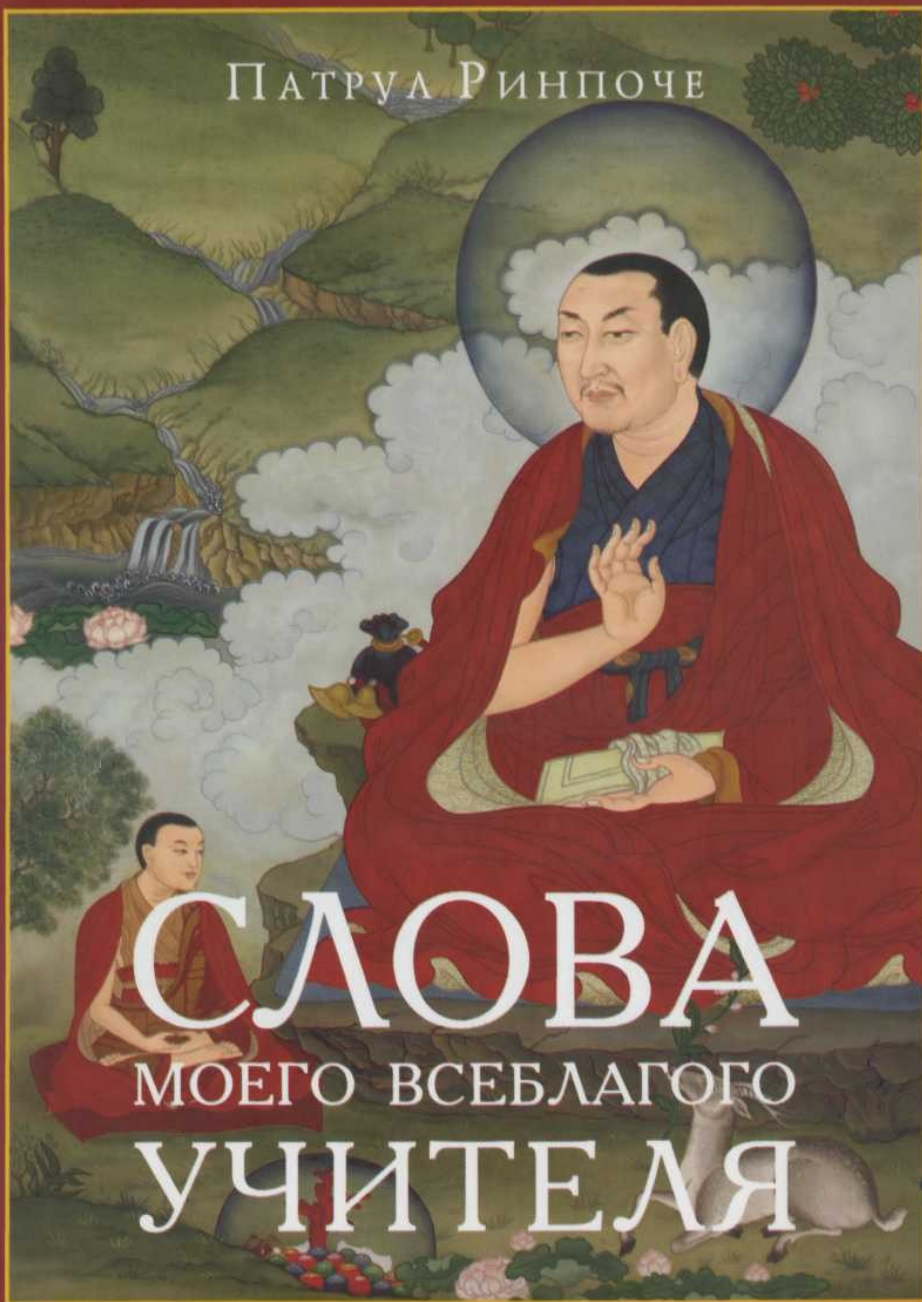


К л а с с и к а   б у д д и з м а

ПАТРУА РИНПОЧЕ



СЛОВА  
МОЕГО ВСЕБЛАГОГО  
УЧИТЕЛЯ

СЛОВА МОЕГО ВСЕБЛАГОГО УЧИТЕЛЯ  
КУНСАНГ ЛАМЭ ШАЛУНГ  
(kun bzang bla ma'i zhal lung)  
**KUN-ZANG LA-MAY ZHAL-LUNG**  
**THE ORAL INSTRUCTION OF KUN-ZANG LA-MA**

On The Preliminary Practices  
Of DZOG-CH'EN LONG-CH'EN NYING-TIG  
*As transcribed by Pal-trul O-gyen Jig-me Ch'o-kyi Wang-po Rin-po-ch'e*  
*Translated from the Tibetan and edited by Sonam T. Kazi*

Diamond-Lotus Publishing. **1989**

ПАТРУЛ РИНПОЧЕ  
СЛОВА МОЕГО ВСЕБЛАГОГО УЧИТЕЛЯ

Устные наставления по предварительным  
практикам учения к *лонгчен нингтиг*  
Перевод с тибетского и **редакция:** Сонам Т. Кази  
**Санкт-Петербург. Уддияна. 2004**

ББК 86.35

**Патрул Ринпоче.**

Слова моего всеблагого учителя. Устные наставления по предварительным практикам учения Дзогчен лонгчен нингтиг. — Пер. с англ. — СПб.: Уддияна, 2004. — 536 с.

«Слова моего всеблагого учителя» — один из наиболее известных текстов старой (нингма) традиции тибетского буддизма, посвященный внешним и внутренним предварительным практикам буддийской йоги. В книге подробно излагаются общие и тайные методы подготовки ума, речи и тела, составляющие основу традиционного обучения в тибетском буддизме.

Перевод с английского: Ф. Маликова Редакция: Т. Науменко, А. Кулик

**ISBN 5-94121-024-8**

© Sonam T. Kazi, перевод, введение, 1989

© Ф. Маликова, перевод, 2004

© Культурный центр «Уддияна», 2004





༄༅། རྫོགས་ཆེན་ར་ཉག་དཔལ་སྤྱལ་བསྟན་འཛིན་ཉི་མ།  
Dzogchen Ranyak Patrul Rinpoche

༄༅། དེ་ཡང་མི་མཛད་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཀྱན་ཏུ་ཕན་པ་དེ་ལགས་ཆོག་གི་འབྲུང་གནས་ནི་མཉམ་མེད་ཟས་གཙང་སྤྱུ་  
གྱི་བསྟན་པ་འིན་པོ་ཆེ་ཉག་ཅིག་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་མོན་གྱི་སྤྱལ་བའི་ལོ་རྒྱུ་བརྒྱུ་མཉམ་གྱི་ཕྱགས་བསྟེན་དང་སྤྱི་བྱེད་གྱིས་ད་ཉིད་  
བར་མི་རྒྱུ་བ་ཡུན་ཏུ་གནས་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེ་དུས་ཆོས་སྟུན་ཕྱན་པ་མ་བས་པའི་དབང་པོ་དུ་མས་སྤྱོད་དེ་གྱི་གཞུང་ལྷགས་  
ནམས་མི་ནང་གི་སྒྲིབ་རིགས་གྲགས་ཆེ་ལག་ལ་གས་གྱི་ཐོག་ཏུ་བསྐྱར་དང་སྐྱར་བ་ཞིན་པར་བརྟེན། འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་བྱེད་ལྷགས་  
ལས་བསྐྱལ་བར་དེས་སྤྱང་གི་ཕན་པ་བྱ་ཆེར་ལྷུང་བ་མ་བོད་ཆོས་དང་། ད་ལན་རང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལག་ལ་གས་གྱིས་ལྷག་  
བསམ་དང་གཞན་ཕན་གྱིས་ལྷན་པལ་སྤྱལ་འཇིགས་མེད་ཆོས་གྱི་དབང་པོས་མཛད་པའི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སྤྱོད་ཆེན་སྤྱི་བྱེད་གི་  
སྟོན་འགྲོ་ཀྱན་བཟང་སླ་མའི་ཞལ་ལྷང་ཞེས་པ་འདི་མ་ཡིད་བོད་ཡིག་དང་། དཔྱིན་ཡིག་བྱང་འབྲེལ་གྱིས་ལྷ་རུ་ལྷའི་སྒྲིབ་ཡིག་  
ཐོག་ཏུ་ལབས་བསྐྱར་མཛད་པ་ནི་གིན་ཏུ་ལེགས་བྱས་སུ་མ་བོད་སྟེ། ལུལ་བྱུ་དེ་གའི་མི་རིགས་ཀྱན་གྱིས་ཟབ་ཆོས་འདི་ཉིད་  
ཉམས་སུ་ལེན་པའི་སྐལ་པ་བཅར་ཏུ་བྱས་པའི་ཡིད། ཟབ་ཆོས་འདི་འོ་ནང་ཏུ་བྱུང་མོད་དང་བྱུན་མིན་གྱི་སྟོན་འགྲོ་ནས་བཟུང་  
དེས་གཞིའི་ཆ་ལག་བྱིན་རྒྱུ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དང་། ཉམས་ལེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་པ་ཐོགས་གསལ་བས་མཆོན་ལ་  
སྟོན་འགྲོར་གསལ་ཀྱང་དོན་ལ་སྤྱོད་དེས་རྗེས་གསུམ་ཚང་བས། བདག་གཞན་ལེགས་སུ་འདོད་པ་ཀྱན་གྱིས་ཟབ་ལམ་འདི་  
ཉིད་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐའ་ཏུ་བྱས་ན་འབྲས་ཏེ་གང་ཟག་གཅིག་འཛིན་ཀྱང་བའི་ལམ་ཆ་ཚང་གཞུང་འདིས་སྟོན་པས་ན། ལྷིགས་  
ལའི་ཆེ་བྱང་གི་དུས་སུ་ལམ་ལྱིས་གྲོལ་བར་འདོད་པ་རྒྱུ་མཉམ་གྱིས་ལམ་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་སྤྱུ་རྟགས་  
མཛོད་ཏུ་འབྲུང་ལྷུང་བས་ཁ་ཆོས་ཙམ་མ་ཡིན་པ་རང་རྒྱུད་ལ་དེལ་ཏེ་ཉམས་ལེན་ཅི་ལྟོག་བྱ་བ་སྤྱིར་ནས་ལྟ།  
ཞེས་ཆོས་སྟོན་དོན་ཕྱན་ཡོད་པའི་སྟོན་འབྲུན་དང་བཅས་རབ་གནས་གི་དེ་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྷ་པའི་ཆོས་བརྒྱ་གཅིག་རྟེན་ལོ་  
༡༠༠༩ ལྷུང་བ་ ༤ ཆོས་ ༡༩ ཉིན་ར་ཉག་དཔལ་སྤྱལ་ཏུ་འབོད་པ་དེས་བྲིས་ཏེ་ལུལ།

Dzogchen Ranyak Patrul Rinpoche  
Rue Saint-Norbert 39 B-1090 Brussels  
T:+32 (2) 514 18 38 F:+32 (2) 723 89 87 E: patrulrinpoche@hotmail.com

## Предисловие к русскому изданию Дзогчен Раняк Патрула Ринпоче<sup>1</sup>

Драгоценные учения несравненного сына Шуддходаны — это, бесспорно, источник любого счастья, блаженства и высших благ в нашем мире. Эти учения живы и поныне не только благодаря просветленному уму и великой доброте переводчиков-лоцав прежних времен, но и благодаря труду множества знающих людей, которые, обладая оком Дхармы, переводят индийские и тибетские священные тексты на современные великие языки. Совершенно очевидно, что это приносит огромную пользу всем бесчисленным существам нашего мира.

Я хорошо знаком с группой, подготовившей этот отличный русский перевод текста Патрула Ринпоче Джигме Чоки Вангпо «Слова моего всеблагого учителя. Устные наставления по предварительным практикам учения *Дзогчен лонгчен нингтиг*». Опираясь на тибетский оригинал и английский перевод, участники группы, движимые благородными и бескорыстными намерениями, успешно справились с задачей.

Возможность претворять в практику это глубокое учение — большое счастье для их соотечественников. В этом всеобъемлющем учении содержатся не только общие и особые предварительные практики, но и некоторые из главных практик, в том числе получение благословений с помощью гуру-йоги и практика *пова*. Поэтому, хотя в заглавии указано, что текст посвящен предварительным практикам, по сути, он охватывает всю совокупность практик, подразделяемых на вводную часть, главную часть и заключение.

Если я и другие люди будем с искренними помыслами безупречно претворять этот глубокий путь в практику, мы обретем ее плоды, потому что в этом тексте указан совершенный путь, позволяющий обрести состояние будды. Вследствие пяти видов упадка наша жизнь стала короткой. Если те из нас, кто стремится к освобождению, будут по-настоящему практиковать этот путь в течение отпущенного нам краткого срока, то знаки обретения его плода проявятся быстро. И это не просто слова. Я искренне желаю, чтобы мы, всем сердцем восприняв эту мысль, как можно больше посвящали себя практике.

С надеждой, что практика Дхармы достигнет своей цели, я, Раняк Патрул, написал эти слова 28 июня 2004 года, в одиннадцатый день пятого месяца года дерева-обезьяны по тибетскому календарю.

---

<sup>1</sup> Дзогчен Раняк Патрул Ринпоче (род. 1963 г.) официально признан воплощением великого Дза Патрула Ринпоче — автора данной книги.

## От издателя

Перевод основополагающих текстов буддизма, к которым можно смело отнести и «Слова моего всеблагого учителя» великого Патрула Ринпоче, — задача сложная, требующая от переводчика не только совершенного владения языком оригинала, но и практического знания материала, непосредственного знакомства с учениями, составляющими содержание первоисточника. Должно, вероятно, смениться не одно поколение переводчиков и практиков буддизма, прежде чем сформируется своего рода «культурный слой», достаточный для полноценного осуществления подобной задачи. До тех пор любой перевод, по существу, становится лишь звеном в цепи проб и ошибок, сопровождающих выработку нового буддийского языка, и воспринимать его следует не как истину в последней инстанции, но, скорее, как попытку помочь заинтересованному читателю в изучении столь глубокого предмета, как учение Будды.

Перевод с тибетского, взятый нами за основу, выполнен ламой Сонамом Кази — известным буддийским учителем, принадлежащим к той же традиции, что и сам Патрул Ринпоче. Мы также сверялись с переводом издательской группы Падмакара<sup>1</sup>, — надеемся, это позволило нам избежать какой-то части ошибок и неточностей обоих английских переводов и соединить их достоинства. В трудных случаях мы обращались к тибетскому оригиналу.

В книге используются две параллельные системы сносок: в постраничных сносках с арабской нумерацией приведены примечания ламы Сонама Кази, а сноски с римской нумерацией отсылают в конец книги, где даны наши собственные примечания, организованные по Главам.

Мы благодарим всех, кто содействовал публикации этой книги, и просим читателя простить нам возможные ошибки.

## Предисловие Чатрала Ринпоче к английскому переводу

*Здесь с должным почтением к океану явивших себя видьядхар трех линий передачи излагается история Дхармы — от изначального будды и до милосердного коренного гуру.*

Ниже дано краткое описание трех линий передачи<sup>1</sup>, как их понимают в великом тайном учении школы нингма: трех разделов внутренних тантр<sup>2</sup> в целом и, в частности, того, каким образом до нас дошли традиции *кама*<sup>II</sup> и *тэрма*<sup>III</sup> учения *нингтиг*<sup>IV</sup>.

