить учения дзогчен и по-настоящему реализовать их на практике.

Прежде чем продолжить жизнеописание Лонгченпы, прямо сейчас будет уместным упомянуть, что на протяжении своей жизни Лонгченпа предлагал множество ключевых советов для тогдашних и будущих учеников. Например, он записал три сущностных наставления для будущих практикующих. В кратком изложении эти наставления выглядят так:

- обращаться с молитвами к своему духовному учителю, чтобы получить его благословения;
- относиться к своему учителю как к воплощению Трёх драгоценностей и соответственно обращаться с молитвами к учителю, чтобы очистить омрачения и накопить заслугу;
- придерживаться самай – духовных обетов ваджраяны.

Что касается первого наставления, говорится, что царь всех молитв – выражение веры и преданности своим духовным учителям. Чтобы понять жизнь Лонгченпы, полезно знать, что, когда Лонгченпа практиковал, он постоянно, от всего сердца молился Кумарадзе и гуру линии преемственности, усердно тренируя свой ум практикой гуру-йоги с горячей преданностью (*mos gus drag po*). Однажды у Лонгченпы во время его шестилетнего ретрита возникло самопроизвольное переживание исключительной преданности Ригдзину Кумарадзе, и он ощущал, что ум мудрости Кумарадзы и его собственный ум неразрывно слились воедино. Так Лонгчен Рабдям достиг подлинной реализации естественного состояния Великого совершенства.

Начиная с того момента он всегда пребывал в состоянии медитативного поглощения (самадхи, *ting nge 'dzin*) – в любой своей деятельности, сидел ли он, ходил или спал. Таким образом, мы можем понять, почему Лонгченпа придаёт такую важность первому из этих ключевых наставлений – иметь веру и преданность своим учителям. Именно так мы получаем благословения своего наставника и гуру линии преемственности, что является основой для реализации Дхармы.

Второе наставление заключается в том, что нам следует обращаться с молитвой к гуру как к воплощению Трёх драгоценностей и таким образом очищать омрачения и накапливать заслугу. Поскольку гуру есть основа для накопления великой заслуги, очень важно практиковать гуру-йогу, чтобы увеличить заслугу и очистить все наши омрачения. Гуру воплощает

все источники прибежища: Три драгоценности – Будду, Дхарму и Сангху; Три корня – Гуру, Йидама и Дакини; а также Три кай, или тела просветления. Следовательно, обращаясь с мольбой к гуру и служа ему, а также практикуя Дхарму, совершая и визуализируя подношения и так далее, практикующий накапливает обширную заслугу, необходимую, чтобы достичь просветления. Подобным же образом вся карма, недобродетельные действия, проступки и омрачения очищаются посредством благословений гуру. И в первом, и во втором наставлении Лонгченпа говорит нам о том, что, если мы хотим получить медитативный опыт и обрести реализацию, нам следует искренне посвятить себя практике гуру-йоги.

Третье из перечисленных Лонгченпой наставлений затрагивает возможность нарушения *самай* – духовных обетов Тайной мантры ваджраяны. В некоторых своих учениях Лонгченпа повествует о том, что как-то раз у него вышел спор с одним из его ваджрных братьев. Ссора или драка со своими ваджрными братьями и сёстрами расцениваются как тантрическое падение и создают сильную негативную карму в уме. Поэтому Лонгченпа немедленно признал свою ошибку и извинился перед ваджрным братом, с которым у него был спор.

В дальнейшем Лонгченпа во многих своих учениях упоминал, что порой мы можем не нравиться многим людям без какого-либо повода с нашей стороны. Если мы знамениты, могут найтись те, кто завидует нам и хочет быть как мы, кто обижается на нас или даже клеветает. Вне зависимости от того, что другие могут чувствовать по отношению к нам, Лонгченпа советует нам не спорить с нашими ваджрными сёстрами и братьями и не придирается к ним, поскольку при этом нами могут двигать злоба, недоброжелательность или негативные чувства к ним. Он рекомендует нам неукоснительно поддерживать свои духовные обеты и избегать конфликтов с ваджрными братьями и сёстрами.