Линия прямой передачи будд, идущая от ума к уму

Будда Шакьямуни обрел полное просветление неисчислимы калпы<sup>V</sup> тому назад. Вслед за тем он явил свои дхармакаю, самбхогакаю и нир-манакаю, приняв облик Самантабхадры, будд пяти семейств<sup>3</sup> и великого Ваджрадхары в чистых высших мирах богов. Кроме того, он явил свою нирманакаю — будд шести семейств в шести мирах живых существ. Все эти [проявления] изрекли непостижимое количество учений, соответствующих различным способностям живых существ.

В самовозникшей чистой стране *Огмин Тугпо Кона*<sup>VI</sup> изначальный будда [Самантабхадра] проповедал высшее из бесчисленных учений, именуемое *Осал дзогпа ценпо*<sup>VII</sup>, своим последователям — пятерым буддам-самбхогакаям, его собственным проявлениям. Он передавал это учение не словами, а благословениями своего ума. Далее эту традицию путем передачи изначальной мудрости получили Ваджрасаттва и другие, и ее стали называть передачей будд, идущей от ума к уму<sup>4</sup>.

### Линия символической передачи видьядхар<sup>VIII</sup>

Внутренние [тантры] делятся на три раздела [внешний, внутренний и тайный]: *до*, или *кепа*, — маха-йога; *гю*, или *лунг*, — ану-йога; и *сэм*, или *дзогпа* — ати-йога. *Кепа* — маха-йога, внешняя йога, далее подразделяется на раздел тантр и раздел *садхан*<sup>IX</sup>.

[Раздел тантр] основал Ваджрасаттва, который передал его трем семействам бодхисаттв. Те, в свою очередь, передавали его дэвам, нагам и якшам, освобождая сотни тысяч своих последователей.<sup>5</sup> Ваджрапани также передал это учение

---

<sup>1</sup> brgyud pa gsum.

<sup>2</sup> nang rgyud sde gsum,

<sup>3</sup> Вайрочана, Акшобхья, Ратнасамбхава, Амитабха и Амогхасиддхи.

<sup>4</sup> rgyal ba dgongs brgyud.

<sup>5</sup> Три семейства бодхисаттв: Манджушри, который проповедовал дэвам; Авалокитешвара, который

видьядхарам из числа людей и нелюдей, пребывая на горе Малая и в других точно не установленных местах. В то время это учение записал ракшаса Лодро Табдэн. Он начертал [тантры] на листах из драгоценностей и укрыл их на небесах. Впоследствии эти книги опустились на крышу дворца царя Индрабхути<sup>1</sup>. Так постепенно стало распространяться учение раздела тантр.

Пребывая в чистой стране Огмин, Кунсанг Чемчог Херука<sup>2</sup> проповедовал Дхарму раздела садхан посредством звука самого дхармадхату. Ригдзин Дордже Чо<sup>Х</sup>, собрав эти [тантры], записал их в виде книг и вверил дакини Леки Вангмо<sup>ХI</sup>. Она поместила эти общие и особые тантры в драгоценные ларцы и укрыла их как клады-тэрма в Индии, в ступе Дэ-дже Цегпа. Позже, когда настало благоприятное время, эти ларцы с особыми тантрами были вручены восьми видьядхарам<sup>3</sup>.

Тот ларец, в котором содержалось общее собрание и суть этих драгоценных тантр, получил Гуру Падмасамбхава.

После того как Будда [Шакьямуни] ушел в нирвану, Дхарма и условия, при которых она распространялась, начали ухудшаться. Когда иноверцы стали ее очернять, это огорчило пятерых возвышенных благородно рожденных существ<sup>4</sup>, и они вышли из глубокой медитации. Поднявшись на вершину горы Малая, они вознесли молитвы из двадцати трех строк, в которых выразилось их беспокойство по поводу происходящего. В ответ на это Ваджрапани, побуждаемый милосердием будд трех времен, явился им в своем истинном облике. Он передал им ану-йогу, которая, таким образом, стала распространяться.

Ваджрасаттва дал посвящения тайной ати-йоги и передал ее учения Сэмлхагчену<sup>ХII</sup>, сыну богов. С тех пор ати-йога начала распространяться в мирах богов.

В нашем мире Лев Шакьев, Гуру живых существ завершил наставление своих последователей в учениях Тела и Речи. Когда же пришло время обучать их Дхарме Ума, случилось так, что дочь Аши, царя ЭДцияны, пребывала в медитации на берегу Золотого океана. Царевне привиделось во сне, что хрустальный человек удивительной наружности дал ей посвящение хрустальным сосудом, на котором были начертаны письма. Вследствие этого благоприятного сна она родила Гараба Дордже, чудесное воплощение. Позже Ваджрапани дал Гарабу Дордже посвящение *гялтаб чилуг*<sup>5</sup> и вручил учения дзогчена в восемнадцати томах, озаглавленные

---

проповедовал нагам; и Ваджрапани, который проповедовал якшам. Эти бодхисаттвы олицетворяют, соответственно, Тело, Речь и Ум Будды.

<sup>1</sup> Тиб. Дза (rgyal po dza).

<sup>2</sup> Гневный аспект Будды Самантабхадры.

<sup>3</sup> Восемь видьядхар: Манджушримитра, Нагарджуна, Хумкара, Вималамитра, Прабхакхаста, Дханасанскрита, Ромбугухья и Шантигарбха.

<sup>4</sup> Дэва Драгдэн Чогкёнг, нага Джогпо, якша Карда Донг, ракшаса Лодро Табдэн и человек по имени Дримэ Драгпа из рода Личчхави.

<sup>5</sup> rgyal thabs spyi blugs kyi dbang: посвящение помазания на царство.



Сэмме чоге, двадцать тысяч томов учения Лонгчен и сходные тантры. Гараб Дордже стал единственным держателем учений *маха*, *ану* и *ати*.

После двадцатилетней медитации на горе Нима Нангдже [Гараб Дордже] преобразился в сущность солнца, что позволило ему перемещаться в небе. Он стал изрекать шестьдесят четыре тысячи сотен тантр дзогчена, изначально пребывавших в его уме. Дакини собрали их и записали, объединив в три, семь и двадцать одну тантру.

Главным учеником [Гараба Дордже] и источником этих тантр стал Манджушримитра<sup>xiii</sup>, сын цейлонского царя Шоннупала.

Хотя он был способен обрести освобождение просто узрев символ учения, ему были даны посвящения и передачи всех тантр и тайных методов, чтобы он стал держателем буддийского учения в целом. Позднее, когда его гуру растворился в сиянии света у истоков реки Дханти, он получил книги заветов [своего гуру], которые спустились из середины этого сияния. Благодаря этому [Манджушримитра] обрел знание, равное знанию своего гуру [Гара-ба Дордже]. Затем он объединил шестьдесят четыре сотни тысяч тантр в три раздела: *сэмдэ*, *лонгдэ* и *мэннагдэ*<sup>xiv</sup>. Самое важное из всех важнейших учений [мэннагдэ] — это *нингтиг*, которое он подразделил на *шегю*<sup>1</sup> и *наргю*<sup>2</sup>. Второе он записал, но первое счел слишком драгоценным, чтобы его можно было распространять, а потому укрыл в Бодхгае как клад.

[Манджушримитра] прожил на кладбище<sup>xv</sup> Сосалинг сто двадцать девять лет, и у него было двадцать пять великих учеников, все — великие пандиты. Главный из них, Шрисингха, был родом из Китая. Один из лучших учеников, Нагарджуна, передав учение Арьядэве, обрел радужное тело. Манджушримитра передавал учения Шрисингхе на протяжении двадцати пяти лет, после чего переродился чудесным образом в Западной Индии и стал зваться поздним Манджушримитрой. Именно он передал Ургену Рин-поче<sup>3</sup> множество тантрийских учений, а Санге Еше был его учеником и получил от него учение *Джампал шалунг*. По сути, его учения не что иное, как дзогчен; они получили широкую известность у последователей тантрийских учений, распространившихся [в Тибете] в более поздний период.

Получив передачу практик учения нингтиг, Шрисингха подразделил учение о тигле<sup>4</sup> на четыре раздела: внешний, внутренний, тайный и наивысший. Первые три раздела он спрятал как клады, а последний сокрыл в своем уме, после чего отправился на кладбище Силджин и стал жить там. Среди его учеников были Падмасамбхава, Вималамитра и другие. Главным из них был Джнянасутра, которому учитель вверил все посвящения, линии передачи и тайные учения.

---

<sup>1</sup> bshad rgyud.

<sup>2</sup> mar rgyud.

<sup>3</sup> Т. е. Гуру Падмасамбхаве.

<sup>4</sup> thig le; санскр. *бинду*. См. Приложение А, I.

Уходя в нирвану, Шрисингха оставил [Джнянасутре] свой завет «Семицветные лучи» и объяснения тайных методов. Далее, Джнянасутру посетил Вималамитра, получивший перед этим предсказание от одной дакини, и тот дал ему все тайные учения. После того как тело [Джнянасутры] растворилось в радужном свете, его завет перешел к Вималамитре. Благодаря этому [Вималамитра] смог обрести изначальную мудрость, равную изначальной мудрости Джнянасутры.

Всё это были учителя, которые обрели наивысшее духовное свершение и растворились в радужном свете, не оставив после себя мертвых тел. Они были видьядхарами — продолжателями символической линии передачи<sup>1</sup>. Существуют неисчислимые способы передачи трех упомянутых традиций Тантры и безмерное количество тантр, освещающих каждую йогу в отдельности. Поскольку таких произведений бесконечно много, боюсь, что мне не удастся коснуться их подробно.

Линия устной передачи среди людей

Вот как учения появились в Тибете.

Царь Трисонг Дэуцен пригласил Кенпо Шантаракшиту и Гуру Падма-самбхаву [прибыть из Индии в Тибет]. [Затем царь] построил монастырь Самье Мингюр Лхундруб и снабдил его убранством — буддийскими символами, которые [Кенпо и Гуру] по всей форме освятили и благословили, дабы народ мог их почитать. [Позже царь] отправил трех посланцев — Ма, Няга и Чога — к индийскому царю, чтобы те передали ему царское послание и много золота [с просьбой послать в Тибет великого пандиту]. В ответ на эту просьбу индийский царь отправил Вималамитру, одного из самых выдающихся среди пятисот великих пандит. Великий пандита Вималамитра передавал обычные буддийские учения Сутры и Тантры. Благодаря тому, что он широко распространял и особое, тайное учение *Дзогчен нингтиг*, передавая его счастливым — своим достойным последователям, это учение расцвело. Большинство из последователей этой традиции обрели радужные тела. Преемственность этого учения сохранялась благодаря никогда не прерывавшейся передаче устных учений от одного гуру к другому. Эту линию передачи — *нингтиг кама* — называют линией устной передачи среди людей<sup>2</sup>.

Согласно традиции *нингтиг тэрма*, Падмасамбхава, получив это учение от Шрисингхи, должен был руководствоваться четырьмя соображениями: чтобы учение не исчезло, чтобы в его воззрение не вкрались ошибки, чтобы его благословения не иссякли и чтобы его линия передачи была «близкой линией». Имея все это в виду, он изложил тайные учения, раскрыв метод обретения свершения<sup>3</sup> с помощью тантр, способ освоения сокровенных методов<sup>4</sup> и

---

<sup>1</sup> rig 'dzin brda' brgyud.

<sup>2</sup> gang zag snyan brgyud.

<sup>3</sup> sgrub thabs.

<sup>4</sup> man ngag.

наставления о том, как применять сокровенные методы на практике<sup>1</sup>. Сопровождаемые благопожеланиями<sup>2</sup>, силой посвящения<sup>3</sup>, свидетельствами достоверности<sup>4</sup>, предсказаниями<sup>5</sup> и т.д., эти [совершенные учения], предназначенные для тех счастливых, которые в будущем их обнаружат [были сокрыты в маленьких ларцах]. Ларцы, содержавшие главное — глубокие, тайные учения о трех самосуших каях; собрания [священных] книг со словами, выражающими смысл; вещества, дающие освобождение при их вкушении; а также символы тела, ума и речи — были запечатаны пятью первоэлементами и схоронены в различных потаенных местах. Позднее, когда настало благоприятное время для помощи живым существам, люди будущих поколений, отмеченные благословением и удачей, извлекли эти клады из земли и стали распространять учение.

Одним из этих кладов, сокрытых в земле и в уме согласно описанному способу, было учение [нингтиг], которое Вималамитра спрятал в Уру Шаи Лхаканге, а обнаружил его Нэтэн Дангма Лхунгял. Оно стало известно как *Вима нингтиг*. [Учение нингтиг] сокрытое Гуру Падмасамбхавой в Тонглунг Трамо Драге, обнаружил Пэма Ледрал Цал, и оно стало называться *Кандро нингтиг*. Эти два учения называют двумя материнскими нингтигами. Их подробное объяснение и сжатое изложение их тайного смысла называют *Лама янгтиг* и *Кандро янгтиг*, а текст, содержащий тайную суть их обоих, носит название *Сабмо янгтиг*.

Без учета этого третьего текста [Лама янгтиг и Кандро янгтиг] называют двумя дочерними нингтигами. Тайные учения, которые Кункен<sup>xvi</sup> Дримэ Осэр<sup>6</sup> (1308—1663) получил как клад, сокрытые в уме<sup>7</sup>, называют ранней традицией нингтиг<sup>8</sup>.

Поздняя же традиция нингтиг<sup>9</sup>, *Лонгчен нингтиг*, возникла [таким образом]. Среди восемнадцати различных учений-кладов лучшее — это то, что потаенно хранится в уме. Наивысший способ [его] обнаружения — путем прямого постижения<sup>10</sup> в состоянии пробужденное<sup>tm</sup>, средний способ — путем знания, полученного в переживании, и низший способ — в сновидениях.

В ответ на просьбу Лотосорожденного Будды<sup>11</sup>, воззвавшему к его милосердию, Гараб Дордже, учитель дзогчена, еще раз явил себя в мире на благо живым существам, населявшим Тибет, как Рангчжунг Дордже Джигмэ Лингпа, Второй

---

<sup>1</sup> lag len.

<sup>2</sup> smon lam.

<sup>3</sup> dbang bskur.

<sup>4</sup> gtad rgya.

<sup>5</sup> lung bstan.

<sup>6</sup> Он же Лонгчен Рабчампа.

<sup>7</sup> dgongs gter.

<sup>8</sup> snying thig gong ma.

<sup>9</sup> snying thig 'og ma.

<sup>10</sup> rtogs pa.

<sup>11</sup> Т. е. Гуру Падмасамбхавы.

Кункен (1729—1798). Однажды, когда алая<sup>1</sup> его ума преобразилась в ясное состояние дхармакаи, Джигмэ Лингпа оказался в блаженстве и ясности нерассудочного состояния, которое было отражением познающей ясности. В этот момент он увидел себя на дороге, идущей вокруг ступы Чжарунг Кашор в Непале<sup>2</sup>, и там повстречал джняна-даки-ни, которая вручила ему подлинные письма, выражавшие необъятность [внутренней] ясности. Он также ощутил истинные благословения джняна-кай<sup>3</sup> великого Ургена [Ринпоче]<sup>4</sup> и Лонгчена Дордже Сиджи<sup>5</sup>, которые приняли его как своего ученика. Это наполнило его воодушевлением, благодаря чему он получил *гонгтэр* — цикл учений сокровищницы пространства, который называется *Дзогпа ченпо лонгчен нингтиг*<sup>xvii</sup>. Это учение содержало тайные методы *сунгджуг*<sup>6</sup> традиций кама и тэрма, сущность подобных океану разделов тантр и садхан линии передачи *нагюрнингма*<sup>xviii</sup>, включающей в себя четыре русла.

Даже с помощью одного из этих методов, не применяя никакого другого учения, можно обрести состояние будды. Этот глубокий, прямой путь, найти который в нашем мире столь же трудно, как цветок удумбару, содержится в восьмитомном сочинении Джигмэ Лингпы<sup>7</sup>.

Его линию передачи, которую подкрепляют посвящения для созревания и освобождения, держали прямые ученики Джигмэ Лингпы: Чодаг Додруб Джигмэ Тинле Осэр, Джигмэ Гялвэ Ньюгу, Чагсампа Еше Лхундруб, Пра-ти Нагчанг Тинле Дордже, Джигмэ Кундрол, Джигмэ Лосал Осэр, Джигмэ Ноцар и другие, а также их собственные ученики: Гялсэ Шенпен Тае, Кенчен Падмаваджра, Джамьянг Кенце Вангпо, Джигмэ Калсанг, Пэма Таши, Таши Гяцо, Лодро Дримэ, Алаг Тэндар, Мингюр Намке Дордже, Чойинг Тобдэн Дордже, Рэпа Дамциг Дордже, До Кенце Еше Дордже и другие.

В этой обширной плеяде ученых и йогоinov главным учеником Дза Тра-ма Ламы<sup>8</sup> был Дза Патрул<sup>9</sup> (1808—1887), духовными достижениями равный своему учителю. Именно он записал устные наставления своего гуру по предварительным практикам, озаглавив свой труд *Кунсанг ламэ шалунг*<sup>xix</sup>.

Гялсэ Чангчуб Дордже, [известный также под именем] Лунгтог Тэнпэ Нима Палсангпо, был учеником Дза Патрула в течение двадцати восьми лет и получил от него сосуд, полный тайных учений. Мой несравненный спаситель, владыка моей

<sup>1</sup> kun gzhi.

<sup>2</sup> Большая ступа в Бодхнатхе, предместье Катманду.

<sup>3</sup> «Тел мудрости».

<sup>4</sup> Т. е. Падмасамбхавы

<sup>5</sup> Т. е. Лонгчен Рабчампы.

<sup>6</sup> zung 'jug, санскр. *юганаддха*: единство, соединение.

<sup>7</sup> Серия snga gyur rnying ma'i gsung rab, тт. 29—37.

<sup>8</sup> Т. е. Джигмэ Гялвэ Ньюгу.

<sup>9</sup> Т. е. Орген Джигмэ Чоки Вангпо.

чакры блаженства, Осал Ринчен Нингпо Пэма Ледрал Цал<sup>1</sup> (1879—1941), получивший это имя от своего йидама, был учеником [Гялсэ Чангчуба Дордже] в течение шести с лишним лет. Он получил передачу устного, тайного и философского методов с помощью действенных практических наставлений и получил звание «Наместник Дхармы».

Следуя этому учителю семь лет, я, Нагким Санге Дордже, получил полные передачи для созревания и освобождения, которые предварялись посвящениями, принадлежащими к ранней и поздней традициям нингтиг.

В частности, я получил устную передачу *Кунсанг ламэ шалунг* три раза, а комментарии к нему, называемые *Синдри*<sup>xx</sup>, — тринадцать раз, и выучил их наизусть. Если не считать меня, все гуру этой линии передачи были удивительными арьями, достигшими исключительного совершенства. Среди них не было ни одного обычного человека: все они были ваджра-дхарами — держателями трех линий передачи. Я говорю о них так не потому, что у меня сложилось такое впечатление, а потому, что их свершения соответствуют их славе.

Что до меня, то я просто пытаюсь следовать упомянутым линиям передачи. Не обладая сильной кармической связью и не обласканный удачей, я обзавелся семьей и живу в век упадка<sup>2</sup>, бессовестно получая незаслуженные вознаграждения<sup>3</sup>.

Сейчас я пишу это предисловие, потому что мой ученик Сонам Казн перевел *Кунсанг ламэ шалунг* с тибетского языка на английский. Поскольку я не знаю английского, я не смог проверить этот перевод, но, каково бы ни было изложение на английском языке, я совершенно уверен, что Сонам Гхази не допустил грубых ошибок ни в значении слов, ни в том, что они подразумевают. По моему мнению, перевести буддийское учение на самые распространенные в мире языки — все равно что открыть врата буддизму и наделить его благами дарами ныне и в будущем всех тех, кто интересуется буддизмом или верит в него и хотел бы претворить его в практику. Поскольку английский язык знают во всем мире, я уверен, что именно английский перевод будет наиболее полезен.

В течение многих лет, преодолевая все трудности, Сонам Казн проявляет рвение к Дхарме. Результатом явился этот замечательный труд, который я встречаю с полным одобрением и благодарностью.

Написано в пятнадцатый день первого месяца года огня-зайца по тибетскому календарю в ответ на просьбу Сонама Казн, высказанную им в личной беседе и предшествовавшей переписке. Да принесет эта книга мир и счастье всем.

Чатрал Санге Дордже

---

<sup>1</sup> Он же Катог Кенпо Нагванг Палсанг.

<sup>2</sup> Наша эпоха вырождения, санскр. *калиюга*.

<sup>3</sup> Подношения, получаемые в связи с передачей Дхармы.



## Введение переводчика

### Введение к первой части

Я очень благодарен высокочтимому Гуру Чатралу Санге Дордже Ринпоче за его ясное описание всей линии передачи ранней и поздней традиций *Дзогчен нингтиг*. Как он пишет, Второй Кункен, Джигмэ Лингпа (1729— 1798), обнаружил сокрытые учения ранней традиции *Дзогчен нингтиг*, которые стали называться поздней традицией *Дзогчен нингтиг*, или *Лонг-чен нингтиг*. Первый Додрубчен, Джигмэ Тинле Осэр (1745—1821), — один из его самых выдающихся учеников, награжденный титулом *Чодаг* <sup>xxi</sup>, получил это учение и собрал его воедино.

«Превосходный путь к всеведению» (*Намкен ламсанг*) <sup>xxii</sup> — это практика, созданная Кункеном Джигмэ Лингпой как подготовка к *Дзогчен нингтиг*. Один из его выдающихся учеников, Джигмэ Гялвэ Ньюгу, создал к ней замечательный устный комментарий (*шалунг*).

Этот несравненный устный комментарий отчетливо сохранился в памяти Дза Патрула Ринпоче — самого выдающегося ученика Джигмэ Гялвэ Ньюгу. Позднее Дза Патрул Ринпоче безошибочно его записал по просьбе своих товарищей. Его исключительное литературное дарование еще больше повысило ценность этого комментария. Поскольку Дза Патрул Ринпоче считал своего гуру не кем иным, как самим Кунтусангпо <sup>xxiii</sup> (Буддой Саман-табхадрой), он озаглавил свое сочинение *Кунсанг ламэ шалунг*. Этот комментарий чрезвычайно популярен среди последователей этой традиции, кем бы они ни были, в Тибете и повсеместно, поскольку высочайшее учение объясняется в нем простым и ясным языком. Он изобилует занимательными притчами и меткими аналогиями. Многочисленные изречения Будды и известных индо-тибетских учителей ведущих буддийских школ приведены так, чтобы учение глубоко запало в души учеников. Удивительно, как много людей сумели понять учение дзогчен, следуя этим предварительным наставлениям.

Эти наставления согласуются с изречением: «Наилучшие из наставлений — те, что бьют в самую серединку наших изъянов». Содержащиеся в них критические замечания, пронизанные великим состраданием, не щадят никого, будь то ламы или миряне, перерожденцы или родственники высокопоставленных лам, родители или дети, чиновники или дельцы, богатые или бедные, мужчины или женщины, поскольку их единственное намерение заключается в достижении немедленного освобождения от страданий нашего мира.

*Кунсанг ламэ шалунг* состоит из тринадцати глав. Главы первой части посвящены внешним подготовительным практикам, общим для всех колесниц, главы второй части — особым, внутренним предварительным практикам Парамитаяны и Ваджраяны, а в третьей части содержится описание практики

пова<sup>xxiv</sup> — метода переноса сознания на более высокий уровень.

Каждая из шести глав общих, внешних предварительных практик состоит из двух разделов:

1. Как слушать учение.
2. Само учение.

Раздел о том, как слушать учение, содержит ряд чрезвычайно важных практик, которые следует использовать не только как подготовку к изучению каждой новой главы, но и как руководящий принцип, помогающий следовать Дхарме.

Окончательный успех зависит от глубоких тайных практик Парамитаяны и Ваджраяны. В целом эти практики направлены на развитие бодхичитты — всеобщей любви и сострадания, на постижение учения о пустоте и достижение всеми живыми существами цели — состояния будды.

Ниже перечислены важнейшие учения первых шести глав.

В главе I описаны ценнейшие свободы и восемнадцать дарований, которые трудно обрести и которые дают нам великую возможность трудиться ради обретения освобождения.

В главе II напоминается о непостоянстве жизни — непрочности нашего бытия. Если мы не сумеем воспользоваться преимуществами самой ценной своей свободы, то придет разрушительная смерть и мы упустим возможность освободиться самим и освободить других.

В главе III говорится, что, не сумев обрести освобождение, мы снова будем страдать в одном из шести миров сансары. Поэтому знание о страданиях сансары должно оградить нас от приобретения причин, которые заставили бы нас снова в нее попасть.

В главе IV описаны причины мимолетного счастья и несчастья, навсегда приковывающие нас к сансаре. Необходимо отказаться от создания такой кармы и неуклонно стремиться к окончательному освобождению.

В главе V объясняется, что единственный способ спасения от сансары — это обретение вечной жизни и счастья, которые присущи нам от природы. Это произойдет в тот миг, когда мы постигнем нирвану — будь то нирвана Хинаяны или нирвана Махаяны.

В главе VI говорится, как найти истинного гуру, как ему следовать и как достичь конечной цели, познав ум гуру. Именно поэтому гуру должен обладать должными качествами. Даже если ему недостает всех качеств, упоминаемых в сутрах и тантрах, он обязательно должен в полной мере обладать бодхичиттой, чтобы быть в состоянии помогать живым существам.

Таким образом, в Главах I—IV содержатся четыре важных наставления, которые учат нас развивать сильную неприязнь к главным причинам страдания. Все вместе



эти наставления называются *лодог намши*<sup>xxv</sup>. Если не понять их до конца, не удастся преодолеть страдания сансары даже на миг. Так что о достижении нирваны говорить и вовсе не приходится. В Главах V—VI рассказано о важности нирваны и о том, как найти достойного гуру, который бы нами руководил.

Чтобы получить от чтения *Кунсанг ламэ шалунг* истинную пользу, нужно изучать каждую ее главу с искренним почтением и интересом, а также обдумывать учения шаг за шагом, с целью обрести духовное понимание. Если же прочитать всю книгу за один присест в качестве интеллектуального времяпрепровождения, никакой пользы не будет. Цель изучения *Кунсанг ламэ шалунг* заключается в том, чтобы по-настоящему прочувствовать природу сансары и понять настоятельную необходимость стремиться к освобождению для себя и других.

По этой причине учениям Тантры надлежит следовать не только обитателям монастырей, но и серьезным ученикам-мирянам, которые должным образом хранят тайные обеты и понимают особые указания. Необходимо также помнить, что в тайных учениях Тантры категорически запрещается раскрывать учения тем, у кого нет никакой основы и правильного понимания. Эти предостережения направлены на благо и того, кто дает учения, и того, кто их получает, чтобы никто не страдал от тяжелых последствий и чтобы Дхарма всегда сохраняла свою действенность.

Кроме того, нужно с глубокой сосредоточенностью тысячи раз повторять приведенные в каждой главе заключительные молитвы, чтобы они служили постоянным напоминанием. Закончив чтение, необходимо произнести соответствующие молитвы и посвящение заслуг. Если вы уделите время тому, чтобы учения проникли вам в душу, ваша мирская природа коренным образом преобразится.

Первым изданием *Кунсанг ламэ шалунг*, которое я прочитал, была личная книга досточтимой, ныне покойной, Шугсэб Джецун Лочен Ринпоче из Тибета. Она подарила эту книгу на память моей жене, Цедэ Казн, которая была в числе ее самых преданных учениц. Именно этой книгой покойная Лочен Ринпоче впервые благословила меня в 1949 году, в Тибете, когда я присутствовал на ее учении. Она не только проявила великую доброту к моей жене и ко мне, дав посвящения главных учений Лонгчен нинг-тиг, но и осчастливила нас, перевоплотившись в облик нашей дочери. Его Святейшество Шестнадцатый Кармапа узнал в ней воплощение сердца покойной Лочен Ринпоче. То же милостиво подтвердил Его Святейшество Четырнадцатый Далай-лама, высший авторитет буддизма, почитаемый всеми как воплотившийся в человеческом облике Будда Милосердия, чьи единственные помыслы — укрепление мира и возрастание счастья на Земле.

Работая над этим переводом, я обращался и к двум другим изданиям *Кунсанг ламэ шалунг*. Одно из них — ксилографический экземпляр из центра Его Святейшества Шестнадцатого Кармапы в Румтеке, Сикким. Расходы на деревянные печатные формы для этого издания взял на себя покойный Дзогчен Понлоб

Ринпоче, брат Его Святейшества Шестнадцатого Кармапы. Другое издание, с которым я сверялся, было взято из *Патрул сунгбум*<sup>xxvi</sup>, шеститомного собрания сочинений Дза Патрула Ринпоче из частной библиотеки Его Святейшества Дуджоме Ринпоче. Он любезно одолжил мне эти книги для издаваемой на тибетском языке серии *Нагюр нингмэ сунграб*<sup>xxvii</sup>. *Кунсанг ламэ шалунг* соответствует 42 тому этой серии, изданному в Гангтоке в 1971 году.

Переводя *Кунсанг ламэ шалунг* на английский язык, я старался как можно ближе следовать тибетскому тексту. Обнаруживая разного рода ошибки и опечатки, которых, я уверен, не было в первоначальном тексте, я вносил исправления и давал сноски по поводу каждого такого изменения. Тибетский термин *дзогчи* (санскр. *махасандхи*) везде оставлен без перевода. За разъяснением его истинного значения вам следует обратиться к своему коренному учителю. Собственные имена тоже оставлены без перевода, как и общеизвестные санскритские слова, например сансара, нирвана, бодхицитта.

В соответствии с освященной временем тибетской традицией, Патрул Ринпоче написал слова благодарности, благопожелания, подробный отчет о том, как он писал эту книгу, и т. д. в заключении, которым завершается эта книга.

Непрерывная, чистая линия передачи *нингтиг*, держателем которой является Чатрал Ринпоче, выглядит следующим образом:

Кункен Джигмэ Лингпа;

1. Джигмэ Гялвэ Ньюгу;
2. Джигмэ Чоки Вангпо (Дза Патрул Ринпоче);
3. Нёшул Лунгтог Тэнпэ Нима;
4. Лопон Нагванг Палсанг;
5. Чатрал Санге Дордже.

Я получил устную передачу и объяснения *Кунсанг ламэ шалунг* от своего милосердного гуру Чатрала Санге Дордже Ринпоче.