А теперь вернёмся к жизнеописанию Лонгчена Рабджама. С того момента, как его приняли в ученики, он оставался с Кумарадзой на протяжении шести лет и получил все главные передачи учений дзогчен. В частности, под руководством Кумарадзы Лонгченпа практиковал весь путь Тайной сердечной сущности Вималамитры традиции дзогчен, начиная с основополагающих практик (нёндро, или нгондро, *sngon 'dro*) и далее к главным практикам дзогчен – «рассечению насквозь» (трегчо, *khregs chod*) и наставлениям по практике «прямого переноса» (тогал, *thod rgal*). Кумарадза обучил Лонгченпу в соответствии с Устными наставлениями Великой прямой передачи сущностных наставлений, основанных на опыте (менгаг ньонгтри ченмо, *man ngag myong khrid chen mo*), которые шаг за шагом направляют практику ученика через различные этапы постижения к окончательной реализации. Следуя этой традиции, Лонгченпа практиковал до тех пор, пока не смог по-настоящему переживать на своём опыте учения о воззрении, медитации и поведении, которые он получил посредством великих благословений Ригдзина Кумарадзы.

После того как Лонгченпа получил учения дзогчен от своего гуру Кумарадзы, он уехал в Чимпу, чтобы завершить практику в ходе шестилетнего ретрита; время от времени он приезжал повидаться с Ригдзином Кумарадзой и получить от него совет и благословения. Позднее в священном месте Гангри Тхокар, «снежный пик Белого Черепа», Лонгченпа завершил стадию практики дзогчен, известную как «совершенное осознание» (*rig pa tshad phebs*). В дальнейшем Лонгченпа достиг стадии «растворения всех феноменов в дхармате» (*chos nyid zad sa*), уровня четвёртого видения согласно пути прямого переноса к изначальной чистоте (*ka dag khregs chod*). Неискусственное естественное состояние Великого совершенства (*rdzogs chen gnas lugs bcos ma ta yin pa*) зародилось в его уме. Практикуя путь дзогчен, Лонгченпа стал полностью просветлённым буддой, живым воплощением самого Самантабхадры, будды дхармакаи.

Когда Лонгченпа обрёл реализацию благодаря практике дзогчен в возрасте тридцати одного года, он начал учить Дхарме и продолжал заниматься этим вплоть до своей смерти в возрасте пятидесяти шести лет. Он обучал Дхарме тысячи удачливых учеников в окрестностях

Лхасы и в великом монастыре Самье, а также в Бутане. В Бумтанге, в Бутане, Лонгченпа основал храм, известный как Тхарпа Линг. Он получил такое название, означающее «святилище освобождения», потому что в этом священном месте великое множество существ вступили на путь освобождения. Не так давно в Тхарпа Линге, который расположен недалеко от деревни под названием Самлинг, Додрубчен Ринпоче даровал немало учений и посвящений из традиции Сердечной сущности (Ньингтиг, *Snying thig*). Всего Лонгченпа основал восемь монастырей и ретритных центров в Бутане – они известны как «восемь храмов Линг». Его кармическая связь с Бутаном проявилась в том, что великий открыватель сокровищ и царь тертонов Пема Лингпа – одно из последующих воплощений Лонгченпы – тоже родился в Бутане.

После того как Лонгченпа вернулся в Тибет из Бутана, он продолжил давать посвящения и наставления великому множеству удачливых существ. В этот период он написал обширный свод текстов и комментариев, относящихся ко всем школам тибетского буддизма. Однако посредством своих записей, бесед и учений он в особенности способствовал сохранению доктрины и линии практики дзогпа ченпо, Великого совершенства. Лонгченпа обладал многими просветлёнными качествами, и среди прочего его считали эманацией Манджушри, Будды Мудрости, который пришёл в этот мир, чтобы прояснить и сохранить учения дзогпа ченпо. Когда Лонгченпа вернулся в Тибет, его главная линия передачи дзогчен перешла к его ученику Кхенчену Кхьябдалу Лхундубу и через непрерывную линию преемственности сохранилась до наших дней.

Лонгчен Рабджам покинул этот мир в 1363 году в Самье Чимпу – так называются лес и ретритный центр Гуру Падмасамбхавы и его учеников, расположенные в горах над великим монастырём Самье. В это время Лонгченпа попросил своих учеников подготовить кое-какие подношения и попросил, чтобы его оставили одного. Когда они попросили позволения остаться, Лонгченпа сказал, что они могут быть с ним, но должны не создавать никакого шума, а просто практиковать, поскольку он собирался покинуть своё изношенное иллюзорное тело. Затем, приняв львиную позу дхармакаи, он достиг освобождения, уйдя в изначальное пространство (*gdod mai dbyings su grol*).