Да послужит мой скромный труд, вложенный в перевод *Кунсанг ламэ шалунг*, делу продолжения высочайшего учения дзогчен. Да будет долгой жизнь совершенных гуру, и да завершат они свое сострадательное дело. Да будет долгой жизнь всех живых существ этого мира, и да вкусят они покой и счастье и быстро обретут состояние Будды Самантабхадры.

Февраль, 1989 Керонксон, Нью-Йорк

## Введение к второй и третьей частям

Во второй части *Кунсанг ламэ шалунг* излагаются наставления по шести особым предварительным практикам *Дзогпа ченпо лонгчен нингтиг* в соответствии с текстом Кункена Джигмэ Лингпы (1729—1798) *Намкен лам-санг*. Эти предварительные практики содержат сущность самых высших методов Парамитаяны и Ваджраяны, которые применяют, дабы устранить врожденное неведение и тем самым достичь конечной цели буддийского учения, а именно обрести состояние *ати дзогпа ченпо* — освобожденного ума, изначально присущего всем живым существам. Ниже перечисляются главные учения, составляющие эти шесть глав.

Глава I. Четыре уровня принятия прибежища, последний из которых — прибежище дзогчена. Принятие прибежища — необходимое условие практики Парамитаяны и Ваджраяны.

Глава II. Зарождение высшей бодхичитты — высочайшего сострадания, стремления привести всех живых существ к состоянию будды. Для этого применяют практику четырех безмерных качеств: беспристрастности, добросердечия, сострадания и сопереживания радости.

Глава III. Йога Гуру Ваджрасаттвы, в которой используют четыре противоядия, чтобы устранить в себе и в других четыре глубоко укоренившихся загрязнения и незамедлительно обрести постижение.

Глава IV. Подношение мандалы — метод накопления заслуг и мудрости, позволяющий достичь запредельных измерений нирманакаи, самбхога-каи и дхармакаи и обрести великую дхармакаю.

Глава V. Практика чод — подношение собственного тела, одним ударом мгновенно уничтожающее четырех мар, то есть причины всех бед сансары, и немедленно приносящая постижение.

Глава VI. Практика внешней гуру-йоги, благодаря которой получают четыре важнейших посвящения пути. Она служит предварительной практикой для последующей главной практики: внутренней, тайной и чрезвычайно тайной гуру-йоги традиции *нингтиг*, где, прежде чем приступить к учению дзогчен, необходимо получить высшие посвящения.

Следует изучать эти главы одну за другой и строго придерживаться тех наставлений, которые содержатся в каждой из них. Самые важные главы — первая и вторая, потому что они закладывают основание Махаяны. Если не соблюдать обетов, связанных с принятием прибежища и зарождением бодхичитты, не удастся достичь окончательного освобождения, даже при условии выполнения всех остальных предварительных практик. Если же выполнять эти две практики безупречно, то любая из остальных предварительных практик сможет принести освобождение. Если практиковать Дхарму без руководства совершенного учителя,

который должен дать нужные посвящения, устные передачи и обеты, связанные с разными уровнями учения, то это не только не принесет заслуг и состояния будды, но и уничтожит усилия всей жизни и даже на некоторый период закроет врата к просветлению.

В третьей части *Кунсанг ламэ шалунг* излагаются пять методов переноса своего сознания или сознания другого существа на более высокий уровень. Эту дополнительную практику следует выполнять только под строгим наблюдением гуру, являющегося держателем буддийской традиции пова.

Когда Джигмэ Лингпа, Второй Кункен, выполнял в Самье Чимпу затворничество, длившееся три года и три месяца, ему во сне явился Гялва Лонгчен Рабчампа, Первый Кункен, и вручил книгу, сказав, что в ней содержится объяснение вопросов, таящихся в *Шингта ченпо*<sup>xxviii</sup>, — собственный комментарий Аонгченпы к *Сэмни налсо*<sup>1</sup>. Он велел Джигмэ Лингпе записать учение, которое служило бы единым путем, объемлющим все колесницы Дхармы, дабы, практикуя его, можно было обрести просветление за одну жизнь.

В ответ Джигмэ Лингпа написал *Йонтэн ринпоче дзоки цава* («Коренной текст сокровищницы заслуг, называемый также "Дождь радости"»), который состоит из 121 рукописной страницы. *Намкен ламсанг*, общие, или внешние, и особые, или внутренние, предварительные практики *Дзота ченпо лонгчен нингтиг*, — это суть коренного текста.

Все учения традиции Лонгчен нингтиг, которые обнаружил Кункен Джигмэ Лингпа, составляют два тома: седьмой и восьмой том *Джисглинг сунгбум*<sup>2</sup>. *Намкен ламсанг* содержится в томе 7, ее. 237—265. Собственный комментарий Кункена Джигмэ Лингпы к *Йонтэн дзо* содержится в двух больших томах, озаглавленных *Дэнни шингта*<sup>xxix</sup> и *Намкен шингта*<sup>xxx</sup>, которые составляют первый и второй том *Джисглинг сунгбум*.<sup>3</sup>

Джигмэ Гялвэ Ньюгу, ученик Джигмэ Лингпы, давал устные наставления по *Намкен ламсанг*, которые, в свою очередь, были записаны Патрулом Орген Джигмэ Чоки Вангпо Ринпоче, одним из его выдающихся учеников, и получили название *Кунсанг ламэ шалунг*. Поскольку эти устные наставления содержат чрезвычайно важные сведения, отрывки из различных индийских и тибетских коренных текстов и искренние советы, они, безусловно, будут полезны истинным искателям просветления.

Необходимо отметить, что полный текст *Намкен ламсанг* в *Кунсанг ламэ шалунг*

<sup>1</sup> *sems nyid ngal gso*: «Отдохновение в природе ума» — первый из трех томов текста *Налсо корсум* (*ngal gso skor gsum*) Всеведущего Лонгченпы.

<sup>2</sup> *jigs gling gsung bum* — собрание сочинений Всеведущего Джигмэ Лингпы в девяти томах (*snga 'gyur rnying ma'i gsung rab*, тт. 29—37).

<sup>3</sup> Еще один известный комментарий к *Йонтэн дзо*, написанный кенпо Ионтэном Гяцо, учеником Патрула Ринпоче, содержится в *Давэ дронмэ* (*zla ba'i sgron me*) и *Нимэ осэр* (*nyi ma'i 'od zer*) (*snga 'gyur rnying ma'i gsung rab*, тт. 26, 27).

не приводится, поэтому полезно читать его параллельно с *Кунсанг ламэ шалунг*. Его перевод появится в серии английских переводов *Нагюр нингмэ сунграб*, том 3.

В приложении даны рисунки, которые должны помочь в визуализации тем, кто выполняет пятьсот тысяч предварительных практик.

Во введении к первой части я упомянул, что в конце второго тома намерен поименно отметить всех, кто помогал мне готовить рукопись к публикации. Однако они просили меня не делать этого, поскольку эта книга — священная. По существу я согласен с их просьбой, поскольку в наставлениях говорится, что, поднося свой труд Будде, Дхарме и Сангхе без указания имени, мы получим наибольшие благословения для уничтожения эго, а именно в этом главная цель Дхармы. Следовательно, все заслуги, полученные благодаря выполнению этого скромного труда, мы посвящаем сохранению наивысшего учения дзогчен.

Да будет долгой жизнь всех совершенных гуру, и да выполняют они свою миссию сострадания. Да будет долгой жизнь всех существ этого мира, и да будут они наслаждаться миром и счастьем. Да обретут они быстро состояние Будды Самантабхадры.

СЛОВА МОЕГО ВСЕБЛАГОГО

УЧИТЕЛЯ

КУНСАНГ ЛАМЭ ШАЛУНГ

(kun bzang bla ma'i zhal lung)

*[Здесь] содержатся наставления по предварительным практикам Дзогпа ченпо лонгчен нингтиг, называемые «Слова моего всеблагого учителя».*

Кланяюсь всем досточтимым гуру, обладающим великим беспристрастным милосердием.

Кланяюсь всем гуру трех линий передачи:

Передачи будд, идущей от ума к уму; Символической передачи видьядхар;

[Устной передачи] людей, которые благодаря своей счастливой участи следовали возвышенным и обрели двойное свершение!

Кланяюсь Всеведущему Дхармарадже [Лонгченпе]!

Он обрел ум дхармакаи в пространстве, в котором растворились видимые явления.

Он узрел проявления чистой обители самбхогакаи в ясном свете пустоты.

Он явился в облике нирманакаи, дабы вершить благо живых существ.

Кланяюсь Ригдзину Джигмэ Лингпе!

Благодаря своей [двойной] запредельной мудрости он узрел абсолютную истину во всем познаваемом мире.

Лучи его сострадания сияли, вдохновляя его учеников.

Он разъяснил учение наивысшей колесницы, сокровенный метод.

Кланяюсь своему милосердному коренному гуру [Джигмэ Гялвэ Ньюгу]<sup>1</sup>.

Авалокишвары в облике учителя,

Творя бесконечные деяния, [дабы удовлетворить потребности] своих учеников,

Он наставлял на путь освобождения всех, кто слышал его голос.

Все учение Будды, переданное через традицию Кункена<sup>2</sup>,

Сущность тайных методов, — это Дхарма, которая приводит к состоянию будды за одну жизнь.

Внешние и внутренние предварительные практики пути, а также перенос [сознания], прямой путь, дополняющий главные наставления, — это исключительные, тайные методы, которые ясны и легки для понимания.

Эти наставления своего несравненного гуру я безошибочно изложил здесь так, как храню их в своем уме.

Учителя и божества, прощу вашего благословения!

---

<sup>1</sup> Один из выдающихся учеников Джигмэ Лингпы, давший устные комментарии, текст которых лег в основу данного перевода.

<sup>2</sup> Т. е. Всеведущего Лонгченпы.

Согласно наставлениям, внешние и внутренние предварительные практики<sup>1</sup> *Дзогпа ченпо лонгчен нингтиг*<sup>2</sup>, как их объяснял мой несравненный гуру, подразделяются на три части:

Часть первая — общие, внешние предварительные практики<sup>3</sup>.

Часть вторая — особые, внутренние предварительные практики<sup>4</sup>.

Часть третья — наставления по переносу сознания<sup>5</sup>: прямой метод, дополняющий главную практику медитации.

---

<sup>1</sup> sngon 'gro.

<sup>2</sup> rdzogs pa chen po klong chen snying thig.

<sup>3</sup> thun mong phyi'i sngon gro.

<sup>4</sup> thun min nang gi sngon gro.

<sup>5</sup> 'pho ba'i khrid.



## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

### **Общие, внешние предварительные практики**

## ТРУДНОСТЬ ОБРЕТЕНИЯ СВОБОД И ДАРОВАНИЙ

Наставления относительно трудности обретения [человеческой жизни, исполненной] свобод и дарований<sup>1</sup> состоят их двух частей:

1. Как слушать наставления.
2. Темы самого учения.
1. Как слушать наставления

[Раздел о том, как слушать наставления] состоит из двух частей:

1. Побудительная причина<sup>2</sup>.
2. Поведение.

### 1.1. Побудительная причина

[Побудительная причина] бывает двух видов:

- 1) широкий подход с позиции бодхичитты;
- 2) подход колесницы Тайной Мантры с применением многообразных искусных методов.

#### 1.1.1. Широкий подход с позиции бодхичитты<sup>3</sup>

[Широкий подход с позиции бодхичитты опирается на понимание, что] из всех живущих в сансаре существ нет ни одного, которое на протяжении безначальных времен не было бы твоим родителем. Когда они были твоими родителями, они питали к тебе большую любовь и старались дать лучшую еду и одежду [какую могли]. С огромной добротой они растили тебя, окружая сердечной заботой. Эти милосердные существа жаждут счастья, но не умеют практиковать десять благих дхарм, причин счастья. Им не нравится страдать, но едва ли они знают, как избегать десяти пороков<sup>4</sup>, причин страдания. Цели, которых они всем сердцем жаждут достичь, и средства, которые они применяют, противоречат друг другу. Пребывающие в неведении, идущие по неверному пути, они беспомощны, как слепец, брошенный посреди поля. Зароди в себе жалость к ним и думай: «Если ныне я буду слушать глубокую Дхарму и практиковать ее, то смогу помочь живым существам достичь цели. Эти живые существа — мои родители, которых гнетут страдания и невзгоды шести миров<sup>5</sup>, нужно извлечь их от всех кармических страданий и склонностей, свойственных этим шести мирам. Я должен помочь им

---

<sup>1</sup> dal 'byor myed dka' ba.

<sup>2</sup> kun slong.

<sup>3</sup> bsam pa rgya che ba byang chub sems kyi kun slong.

<sup>4</sup> Объяснение десяти благих действий и десяти пороков см. часть первая, глава IV.

<sup>5</sup> Описание шести миров см. часть первая, глава III.

достичь состояния всеведения будды». Такова мысль [называемая «широкий подход с позиции бодхичитты»].

Очень важно, чтобы такое побуждение присутствовало, когда слушаешь проповеди, когда претворяешь их в практику, — по сути, когда совершаешь любые действия [для достижения состояния будды]. Накапливая заслуги, большие или малые, нужно:

- 1) подкреплять их искусными средствами, развивая бодхичитту;
- 2) защищать накопленные заслуги от скорого исчерпания, вызванного разрушительными причинами, практикуя медитацию за пределами представлений — главный этап;
- 3) бесконечно приумножать заслуги, завершая практику посвящением благ [всем живым существам]. Таким образом, необходимы эти три священных принципа<sup>1</sup>.

Следовательно, когда слушаешь проповедь Дхармы, важно не только то, как ты слушаешь, — еще важнее побудительная причина, заставляющая тебя это делать.

Как говорится:

**Главное — благой или неблагой была мысль,**

**А не вещественное проявление благого или неблагого намерения.**

Следовательно, сколько ни слушай Дхарму, все равно, пока тобой движут гордость, чувство превосходства или другие побуждения, непосредственно связанные с мирской жизнью, нельзя считать, что ты следуешь Дхарме правильно.

Поэтому для начала чрезвычайно важно обратиться внутрь и сформировать побудительную причину. Если сформируешь правильное побуждение, у твоих добрых дел будет прочная основа и они приведут к пути безмерных заслуг Махасаттвы<sup>2</sup>. А если не сформируешь правильного побуждения, слушание и практика Дхармы будут пустой формальностью. А потому, слушая Дхарму, претворяя ее в практику, представляя божеств, произнося мантры, выполняя простирая либо обходы вокруг или даже произнося хоть один слог [мантры] ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, важно во всем руководствоваться побуждением - бодхичиттой.

**1.1.2. Подход колесницы Тайной Мантры с применением многообразных искусных методов**<sup>3</sup>

Из «Светоца трех методов»<sup>xxx1</sup>:

**Хотя у Мантраяны<sup>4</sup> та же цель [что и у Сутраяны],**

**Она свободна от неясности,**

<sup>1</sup> dam pa gsum.

<sup>2</sup> Т. е. Будды.

<sup>3</sup> thabs rgya che ba gsang ba sngags kyi kun slong.

<sup>4</sup> Т. е. Тантры.

**Богата методами, не сопряжена с трудностями**

**И предназначена для людей с острым умом.**

**Поэтому Мантраяна превосходит [все другие колесницы].**

Внутренняя колесница Ваджраяны<sup>1</sup> обладает множеством входов, множеством методов накопления заслуг и мудрости, множеством действенных методов обретения плода [состояния будды], не требующих преодолевать большие трудности. Кроме того, эти методы опираются на формирование правильного отношения. Говорят:

**Все [создается] причинами,**

**А они полностью зависят от главного - твоего отношения.**

Поэтому не считай место, где проповедуют Дхарму, учителя, который ее проповедует, и тому подобное обиденными, заурядными вещами, которые [обычно] видят омраченным зрением. Вместо того признай в них пять совершенных аспектов<sup>2</sup> и слушай Дхарму с таким измененным отношением.

Узри место проповеди как совершенный дворец дхармадхату в чистой стране Акаништха<sup>3</sup>, учителя — как совершенную дхарма-каю-Самантабхадру, а учеников — как совершенных [держателей] линии передачи будд, идущей от ума к уму, видьядхар символической линии, бодхисаттв мужского и женского облика, богов и богинь. Или же узри, что на самом деле место проповеди Дхармы — это дворец Лотосного Света **на** Достославной Медноцветной горе<sup>4</sup>; гуру, проповедующий Дхарму — это Гуру Падмасамбхава<sup>5</sup>; а те, кто слушает Дхарму, — это восемь видьядхар, двадцать пять учеников, а также даки и дакини.

Или же узри, что по своей природе место проповеди — это совершенная чистая страна Абхирати<sup>6</sup>, что на востоке; учитель — это совершенная самбхогакая-Ваджрасаттва; а последователи — это сонм божеств ваджрного семейства, а также бодхисаттвы мужского и женского облика. Или же узри, что по своей природе место проповеди — совершенная чистая страна Сукха-вати<sup>7</sup>, что на западе; учитель — совершенный Будда Амитабха; а последователи — сонм совершенных божеств лотосного семейства, бодхисаттвы мужского и женского облика, а также боги и богини.

Какой бы вариант ты ни выбрал, у тебя должна быть твердая вера в колесо Дхармы Махаяны, которое вращается с незапамятных времен. Что касается всех

---

<sup>1</sup> Т. е. Тантра.

<sup>2</sup> Совершенные место, учитель, ученики, учение и время.

<sup>3</sup> Тиб. Огмин ('og min).

<sup>4</sup> zangs mdog dpal gyi ri bo.

<sup>5</sup> Тиб. Орген Пэма Чжунгнэ (o rgyan pad ma 'byung gnas).

<sup>6</sup> Тиб. Нонпар Гава (mngon par dga' ba).

<sup>7</sup> Тиб. Дэвачен (bde ba chen).

этих [представляемых тобой картин], знай: ты представляешь то, что именно так и существует на самом деле, а не то, чего на самом деле нет.

Гуру олицетворяет всех будд трех времен <sup>1</sup>. Поскольку, по сути, его тело — Сангха, его речь — Дхарма, а его ум — Будда, он олицетворяет Три Драгоценности<sup>2</sup>. Поскольку его тело — Гуру <sup>3</sup>, его речь — Дэва <sup>4</sup>, а его ум — Дакини <sup>5</sup>, он олицетворяет все Три Корня <sup>6</sup>. Поскольку его тело — нирманакая, его речь — самбхогакая, а его ум — дхармакая, он олицетворяет все три каи <sup>7</sup>. Он — воплощение всех будд прошлого, источник будд грядущего и наместник всех будд нынешних времен. Поскольку он освобождает существ этой эпохи вырождения, которых не могли бы спасти даже тысячи будд Благой кальпы, то, с точки зрения своей милости <sup>8</sup> и доброты, он даже более важен, чем все эти будды.

Говорят:

**Гуру — это Будда, Гуру — это Дхарма, Гуру — это и Сангха.**

**Гуру — вершитель всего. Гуру — достославный Ваджрадхара.**

Так оно и есть. У нас, его последователей, слышащих Дхарму от него, тоже есть основа — сущность будды, опора — драгоценное человеческое тело и причина [нашего просветления] — духовные учителя. Опираясь на тайный метод Тантры, мы становимся буддами грядущего.

Из *Хеваджра-тантры* <sup>xxxii</sup>:

**Хотя, по сути, живые существа — будды,**

**Их омрачают случайные загрязнения.**

Удалите загрязнения — и предстанет истинный будда.

## 1.2. Поведение<sup>9</sup>

[Наставления относительно поведения] состоят из двух разделов:

- 1) поведение, которого следует избегать;
- 2) поведение, которое следует усвоить.

### 1.2.1. Поведение, которого следует избегать

[Наставления относительно поведения, которого следует избегать] состоят из трех разделов:

---

<sup>1</sup> Прошлого, настоящего и будущего.

<sup>2</sup> dkon mchog gsum.

<sup>3</sup> Тиб. лама (bla ma).

<sup>4</sup> Тиб. йидам (yid dam).

<sup>5</sup> Тиб. кандро (mkha' 'gro).

<sup>6</sup> rtsa ba gsum.

<sup>7</sup> sku gsum.

<sup>8</sup> Т. е. благословений.

<sup>9</sup> kun spyod.

- 1) три изъяна сосуда;
- 2) шесть загрязнений [сосуда];
- 3) пять неверных способов восприятия.

1.2.1.1. *Три изъяна сосуда* [Три изъяна сосуда] таковы:

- 1) изъян перевернутого сосуда — неспособность слушать;
- 2) изъян дырявого сосуда — неспособность запоминать услышанное;
- 3) изъян сосуда, испорченного ядом, — обыкновение смешивать [услышанное] со своими заблуждениями.

1.2.1.1.1. *[Изъян перевернутого сосуда]*

Слушая Дхарму, необходимо, не позволяя сознанию слуха ни на что отвлекаться, сосредоточиться на звуке, передающем Дхарму, и внимать. Не слушать таким образом — все равно что наливать драгоценную жидкость<sup>1</sup> в сосуд, перевернутый вверх дном. Пусть телом ты присутствуешь на учении, ты не услышишь ни единого слова Дхармы.

1.2.1.1.2. *[Изъян дырявого сосуда]*

Относиться к Дхарме поверхностно и не удерживать ее в уме — все равно что наливать драгоценную жидкость в сосуд с дырявым дном: сколько ни лей, в нем ничего не останется. Ты не сможешь претворить учения в практику, сколько бы ни слушал Дхарму.

1.2.1.1.3. *[Изъян сосуда, испорченного ядом]*

Если слушать Дхарму с порочными намерениями, например с желанием укрепить свое положение и славу, или находиться при этом под влиянием пяти ядов — вожделения, ненависти, неведения, [гордыни и ревности], — Дхарма не окажет благотворного воздействия на твой ум. На деле Дхарма станет противоположностью Дхармы. Это все равно что наливать драгоценную влагу в отравленный сосуд. По этому поводу индийский мудрец Дампа<sup>xxxiii</sup> сказал:

**Слушай Дхарму, как олень слушает музыку.**

**Размышляй о Дхарме, как кочевник-северянин стрижет овцу.**

**Медитируй, как немой вкушает яства.**

**Усердно практикуй Дхарму, как голодный як ест траву.**

**Обрети плод, как солнце выходит из-за облаков.**

Мудрец говорит, что, слушая Дхарму, нужно быть похожим на замороженного звуками вины<sup>xxxiv</sup> оленя, который не замечает, как затаившийся охотник выпускает в него отравленную стрелу. Молитвенно сложив руки и не отвлекаясь

<sup>1</sup> bcsud, также означает «содержимое», в противоположность вместилищу, т. е. слушатель, сосуд, должен принимать в себя Дхарму, содержимое.

умом ни на какие иные мысли, надлежит внимать Дхарме с восторгом, от которого по телу бегут мурашки, а глаза наполняются слезами.

Если же ты присутствуешь на учении лишь телом, а ум увлечен посторонними мыслями, рот занят болтовней, глаза смотрят по сторонам, то это никуда не годится. Слушая Дхарму, нужно прекратить все, даже благочестивые, действия: не произносить молитв, не перебирать четок — только внимать. Даже если ты слушал именно так, после этого нужно помнить смысл всего сказанного и не забывать постоянно применять его на практике.

Будда сказал:

**Я показываю путь к освобождению,**

**Но знай, что обретение освобождения зависит от тебя самого.**

Следовательно, гуру дает наставления ученику, только чтобы научить его, как слушать Дхарму, как практиковать, как избегать неблагих действий, как совершать благие действия и как принять [Дхарму] всем сердцем. Ученик должен помнить [наставления гуру] и неуклонно им следовать. Если ты не принимаешь их всем сердцем, то, хотя от слушания Дхармы может быть минимальная польза, ты все равно не поймешь смысла слов, а это равносильно тому, что ты не слышал их вовсе. И даже если ты воспринял наставления всем сердцем, но смешал их с заблуждением, они никогда не будут чистой Дхармой. Несравненный Дагпо Ринпоче <sup>xxxv</sup> сказал:

**Если не следовать Дхарме как подобает, сама Дхарма может стать причиной перерождения в низших мирах.**

Следовательно, если противоречить гуру и Дхарме, которые выше тебя, осуждать своих духовных спутников, которые находятся на одном уровне с тобой, а также самонадеянно пренебрегать кармическими последствиями и таить иные безнравственные мысли, — это приведет к рождению в низших мирах. Избегай всего этого.

1.2.1.2. *Шесть загрязнений [сосуда] Из Намше рита* <sup>1</sup>:

[1] Гордыня,

[2] недостаток веры,

[3] недостаток интереса,

[4] отвлечение на внешнее,

[5] погружение в себя,

[6] уныние.

Таковы шесть загрязнений.

Как здесь сказано, гордыня, то есть мысль: «Я выше даже учителя, который

<sup>1</sup> nam bshad rig pa, одна из шастр Васубандху.

объясняет Дхарму»; недостаток веры в Дхарму и гуру; недостаток интереса к Дхарме; поглощенность ума лишь внешними событиями; погружение в себя и сосредоточение пяти органов чувств на внутреннем мире; уныние [например, по поводу того, что учение продолжается слишком долго], — вот те шесть загрязнений, от которых следует избавиться.

#### 1.2.1.2.1. *[Гордыня]*

Из всех этих препятствий — источников заблуждения — труднее всего распознать гордыню и ревность. Поэтому следует постоянно наблюдать свой ум. Если ты гордишься своим ничтожным духовным или мирским знанием и питаешь к нему привязанность, то не сумеешь увидеть собственные внутренние недостатки и заслуги других. Поэтому избегай гордыни и всегда придерживайся скромности.

#### 1.2.1.2.2. *[Недостаток веры]*

Отсутствие веры закрывает врата Дхармы. Из четырех видов веры приобрети неколебимую веру.<sup>1</sup>

#### 1.2.1.2.3. *[Недостаток интереса]*

Интерес к Дхарме — основа всего знания. Последователи Дхармы достигают высокого, среднего или низкого уровня, как следствие большого, среднего или малого интереса к Дхарме. Ты никогда не продвнешься в Дхарме, если у тебя не будет к ней интереса. Даже в пословице говорится: «Хотя Дхарма ничья, она принадлежит тому, кто усердно трудится». Действительно, чтобы отыскать лишь одно четверостишие Дхармы, Будде пришлось зажечь тысячу светильников, сделав углубления в собственном теле и налив в них масло, а еще прыгнуть через огненный ров, вбить в тело тысячу гвоздей и претерпеть сотни других испытаний. [В одной из сутр говорится]

Пусть тебе придется пройти огонь и острые лезвия, Ищи Дхарму до самого порога смерти.

Поэтому, исходя из сказанного, следует слушать Дхарму с таким большим интересом, перед которым отступают все трудности: жара, холод и прочие препятствия.

#### 1.2.1.2.4. *[Отвлечение на внешнее]*

Влечение сознания к шести внешним объектам чувств<sup>2</sup> — коренная причина всех иллюзорных представлений и источник всякого страдания. Например, мотыльки гибнут в пламени, потому что их сознание глаз жаждет зримых образов. Дикие животные становятся жертвами охотника, потому что их сознание ушей жаждет звука. Пчелы гибнут, попав в цветок, как в ловушку, оттого что их обоняние жаждет запаха. Рыбы попадают на крючок, оттого что их язык жаждет вкуса. Слоны тонут в трясине, оттого что их тело жаждет прикосновения. Кроме

<sup>1</sup> phyir mi ldog pa'i dad pa. Четыре вида веры описаны в главе о принятии прибежища, часть вторая,

<sup>2</sup> Образ, звук, вкус, запах, осязаемое и понятия.



того, когда слушаешь, изучаешь или практикуешь Дхарму, нужно стараться не возвращаться к прошлым впечатлениям, не предвкушать будущих событий, а в настоящем — не отвлекаться на окружающее.

Гялсэ Ринпоче <sup>xxxvi</sup> сказал:

**Прошлые печали и радости — словно рисунки на воде.**

**Прошлое не оставляет следа, не старайся его отыскать.**

**Если очень захочется размышлять о прошлом, подумай о том, что богатство сменяется нищетой, а встреча — разлукой.**

**Эй, любители бормотать «мани»! Можно ли положиться на что-то иное, кроме Дхармы?**

**Готовиться к будущему — все равно что ставить сети в высохшем русле.**

**Брось честолюбивые устремления, не достигающие желанной цели.**

**Если очень хочется заглянуть в будущее, подумай о том, что [время] смерти неведомо.**

**Эй, любители бормотать «мани»! Есть ли у вас время, чтобы уделять его чему-либо, кроме Дхармы?**

**Нынешние занятия — словно домашние дела, которые видишь во сне.**

**Брось их, потому что мирские усилия ничего не принесут.**

**Можно и без привязанности зарабатывать на жизнь честным путем.**

**Эй, любители бормотать «мани»!**

**С головой погружаться [в мирские дела] совершенно бессмысленно.**

**Пока все мысли не проявятся как дхармакая,**

**Не обойтись без упражнений, направленных на распознавание трех ядов в состоянии после медитации.**

**Поэтому вспоминай об этом по мере необходимости.**

**Эй, любители бормотать «мани»! Не позволяйте мыслям, проистекающим от заблуждения, множиться без удержу.**

В другой раз тот же Гуру сказал:

**Не предвкушай будущего.**

**Если станешь предвкушать будущее,**

**Станешь похож на отца Знаменитой Луны.**

Жил-был бедняк. Как-то раз он нашел кучу ячменя. Собрал его в мешок и подвесил под потолком. Лежа под ним, он стал мечтать: «Теперь я на этом ячмене разбогатею, и тогда женюсь. Жена обязательно родит мне сына. Как же мне его

назвать?» Как раз взошла луна, и бедняк решил, что назовет своего сына Дава Драгпа (Знаменитая Луна). Но тут веревка, на которой висел мешок, оборвалась, потому что ее подгрызла мышь, мешок упал на беднягу и убил его. Бесконечные мечтания о прошлом и будущем сбываются редко. Поскольку они только отнимают время, нужно их полностью отбросить. Слушай [Дхарму] осознанно, внимательно и вдумчиво.