Когда великие мастера, следовавшие пути дзогчен, покидают тело, они напрямую достигают просветления в непосредственной основе (*gzhi thog tu sangs rgyas*). Они могут продемонстрировать достижение состояния будды двумя способами. Один из них называется «полностью проявленное состояние будды» (*mngon par rdzogs pa'i sangs rgyas*), а другой известен как «подлинное и совершенное состояние будды» (*yang dag pa'i sangs rgyas*). Эти два способа демонстрации просветления в момент смерти не различаются по качеству, но есть различие в том, как они проявляются.

При первом из этих двух способов можно наблюдать множество знаков, и от тела остаются реликвии, которые будут приносить пользу существам. При втором способе мастер достигает радужного тела, и нет ни реликвий, ни останков тела. Вместо этого и грубые нечистые составляющие элементы (*kham*s), и тонкие чистые составляющие элементы полностью растворяются в несокрушимом ваджрном теле радужного света, обладающем природой ваджрной мудрости (*ye shes rdo rje'i rang bzhin*). Лонгченпа покинул тело первым способом, поэтому от него остались реликвии, которые принесли пользу и дали вдохновение его ученикам, а также ученикам и другим живым существам в будущем.

Когда Лонгченпа ушёл в паринирвану, присутствовали все благоприятные знаки, которые сопутствуют уходу, известному как «полностью проявленное состояние будды», включая радуги, огни, гром, землетрясения и дождь из цветов, пролившийся с неба. После того как его тело было кремировано, в пепле были найдены пять видов реликвий (*sku gdung rigs Inga*), что являлось знаком ухода в изначальную основу. Среди них – крохотные реликвии, похожие на драгоценные камни и жемчужины, их называют *ringcel* (*ring bsrel*); а также более крупные останки, известные как *кудунг* (*sku gdung*) или *дунгчен* (*gdung chen*). Существует пять разновид-

ностей кудунга; это пять различных видов останков, известных как *шахрам*, *серрирам*, *бахрам*, *ньярам* и *чурирам*. Считается, что они представляют пять будда-семейств, и их наличие указывает на то, что мастер реализовал пять тел просветления (кая, *sku*) и пять видов изначальной мудрости (джняна, *ye shes*). После того как пепел, оставшийся от кремации Лонгченпы, остыл, в нём были найдены и все эти пять типов крупных реликвий, и бесчисленные реликвии рингсел, похожие на маленькие неразрушимые жемчужины.

Тело, речь и ум Лонгченпы были полностью просветлёнными, подобно трём ваджрам, и неотделимыми от Самантабхадры дхармакаи; знаком этого стало то, что его глаза, язык и сердце сплелись в единую массу размером с кулак. Огонь не повредил эту реликвию; она стала передаваться через учеников Лонгченпы, и сейчас ею владеет королева-мать Бутана. Череп Лонгченпы тоже остался нетронутым после кремации, превратившись в желтовато-белую священную реликвию, похожую на камень. Таким образом, в этих реликвиях и останках Лонгченпы присутствовали все благоприятные знаки полностью проявленной природы будды. Это в точности соответствовало учениям «Тантры останков сияющего тела» («Кудунг барвей гю», *Sku gdung 'bar ba'i rgyud*), одной из семнадцати тантр цикла наставлений по дзогчен (менгаде, *man ngag sde*), в которой описываются знаки, обнаруживаемые в реликвиях, остающихся после кремации мастера, достигшего реализации дзогпа ченпо.

Это было краткое описание жизни и освобождения Лонгчена Рабджама.



## **Глава 2**

### **История жизни Джигме Лингпы**

Возвышенное существо, Ваджрадхара, или Держатель Осознавания, Ригдзин Джигме Лингпа (1729–1798) родился в Тибете, в Йору, в весьма скромных условиях. Это было время, когда воззрение и практика учений дзогчен были искажены интеллектуальными умопостроениями и спекуляциями. Джигме Лингпа считался эманацией индийского мастера дзогчен Манджушримитры, главного ученика изначального мастера дзогчен Гараба Дордже. Джигме Лингпа также был эманацией Лонгчена Рабджама Дрима Осэра (1308–1363). Его появление на свет произошло в соответствии с пророчеством Гуру Падмасамбхавы, как мы видим в этой строфе, восхваляющей Джигме Лингпу, из цикла учений скрытых сокровищ (терма, *gter ma*

## **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.