#### 1.2.1.2.5. [Погружение в себя]

Если ты слишком глубоко погружен в себя и просто выхватываешь отдельные изречения Дхармы, то напоминаешь медведя *дрэмо*<sup>xxxvii</sup>, который раскапывает норы сурков. Едва поймав одного, он начинает искать другого, забыв о первом. [Поэтому] ему никак не удастся переловить их всех. К тому же излишняя погруженность в себя вызывает сонливость, затемняет сознание и развивает множество других недостатков. Поэтому следует поддерживать умеренную сосредоточенность — ни слишком напряженную, ни слишком расслабленную. В древние времена Шрона<sup>1</sup> учился медитации у Ананды<sup>2</sup>. Шро-не никак не удавалась медитация, потому что он или слишком напрягался, или слишком расслаблялся. Когда об этом рассказали Будде, он спросил Шрону:

- В бытность свою мирянином ты хорошо играл на вине, не так ли?
- Да, очень хорошо.
- Когда вина лучше звучала — со слишком натянутыми струнами или слишком ослабленными?
- Лучше всего, если струны натянуты в меру: ни сильно, ни слабо.
- Точно так же следует поступать с умом.

Последовав этому совету, Шрона достиг цели. То же самое говорила и Мачиг Лабдрон:

Будь твердо сосредоточен и без напряжения расслаблен. Это ключ к пониманию воззрения.

В соответствии с ее словами, не погружайся умом внутрь себя слишком напряженно — достигни умеренного равновесия и сохраняй чувства расслабленными.

#### 1.2.1.2.6. [Уныние]

Слушая учение, ты не должен ощущать уныние и утрачивать рвение к Дхарме из-за голода или жажды, считая, что учение продолжается слишком долго, или из-за неудобств, причиняемых ветром, солнцем или дождем. Напротив, думай так: «Сейчас у меня есть полноценное человеческое тело, я встретился с подлинным гуру, и я счастлив, потому что могу изучать глубокие духовные практики. Эта

<sup>1</sup> Тиб. Дрочинке (gro byin skyes).

<sup>2</sup> Тиб. Кунгаво (kun dga' bo).

благоприятная возможность — результат заслуг, накопленных за бесчисленные кальпы. Возможность слушать Дхарму — словно пиршество, которое бывает раз в сто лет. Ради Дхармы я готов вытерпеть любые трудности: жару, холод — что угодно».

Помня об этом, следует слушать Дхарму с удовольствием и радостью.

1.2.1.3. *Пять неверных способов восприятия* [Пять неверных способов восприятия] таковы:

- 1) воспринимать слова, но не смысл;
- 2) воспринимать смысл, но не слова;
- 3) воспринимать и слова и смысл, но неверно их толковать;
- 4) неверно воспринимать порядок слов;
- 5) неверно воспринимать смысл слов.

1.2.1.3.1. *[Воспринимать слова, но не смысл]*

Придавать значение только красивым словам, приятным на слух, и не удосуживаться постичь их глубокий смысл — значит походить на ребенка, собирающего цветы. Звучание слов не принесет пользы твоему уму.

1.2.1.3.2. *[Воспринимать смысл, но не слова]*

Некоторые считают способ изложения учения ненужной шелухой и склонны его игнорировать, ища опоры в смысле. Но не бывает смысла, который не опирался бы на слова, поэтому слова и смысл утратят связь.

1.2.1.3.3. *[Воспринимать и слова и смысл, но неверно их толковать]*

Учения бывают разными: одни раскрывают истину прямым образом, другие — непрямым<sup>1</sup>. Если толковать [последние] неверно [т. е. буквально], возникнет путаница в значениях слов и они будут противоречить чистой Дхарме.

1.2.1.3.4. *[Неверно воспринимать порядок слов]*

Если путать порядок слов, они будут противоречить правильной последовательности Дхармы. Это несоответствие будет продолжаться всегда, слушаешь ли ты, учишь или медитируешь.

1.2.1.3.5. *[Неверно воспринимать смысл слов]*

Если неверно воспринимать смысл слов, то из-за длительной привычки к неверным представлениям твой ум понесет ущерб и ты будешь позорить учение.

Таким образом, следует избегать всех ошибочных [способов восприятия]. Правильный смысл, заключенный в словах, правильный порядок слов — все это необходимо изучить, как следует. Не отказывайся из лени от попыток понять учение, потому что оно кажется трудным или слишком обширным, но прилагай

---

<sup>1</sup> dem dgongs.

старание. Не относись легкомысленно к тому, что кажется легким и кратким: крепко удерживай в уме, чтобы не забыть. Не допускай ошибок в последовательности слов и твердо запоминай все слова и их смысл.

### 1.2.2. *Поведение, которое следует усвоить*

[Поведение, которое следует усвоить] состоит из трех частей:

- 1) придерживаться четырех уподоблений;
- 2) практиковать шесть парамит;
- 3) следовать другим способам поведения.

#### 1.2.2.1. *Четыре уподобления Из Гандавъяуха-сутры* <sup>xxxviii</sup>:

Сын благородной семьи!

[1] Уподобляй себя больному;

[2] Уподобляй Дхарму лекарству;

[3] Уподобляй учителя искусному врачу;

[4] Уподобляй постоянную практику лечению, которое обязательно победит болезнь.

Как здесь сказано, ты, с незапамятных времен тонущий в этом океане страданий сансары, подобен больному, пораженному недугом, причины которого — три яда, а исход — три страдания.

Тот, кто тяжело болен, прибегает к помощи искусного врача и выполняет все его советы, принимает все прописанные лекарства, потому что жаждет счастья, то есть выздоровления. Точно так же, чтобы избавиться от таких недугов, как карма, несчастья и страдания, нужно следовать наставлениям подлинного гуру — искусного врача и применять лекарство — святую Дхарму. Если же, найдя гуру, ты не следуешь его наставлениям, то он будет похож на врача, который не в силах помочь больному, не выполняющему его советов. Если ты не принимаешь лекарство святой Дхармы — не применяешь ее на практике, то похож на больного, который прячет кучу лекарств и рецептов под подушкой, но не принимает их и не получает от них никакой пользы.

В наши дни люди обычно питают большие надежды на милостивую помощь учителя, а сами продолжают заниматься мирскими делами. Они думают, что им не придется пожинать плоды неправедных поступков, потому что гуру из милосердия отправит их прямо на небеса так же легко, как бросают камешек. Однако слова о том, что гуру поддерживает нас своим милосердием, нужно понимать так: он ведет тебя своим сострадательным милосердием; учит глубоким методам; открывает тебе глаза, чтобы ты различал, что принимать и чего избегать; показывает тебе путь к освобождению, согласующийся с учением Будды. Нет иного милосердия кроме этого. А идешь ли ты по пути к освобождению, опираясь на это милосердие, — зависит от тебя.

На этот раз ты обрел человеческое состояние, наделенное свободами и дарованиями, ты знаешь, что нужно накапливать, а что отвергать. Теперь право принимать решение в твоих руках. Именно сейчас решается, какой ты сделаешь выбор — хороший или плохой. Поэтому важно, следуя точным наставлениям гуру, навсегда решить вопрос сансары и нирваны.

Деревенские священники, сидя у изголовья умершего, дают ему наставления: «Это перепутье двух дорог — ведущей вверх и ведущей вниз, — ты будто направляешь коня поводьями». Однако, если у тебя нет достаточного опыта [медитации], в это время тебя подгоняет сзади красный ветер кармы, тащит вперед темень страха, давит с боков теснина бардо<sup>1</sup>, а со всех сторон гонят бесчисленные слуги Ямы, крича: «Убей, убей! Рази, рази!» Тебе некуда бежать, негде спрятаться, не найти ни защитника, ни того, на кого можно было бы положиться или надеяться. Как же может время, когда не знаешь, что делать, быть перепутьем двух дорог — ведущей вверх и ведущей вниз?

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Слишком поздно давать посвящение листку бумаги с твоим именем, когда твое сознание<sup>2</sup> носится в бардо словно бешеная собака. Направить [сознание] в высшие миры — поистине трудная задача.**

Так что перепутье двух дорог — ведущих вверх и вниз, когда можно направить коня поводьями, — это именно время, когда ты еще жив.

Пока ты человек, благие поступки, совершаемые для подъема [в высшие миры], более действенны, чем заслуги, накопленные в любом другом состоянии. Необходимо быть осмотрительным, чтобы не растратить эту драгоценную жизнь попусту. Ведь возможностей совершать неблагие поступки, которые ведут вниз, у тебя тоже больше, чем у других живых существ. А потому ты, безусловно, можешь создать причину для неизбежного [падения] в бездну низших миров. Теперь же ты встретил учителя, похожего на искусного врача, и познакомился со святой Дхармой, похожей на целительное лекарство. Поэтому именно сейчас ты должен придерживаться этих возвышенных уподоблений и встать на дорогу к освобождению, претворяя в практику услышанную Дхарму.

А еще нужно избегать того, что уподобляют противоположному. Из трактата *Йонтэн дзо* <sup>xxxix</sup>:

Лицемерный ученик

[1] вводит в заблуждение смиренными речами,

[2] смотрит на учителя как на мускусного оленя,

[3] завладевает святой Дхармой, как добытым мускусом, а затем

<sup>1</sup> bar do; санскр. *антарабхава*: промежуточное состояние, в данном случае наступающее после смерти.

<sup>2</sup> nam shes.

[4] разрывает узы обета, поскольку любит только охоту.

Здесь говорится о том, что нельзя получать Дхарму и практиковать ее, уподобляя гуру мускусному оленю, Дхарму — мускусу, себя — охотнику, а постоянные попытки практиковать — стараниям убить мускусного оленя стрелой или заманить в ловушку. Тот, кто не ценит доброты гуру, использует Дхарму, чтобы накапливать грехи, которые камнем тянут его в ад.

#### 1.2.2.2. Практика шести парамит <sup>1</sup>

Поведение, которое следует усвоить, должно обладать следующими качествами шести парамит. В «Тантре, содержащей все тайные наставления Дхармы по аспекту поведения» <sup>XL</sup> говорится:

[1] делай подношения, например, дари цветы или подушки для сидения;

[2] содержи в порядке место, где дают наставления Дхармы, и следи за своим поведением;

[3] не причиняй вреда никаким живым существам;

[4] будь полностью предан учителю;

[5] внимательно слушай его наставления;

[6] задавай вопросы, чтобы прояснить свои сомнения. <sup>2</sup>

Таковы шесть [парамит], которыми должны обладать слушатели.

Итак, ты должен устроить трон Дхармы, покрыв его подушками, поднести мандалы, цветы и тому подобное. Это практика щедрости ].

Тщательно прибирай [место, где дают наставления], обрызгивай водой, чтобы не было пыли, и исправляй все ошибки, в том числе неуважительное поведение. Это практика нравственности <sup>3</sup>.

Избегай причинять вред даже мельчайшим насекомым и терпеливо переноси трудности: жару, холод и т. п. Это практика терпения <sup>4</sup>.

Избегай всякого чувства неприязни к гуру и учению, слушай Дхарму с радостью и подлинной верой. Это практика усердия <sup>5</sup>.

Слушай наставления гуру, ни на что не отвлекаясь. Это практика дхьяны <sup>6</sup>.

Задавай вопросы, чтобы прояснить все свои сомнения. Это практика мудрости <sup>7</sup>.

Таким образом, слушатель должен освоить шесть парамит.

<sup>1</sup> Букв, «переход на другую сторону», т. е. от рассудочного к нерассудочному.

<sup>2</sup> sbyin pa.

<sup>3</sup> tshul khrims.

<sup>4</sup> bzod pa.

<sup>5</sup> brtson 'grus.

<sup>6</sup> bsam gtan: устойчивость ума.

<sup>7</sup> shes rab; санскр. *праджня*.

### 1.2.2.3. Другие способы поведения

Из наставлений *Винаи*:

**Не учи тех, у кого нет уважения.**

**Тех, кто покрывает голову, хотя не болен,**

**Тех, кто ходит с зонтами, тростями или оружием,**

**И тех, кто украшает голову тюрбаном, — учить не следует.**

Из *Джатак*:

**Занимай самое низкое сиденье,**

**Проявляй признаки обузданного ума,**

**Смотри радостным взором,**

**Слушай Дхарму с полным вниманием,**

**Словно вкушаешь нектар слов.**

Итак, нужно избегать любого непочтительного поведения.

## 2. Темы самого учения

Наставления о трудности обретения свобод и дарований<sup>1</sup> состоят **из** четырех разделов:

1. Размышление на главную тему — о природе свобод<sup>2</sup>.
2. Размышление об особых дарованиях<sup>3</sup>, связанных с Дхармой.
3. Размышление о примерах, показывающих трудность обретения [человеческого тела].
4. Размышление о ничтожно малой вероятности [обретения человеческого тела].

### 2.1. Размышление на главную тему — о природе свобод

Вообще говоря, «свободы» подразумевают удачу родиться не в одном из восьми неблагоприятных состояний<sup>4</sup>, которые не оставляют никаких свобод, а в таком состоянии, которое предоставляет возможность практиковать возвышенную Дхарму. Неблагоприятными называются восемь состояний, при которых нет времени [практиковать Дхарму].

Сказано так:

[1] Обитатели ада,

---

<sup>1</sup> dal 'byor.

<sup>2</sup> dal ba.

<sup>3</sup> 'byor pa.

<sup>4</sup> mi khom pa.

- [2] преты<sup>1</sup>,  
[3] животные,  
[4] дикари,  
[5] боги-долгожители,  
[6] люди, имеющие ложные взгляды,  
[7] люди, родившиеся во времена, когда нет будд,  
[8] немые <sup>2</sup> .

Эти восемь лишены свобод.

Таким образом, утверждается: если родишься в аду, нет никакой возможности следовать Дхарме, потому что постоянно мучают жара и холод.

У тех, кто родился претой, нет никакой возможности следовать Дхарме, потому что постоянно мучают голод и жажда.

В мире животных нет никакой возможности практиковать Дхарму потому, что животные страдают от порабощения и от нападений других животных.

Боги-долгожители проводят время в безучастном состоянии и не имеют никакой возможности практиковать Дхарму.<sup>3</sup>

Если родишься в стране дикарей, нет никакой возможности практиковать Дхарму, потому что там она отсутствует.

Если родишься человеком, который сродни злостным тиртхи-кам<sup>xli</sup>, потому что твой ум загрязнен ложными взглядами, у тебя нет никакой возможности практиковать Дхарму.

Если ты родишься в темную кальпу, то никогда не услышишь ни звука [слов] «Три Драгоценности». Поскольку ты не способен отличить добро от зла, нет никакой возможности практиковать Дхарму.

Если ты родился немым, твое сознание неработоспособно, поэтому нет никакой возможности практиковать Дхарму.

#### 2.1.1. *[Состояния обитателей ада, прет и животных]*

Существа, рожденные в трех низших мирах этих восьми неблагоприятных состояний, непрерывно страдают от жары, холода и голода — кармических следствий, проистекающих от их собственных проступков, совершённых в прошлом. Поэтому у них нет свобод, позволяющих следовать Дхарме.

#### 2.1.2. *[Состояние дикарей]*

<sup>1</sup> Тиб. *yi dvags*: голодные духи.

<sup>2</sup> *lkus pa*: «немые» — те, кто не может говорить, однако, как объясняется ниже и в разделе 2.1.6, сюда относятся и люди с ущербными умственными способностями.

<sup>3</sup> При обычной последовательности «дикари» идут перед «богами-долгожителями», но здесь порядок обратный.



Слово «дикарь»<sup>1</sup> подразумевает дикарей тридцати двух пограничных [с Тибетом] областей, таких как Локатра и т. п., а также тех, кто считает Дхармой причинение страдания [другим]. Хотя эти приграничные дикари — люди, они не обращают ум к возвышенной Дхарме. Они придерживаются традиций своих предков, в которых есть такие нечестивые обычаи, как женитьба на собственной матери, а потому их поведение противоречит наставлениям Дхармы. Поскольку эти дикари особенно преуспели в таких неблагих действиях, как убийство живых существ и охота на диких животных, то после смерти многие из них немедленно отправляются в ад. Следовательно, [это состояние] неблагоприятно.

#### 2.1.3. *[Состояние богов-долгожителей]*

Боги-долгожители живут в безучастном состоянии. Те, кто практикует дхьяну, в которой не различают ни добра, ни зла, и считает это окончательным освобождением, рождаются безразличными богами. Они наслаждаются этой дхьяной на протяжении многих великих кальп. Когда карма, вознесшая их в [мир богов], исчерпывается, они отрекаются от своей веры [в освобождение]. Поскольку из-за ложных взглядов они перерождаются в аду, это состояние тоже неблагоприятно для практики Дхармы.

#### 2.1.4. *[Состояние людей с ложными взглядами]*

Те, кто не принадлежит к буддийской вере, придерживаются ложных взглядов нигилистов или этерналистов, которые противоречат учению Будды. У них нет никакой возможности развивать чистую веру, чтобы практиковать Дхарму, поскольку их умами владеют превратные представления. Тибет же был [до недавних времен] неприступен для этих тиртхиков, потому что Орген Ринпоче, Второй Будда, поручил двенадцати сестрам-охранительницам<sup>2</sup> защищать Тибет.

Подобные тиртхикам люди, которые придерживаются взглядов, противоречащих совершенной Дхарме, тоже не имеют возможности должным образом ей следовать. Они похожи на монаха Сунакшат-ру<sup>3</sup>. Прослужив Будде двадцать пять лет, он, тем не менее, не обладал ни каплей веры в него и относился к нему с пренебрежением, а потому переродился в саду голодным духом.

#### 2.1.5. *[Состояние тех, кто родился в темную кальпу]*

Темной кальпой<sup>4</sup> называется период, когда нет будд. Если ты родился в мире, где нет будд, то не услышишь даже слов «Три Драгоценности». Поскольку там нет никакого представления о святой Дхарме, это неблагоприятное состояние.

#### 2.1.6. *[Состояние немых]*

---

<sup>1</sup> kla klo.

<sup>2</sup> bstan ma bcu.

<sup>3</sup> Тиб. Лертэ Карма (legs pa'i skar ma).

<sup>4</sup> mun bska.

Если ты родился немым <sup>5</sup>, то твой ум не пригоден для того, чтобы слушать Дхарму, изучать ее или медитировать. Обычно немым называют того, кто не может говорить, но состояние человека подразумевает знание слов и понимание их значения, а потому люди, которые из-за немоты отличаются очень слабым умом и не могут понимать смысла Дхармы, пребывают в неблагоприятном состоянии.

## 2.2. Размышление об особых дарованиях, связанных с Дхармой

Особые дарования, связанные с Дхармой:

- 1) пять собственных дарований;
- 2) пять дарований, зависящих от обстоятельств;
- [3] отсутствие шестнадцати неблагоприятных условий].

### 2.2.1. *Пять собственных дарований* <sup>2</sup>

Как сказал Нагарджуна, эти дарования таковы:

- [1] родиться человеком;
- [2] родиться в срединной стране;
- [3] обладать совершенными органами чувств;
- [4] вести достойный образ жизни;
- [5] обладать верой в Дхарму.

Если не родиться человеком, не будет возможности встретиться с Дхармой. Поэтому человеческое тело — [благое] дарование.

Если родиться в окраинной стране, где не практикуют Дхарму, тоже не встретишься с Дхармой. Поэтому родиться так, как ты родился теперь, — в срединной стране, где царит Дхарма, — [благое] дарование.

Если родиться с неполноценными органами чувств, это будет помехой. Поскольку теперь ты свободен от таких недостатков, у тебя есть дарование — полноценные органы чувств.

Недостойный образ жизни всегда чреват пагубными поступками, которые заставляют отвернуться от Дхармы. Поскольку теперь ты занят достойным делом, накапливая заслуги, то обладаешь особым дарованием — благочестивыми помыслами.

Если не иметь веры в учение Будды, не будет никакой склонности к Дхарме. Теперь ты способен обратиться умом к Дхарме, а потому обладаешь [благим] дарованием — верой.

Таким образом, нужно обладать этими пятью [дарованиями], которые называют «пять собственных благих дарований».

---

<sup>5</sup> lkug pa.

<sup>2</sup> rang 'byor lnga.

### 2.2.1.1. [Родиться человеком]

Чтобы по-настоящему практиковать истинную, чистую Дхарму, необходимо быть человеком.

Если же ты не обрел человеческого тела, то лучший из трех низших миров — мир животных. Животные могут быть красивыми, ценными и т. д., но, как бы ни были высоки их достоинства, бесполезно говорить им, что можно стать буддой, если хоть раз произнести [мантру] ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, — они не услышат этих слов, не поймут их смысла, не смогут их произнести. Даже умирая от холода, они будут лежать неподвижно, не зная никакого способа согреться. Человек же, как бы он ни был слаб, сумеет укрыться в пещере или под деревом, собрать дрова, развести костер и согреть лицо и руки. Если животные неспособны даже на это, разве могут они помыслить о практике Дхармы?

Считается, что наилучшим телом обладают боги, однако их образ жизни не способствует принятию совершенных обетов, ведущих к освобождению<sup>1</sup>. Поэтому у богов нет счастливой возможности получить Дхарму во всей ее полноте.

### 2.2.1.2. [Родиться в срединной стране]

Понятие «срединная страна» можно рассматривать с точки зрения местоположения и с точки зрения Дхармы. Что касается местоположения, то центром мира считается Бодхгая в Индии — святое место, где обретают просветление тысячи будд Благой кальпы. [Считается, что] оно переживет крушение мира в конце кальпы, устоит перед разрушительными стихиями и останется в виде висящего в пространстве серпа с деревом Бодхи посередине. Бодхгая и все другие окружающие ее города Индии — это срединная страна с точки зрения местоположения.

С точки зрения Дхармы, срединная страна — та, в которой процветает учение Будды. Другие страны считаются окраинными<sup>2</sup>.

Однако, Хотя Индия считалась срединной страной, как в духовном смысле, так и по местоположению, со времен Будды и до тех пор, пока его Дхарма не исчезла из Индии, — в наше время даже Бодхгаю захватили тиртхики, и говорят, что учения Будды там больше нет.<sup>3</sup> Так что, с точки зрения Дхармы, Индию тоже можно считать окраинной страной.

Что касается Тибета, Страны Снегов, то, когда Будда явился в наш мир, <sup>эта</sup> страна почти не была населена людьми. Поэтому ее называли «Тибет, окраинная страна». Потом постепенно появились люди и цари — сверхъестественные эманации.

---

<sup>1</sup> so thar gyi sdom pa; санскр. *пратимокша*.

<sup>2</sup> mtha' 'khob.

<sup>3</sup> Впоследствии Бодхгая была восстановлена и отдана буддистам.

Впервые Дхарма появилась в Тибете во времена правления Лха Тотори Ненцена<sup>1</sup>, когда на крыше его дворца [Юмбу Лакар] обнаружили «Сутру о сотне призываний и простирааний»<sup>XLII</sup>, формы для *са-ца*<sup>2</sup> и другие [священные предметы]. Было предсказано, что их значение станет ясным во времена пятого из последующих царей.

В соответствии с этим пророчеством, царь Сонгцен Гампо<sup>3</sup>, эманация Авалокитешвары, послал переводчика Тонми Самбхоту в Индию, где тот изучал санскрит, литературу и т. п. Вернувшись, этот переводчик ввел в Тибете систему письма, которой там прежде не было. На тибетский язык перевели двадцать одну сутру и тантру, посвященную Авалокитешваре, *Ненпо сангва*<sup>XLIII</sup> и другие книги. Царь, сверхъестественными способами являясь в разных обликах, и его министр Гартонгцен, используя дипломатию, обеспечивали защиту страны; с этой же целью царь взял в жены двух царевен: китайскую и непальскую. В качестве приданого царевны привезли с собой две статуи Будды<sup>XLIV</sup>, а также много других символов Дхармы. Чтобы покорить Демонов, в Лхасе возвели главный храм — Раса Трулнанг<sup>4</sup>, а в других важных местах построили множество храмов *тадул* и *янгдул*<sup>5</sup>.

Именно во времена правления Трисонг Дэуцена<sup>6</sup>, пятого [после Сонгцена Гампо] царя, в Тибет был приглашен великий учитель Тантры Падмасамбхава — Гуру из Уддияны, не имеющий себе равных в трех мирах, и с ним сто восемь других пандит. Были построены храмы, в том числе Самье Мингюр Лхунги Друбпэ Цуглагканг, — вместилища образов Тела Будды. Великий переводчик Вайрочана и сто восемь других пандит стали переводить книги. Они переводили возвышенную Дхарму — в основном все сутры, тантры и шастры, распространенные в святой стране Индии, — опоры Речи Будды. Семеро духовно пробужденных людей получили посвящение в монахи и образовали сангху — опору Ума Будды. Так учение Будды взойшло в Тибете словно солнце.

С тех пор и поныне, хотя Дхарма и претерпевала различные испытания, традиции устной передачи и практики постижения<sup>7</sup> учения Будды сохраняются в первозданной чистоте. Поэтому, с точки зрения Дхармы, Тибет — срединная страна.

### 2.2.1.3. [Обладать совершенными органами чувств]

---

<sup>1</sup> Около 350 г. н. э.

<sup>2</sup> *sa tstsha*: маленькие конические изображения [из глины], изготавливаемые с помощью форм. Часто пишется и произносится как *ца-ца* (*tshva tshva*).

<sup>3</sup> Род. а 618 г. н. э.

<sup>4</sup> *ra sa phrul snang gi gtsug lag khang*.

<sup>5</sup> Считалось, что своими очертаниями Тибет напоминает лежащую на спине демоницу. Храмы *тадул* и *янгдул* построили, чтобы пригвоздить ее конечности.

<sup>6</sup> Род. в 790 г. н. э.

<sup>7</sup> *lung rtogs*.

Если какой-либо из твоих органов чувств неполноценен, ты не сможешь принять монашеские обеты. У тебя нет возможности видеть образы Будды и другие объекты поклонения, читать или слушать священные книги — объекты, способствующие изучению и размышлению. Поэтому ты не сможешь в полной мере воспринимать Дхарму.

#### 2.2.1.4. *[Вести достойный, образ жизни]*

«Вести недостойный образ жизни» — обычно так говорят о потомственных охотниках, проститутках и т. п., которых с малолетства увлекли на неверный путь. Но, в сущности, недостойным ремеслом занимаются все те, кто делом, словом и мыслью противоречат Дхарме. Ты можешь родиться и в добропорядочной семье, но потом заняться недостойным делом. Необходимо следить, чтобы ум не был занят тем, что противоречит возвышенной Дхарме.

#### 2.2.1.5. *[Обладать верой в Дхарму]*

Если у тебя нет веры в учение Будды, которая достойна всяческого почитания, то даже глубокая вера в сильных мирских богов, нагов и тому подобных или в учения тиртхиков не сможет спасти тебя от сансары и страданий низших миров. Если же благодаря устной передаче и практике постижения ты развил в себе веру в учение Будды, то можешь считаться достойным вместилищем возвышенной Дхармы.

#### 2.2.2. *Пять дарований, зависящих от обстоятельств*<sup>1</sup>

Эти дарования таковы:

[1] Будда являет себя;

[2] Будда проповедует Дхарму;

[3] Дхарма существует;

[4] [Дхарме] следуют;

[5] есть [учитель], который питает сострадание к другим.

Если не родишься в светлую кальпу, когда Будда является в этот мир, то даже не услышишь слова «Дхарма». Сейчас, когда ты родился в кальпу, во время которой явил себя Будда, у тебя есть особое дарование — Учитель<sup>2</sup>.

Если Будда посещает этот мир, но не проповедует Дхарму, ты не получишь от этого пользы. Поскольку же [Гаутама Будда] проповедовал Дхарму на трех уровнях, ты обладаешь дарованием — проповедью возвышенной Дхармы.

Если Дхарму проповедают, но учение исчезает, ты не получишь от него пользы. Ныне же, когда срок Дхармы не истек, ты обладаешь дарованием — [нынешним] временем.

---

<sup>1</sup> gzhan 'byor lnga.

<sup>2</sup> Т. е. Будда.

Если Дхарма сохраняется, но [люди] ее не принимают, пользы не будет. Ты же, принявший ее, обладаешь дарованием — благой возможностью.

Если ты принимаешь Дхарму, но у тебя нет учителя, который обязательно нужен, то не сможешь понять сущность<sup>1</sup> Дхармы. Если же тебя ведет такой благой друг<sup>XLV</sup>, ты обладаешь дарованием — его необычайным состраданием.

Поскольку обретение этих пяти дарований зависит не от тебя самого, а от других, они называются пятью дарованиями, зависящими от обстоятельств.

#### 2.2.2.1. [Родиться в светлую кальпу]

Кальпа — это период времени, измеряемый эпохами становления, пребывания, разрушения и исчезновения вселенной. Кальпа, во время которой будда является в мир, называется светлой кальпой. Если же ни один будда не является в мир, это время называется темной кальпой. В минувшие времена, на протяжении великой кальпы<sup>2</sup>, называемой Явленная Радость, в мир пришли тридцать три тысячи будд. За этим периодом последовали сто кальп, [годных только] для дикарей. После этого во времена Совершенной кальпы явились восемьсот миллионов будд, а затем прошло сто темных кальп. После этого в Превосходную кальпу явились восемьсот сорок миллионов будд, а затем наступили пятьсот темных кальп. После этого в Услаждающую кальпу явились восемьсот миллионов будд, а затем наступили семьсот темных кальп. Во время Радостной кальпы явились шестьдесят тысяч будд, а затем наступила нынешняя Благая кальпа.

Перед тем, как возникла нынешняя кальпа, миллиард мировых систем<sup>3</sup> были наполнены водами, среди которых цвели тысячелепестковые лотосы. Боги мира Брахмы, расположенные к просветлению, прозрели это благодаря своему ясновидению и сочли знаком прихода в эту кальпу тысячи будд. Поэтому они называли эту кальпу Благой<sup>4</sup>. От времен пришествия будды по имени Кракуччанда<sup>XLVI</sup>, когда человеческая жизнь длилась восемьдесят тысяч лет, и до прихода будды по имени Мопаттае<sup>XLVII</sup>, когда люди будут жить бесчисленное количество лет, в этом мире Бодхгаю посетит тысяча будд, которые обретут полное просветление и будут вращать Колесо Дхармы<sup>5</sup>. Следовательно, это светлая кальпа. После нее наступят шестьдесят кальп дикарей [когда будут жить существа] низшей расы, а за ними последует кальпа Больших Чисел, в которую явят себя десять тысяч будд. Затем наступят десять тысяч кальп господства низшей расы. Так будут чередоваться светлые и темные кальпы.

Если родишься в темную кальпу, то даже не услышишь звука слов «Три Драгоценности». Кроме того, учение Тайной Мантры — Ваджраяны будет

<sup>1</sup> de nyid.

<sup>2</sup> bskal pa chen po; санскр. *махакальпа*

<sup>3</sup> stong gsum.

<sup>4</sup> bskal pa bzang po.

<sup>5</sup> Т. е. проповедовать Дхарму.

встречаться очень редко.

Беликий Орген Ринпоче сказал:

**Во время калпы Кунко первого великого [цикла] калп Будда Нончжунги Гялпо<sup>XLVIII</sup> сделал учение Тайной Мантры широко известным. Это учение также преобладает в нынешнее время — время Будды Шакьямуни. Через миллион калп после нашей наступит калпа Мэтог Копа. Тогда появится будда по имени Манджушри, такой же, как нынешний Будда, и тоже станет широко проповедовать Тайную Мантру. Только в этих трех калпах будут жить живые существа, способные воспринять Тайную Мантру. Кроме этих трех калп, Тайная Мантра не будет известна ни в какие другие времена, потому что не будет достойных живых существ.**

Как он сказал, Будда Шакьямуни явился в этот мир во времена нашей, Благой калпы, когда люди живут по **сто** лет, и потому эта калпа — светлая.

#### 2.2.2.2. *[Родиться во времена, когда будда проповедует Дхарму]*

Даже если будды пришли в мир, но погружены в медитацию и не проповедуют, свет Дхармы не появится. [Поэтому такая калпа] не будет отличаться от времени, когда будды нет.

Будда Шакьямуни, обретя просветление в Бодхгае под деревом Бодхи, сказал:

Я открыл Дхарму, подобную нектару:

Глубокую, умиротворяющую, простую, цельную, ясную.

Кого ни учи, никто ее не поймет,

А потому я буду жить в лесу и хранить молчание.

Сказав это, он не проповедовал семь недель, пока Индра и Брахма не упросили его повернуть Колесо Дхармы.

Кроме того, если наставники, владеющие Дхармой, не учат ей, живые существа не получают истинной пользы. Например, индийский учитель Дхармасвами С্মритиджняна отправился в Тибет, чтобы помочь своей матери, которая, как он знал, переродилась в одном из неопределимых адов<sup>1</sup>. В дороге его переводчик умер. С্মритиджняна блуждал по Кхаму, и поскольку он не знал языка, ему даже пришлось пасти скот. Не успев принести духовной пользы живым существам, он умер. Когда позднее Атиша Дипан[кара] Шриджняна<sup>2</sup> посетил Тибет<sup>3</sup> и услышал эту историю, он сказал: «Увы! Не повезло вам, тибетцы. Во всей Индии, от запада до востока, нет пандиты, более великого, чем С্মритиджняна». И, сложив ладони, он заплакал.

В течение нынешнего периода времени Будда Шакьямуни проповедовал Дхарму

<sup>1</sup> См. часть первая, Глава III.

<sup>2</sup> Известный в Тибете как Джово Дже Ахачиг.

<sup>3</sup> В 1042 году.

на трех уровнях, в соответствии с умственными способностями существ, способных обрести просветление. Он проявился в бесчисленных телесных обликах, чтобы освободить живых существ [с помощью] девяти колесниц учения.

#### 2.2.2.3. *[Родиться во времена, когда существует Дхарма]*

Даже если будды пришли в мир и учат Дхарме, но потом Дхарма исчезает, поскольку срок ее истекает, такие времена не отличаются от темной калпы. Когда учение предшествовавшего будды заканчивается, а учение сменяющего его будды еще не появилось, такой период считается временем без будды. Хотя пратьекабудды посещают некоторые счастливые области, которые обладают благими заслугами, там не практикуют учение и не слушают Дхарму.

Нынешний век Будды Шакьямуни продлится пять тысяч лет. Из них Учение Ума Самантабхадры, или Учение Плода, сохранялось полторы тысячи лет; его [интенсивная] практика продолжалась еще полторы тысячи лет; его устная передача продлится тоже полторы тысячи лет; а просто сохранение его символов продержится еще пятьсот лет. В настоящее время из этих пяти тысяч лет прошло уже три с половиной или четыре тысячи лет. Хотя мы вступили в эпоху пяти вырождений<sup>1</sup>: [сокращения] продолжительности жизни, [все большего извращения] воззрений, [усиления] омрачений, [ухудшения] качеств существ и вырождения времени — на самом деле учения устной передачи и практики постижения еще не исчезли. Таким образом, мы все еще обладаем дарованием — возвышенной Дхармой.

#### 2.2.2.4. *[Правильно входить в Дхарму]*

Даже если Дхарма существует, но ты не следуешь ей, ты не сможешь обрести состояние будды, опирающееся на традиции устной передачи и практики постижения. Дхарму сравнивают с солнцем: хотя оно освещает всю землю, тот, кто слеп, не получит от этого никакой пользы. Или же Дхарму сравнивают с огромным озером: даже оказавшись на берегу, не утолишь жажды, если из него не напьешься.

Даже если следуешь [Дхарме], но делаешь это, чтобы одолеть болезнь, злых духов или другие [опасности] мирской жизни, либо просто страшаешься, что в следующей жизни придется страдать в низших мирах, — это называется «Дхарма как защита от страха»<sup>2</sup>. [Такая мотивация] не годится для истинного вступления на путь. А если следуешь учению, чтобы получить мирские блага в этой жизни или наслаждения богов и людей в следующей, это называется «Дхарма в ожидании благ»<sup>3</sup>. Вступить же во врата Дхармы, чтобы найти путь к освобождению, убедившись, что вся сансара бессмысленна, — значит правильно следовать пути, и это называется «войти во врата Дхармы».

#### 2.2.2.5. *[Следовать благому другу]*

---

<sup>1</sup> snyigs ma lnga.

<sup>2</sup> 'jigs skyob kyi chos.

<sup>3</sup> legs smon gyi chos.



Если тобой не руководит благой друг, то следовать Дхарме бесполезно. Из трактата *Праджняпарамита-санчаягата*<sup>XLIX</sup>:

Дхарма Будды опирается на благого друга —

Так сказал Будда, обладавший лучшими из всех высших достоинств.

Поскольку учения Будды безграничны, а линии устных передач бесчисленны, на деле знание, которое можно обрести, бесконечно. Без тайных наставлений учителя ты не сможешь узнать, как претворить сущность всех учений в практику.

Когда Атиша прибыл в Тибет, три его ученика — Ку, Ног и Дром<sup>L</sup> — спросили:

— Чтобы обрести состояние будды, что важнее: следовать главным наставлениям *Кангюра* и *Тэнгюра* или наставлениям гуру?

— Наставления гуру намного важнее, — ответил Атиша.

— Почему?

— Пусть даже ты способен наизусть продекламировать Трипитаку и растолковать всю Абхидхарму, ты отклонишься от пути Дхармы, если не получил от учителя наставлений по практике.

Если взять все наставления учителя в совокупности, что главное: соблюдать три нравственные заповеди или творить добро делом, словом и мыслью? - продолжали расспрашивать они.

— Все это не принесет большой пользы, — сказал Атиша.

— Почему?!

— Если соблюдаешь три обета и выполняешь практики очищения, но не отвратил ум от трех миров сансары, то даже такие действия послужат причиной возвращения в сансару. Если днем и ночью всеми тремя вратами<sup>1</sup> творишь добрые дела, но не умеешь посвящать эти заслуги обретению состояния будды, то любая недобрая мысль может с легкостью уничтожить весь запас заслуг. Даже если ты монах, сведущий в учении и искусный в медитации, но не отвратил ум от восьми мирских дхарм<sup>2</sup>, то всё, что бы ты ни делал, будет направлено на мирские цели, а не на будущее освобождение.

Таким образом, очень важно иметь гуру — благого друга.

### 2.2.3. [Шестнадцать неблагоприятных условий]

Итак, если ты обнаруживаешь в своей жизни наличие восьми свобод<sup>3</sup> и десяти

---

<sup>1</sup> Телом, речью и умом.

<sup>2</sup> 'jig rten chos brgyad: привязанность к приобретению, удовольствию, хвале, славе и неприязнь к потере, страданию, хуле и позору.

<sup>3</sup> dal ba brgyad.

дарований<sup>1</sup> — всего восемнадцать свобод и дарований<sup>2</sup>, — можешь считать, что обладаешь полноценной человеческой жизнью.

Кроме того, великий Всеведущий Дхармараджа [Лонгченпа] в своей книге «Сокровищница, исполняющая желания»<sup>1</sup> упоминает другие неблагоприятные условия, которые мешают заняться практикой Дхармы. Они подразделяются на восемь внешних, преходящих неблагоприятных обстоятельств<sup>3</sup> и восемь неблагоприятных состояний пристрастного ума<sup>4</sup>. Очень важно быть свободным и от этих факторов.

Из «Сокровищницы, исполняющей желания»:

- [1] [находиться под влиянием] пяти ядов;
- [2] быть невежественным и тупым;
- [3] подвергаться вредоносному влиянию;
- [4] быть ленивым;
- [5] [подвергаться] натиску океана дурной кармы;
- [6] быть во власти других людей;
- [7] [использовать Дхарму как] защиту от опасностей;
- [8] притворно интересоваться Дхармой.

Таковы восемь внешних преходящих неблагоприятных обстоятельств.

А также:

- [1] быть опутанным арканом [привязанности];
- [2] отличаться дурным поведением;
- [3] не сожалеть по поводу сансары;
- [4] не иметь ни малейшей веры;
- [5] радоваться злодеяниям;
- [6] не интересоваться Дхармой;
- [7] не соблюдать обеты;
- [8] нарушать самаи<sup>5</sup>.

Таковы восемь неблагоприятных состояний пристрастного ума.

#### 2.2.3.1. *[Восемь внешних, преходящих неблагоприятных обстоятельств]*

Те, кто находится под сильным влиянием омрачений — пяти ядов, например

---

<sup>1</sup> 'byor pa bcu.

<sup>2</sup> dal 'byor bco brgyad.

<sup>3</sup> 'phral byung rkyen gyi mi khom pa brgyad.

<sup>4</sup> ris chad bio yi mi khom pa brgyad.

<sup>5</sup> Тиб. dam tshig: обязательство, принимаемое в Ваджраяне.

ненависти к врагам и любви к родственникам, время от времени могут испытывать желание должным образом практиковать истинную Дхарму. Но поскольку пять ядов, воздействующих на ум, очень сильны, эти люди в основном пребывают под их властью. Поэтому они не способны по-настоящему практиковать Дхарму.

Те, кто крайне невежествен и лишен даже слабого проблеска разума, не сумеют хотя бы в малейшей степени понять смысл Дхармы. Даже приняв Дхарму, они не получают возможности слушать ее, размышлять о ней и медитировать.

Если впадешь в заблуждение, приняв за наставника того, кто следует извращенным воззрениям и практике, тебя могут завести на ложный путь, сделав противником святой Дхармы.

Если хочешь изучать Дхарму, но слишком ленив и начисто лишен усердия, падешь жертвой своих привычек и, постоянно откладывая практику, не сможешь ее выполнять.

Если усердно следуешь Дхарме, но внутренние препятствия и неблагая карма мешают росту [духовного] знания, это может повлечь за собой потерю веры в Дхарму. [Подвергнувшись] натиску океана неблагод кармы, ты не поймешь, что это следствие твоих же поступков.

Люди, полностью зависимые от других, даже при желании не смогут следовать Дхарме, если им этого не позволят.

Если принимаешь Дхарму, чтобы зарабатывать на пропитание и одежду или опасаясь вреда, который могут причинить другие люди, то подлинного понимания Дхармы не возникнет. Прежние привычки заставят тебя заниматься делами, далекими от Дхармы.

Если используешь внешние атрибуты Дхармы, чтобы умножать богатства, почести и славу, то ты просто обманщик. Ты можешь казаться благочестивым, но в глубине души тебя интересует лишь эта жизнь, а потому тебе не вступить на путь к освобождению.

Эти восемь внешних преходящих обстоятельств неблагоприятны для практики Дхармы.

#### 2.2.3.2. *[Восемь неблагоприятных состояний пристрастного ума]*

Если тобой владеет глубокая привязанность к жизни: к богатству, детям, родственникам и т. п., ты настолько поглощен усилиями, связанными со всем этим, что у тебя не остается времени на практику Дхармы.

Если из-за дурных задатков в тебе нет ни капли добра, ты не сможешь продвигаться вперед. Не зря говорили великие учителя прошлого: «Можно улучшить умственные способности ученика, но не его натуру». Даже достойному, добродетельному наставнику будет трудно направить тебя на возвышенный путь.

Если тебя не страшат объяснения о том, чем плохи низшие миры [в частности] и

сансара [в общем] или каковы страдания в этой жизни, в тебе никогда не зародится решимость освободиться от сансары <sup>1</sup> — причина прихода к Дхарме.

Если у тебя нет ни малейшей веры в истинную Дхарму и в гуру, врата учения останутся закрыты и ты не сможешь вступить на путь освобождения.

Если предаешься дурным привычкам и потому не можешь управлять действиями своего тела, речи и ума, утратишь свои возвышенные качества и отворишься от Дхармы.

Если не видишь ценности в добродетелях и Дхарме, [значит, интересуешься ими не больше, чем] собака травой. Раз ты не испытываешь никакого удовольствия в том, чтобы следовать Дхарме, знание не прорастет в тебе.

Если ты стал последователем общих колесниц, а потом начал поступать вразрез с помыслами о просветлении <sup>2</sup> и с обетами <sup>3</sup>, тебе одна дорога — в низшие миры, где тебя неизбежно ждут неблагоприятные обстоятельства.

Если ты стал последователем колесницы Тайной Мантры, а потом нарушил самую по отношению к своему учителю и духовным братьям, это губительно и для него, и для других, а также лишает тебя возможности обрести сиддхи <sup>4</sup>.

Таковы восемь неблагоприятных состояний пристрастного ума, которые уводят прочь от Дхармы, или, иначе говоря, «задувают светильник освобождения».

Если внимательно не проверяешь, нет ли в тебе этих шестнадцати неблагоприятных условий, свойственных веку вырождения, ты можешь лишь казаться обладателем свобод и дарований и искателем Дхармы. Правители на тронах, важные ламы под балдахинами в окружении последователей, затворники в кельях для медитации, странствующие йогины — все те, кто считает себя великими, находятся под влиянием причин этих неблагоприятных условий. Вот почему, хотя они и делают вид, что практикуют Дхарму, им не удастся идти по истинному пути.

Поэтому не спеши гнаться за внешними проявлениями Дхармы, а сначала тщательно проверь себя, чтобы убедиться, обладаешь ли ты всеми этими двадцатью четырьмя видами свобод и дарований <sup>5</sup>. Если они есть, будь счастлив и думай: «Теперь нужно не растратить впустую эти свободы и дарования, обрести которые столь трудно; нужно приложить все усилия к практике истинной возвышенной Дхармы». Думай так от всего сердца, снова и снова. Если тебе их недостает, сделай все для того, чтобы их обрести. Необходимо взять за правило всегда тщательно обдумывать, есть ли у тебя эти качества — свободы и дарования. Если не делаешь

---

<sup>1</sup> nges 'byung: сильное желание покинуть сансару, пресытившись ее бесконечными страданиями и мимолетными удовольствиями.

<sup>2</sup> sems bskyed.

<sup>3</sup> sdom pa.

<sup>4</sup> dngos grub.

<sup>5</sup> Число 24 подразумевает восемь видов свобод и отсутствие шестнадцати неблагоприятных условий.

такой проверки и тебе недостает хотя бы одного из них, упустишь возможность практиковать Дхарму в полной мере.

Даже людям мирским для удовлетворения ничтожных текущих потребностей требуется стечение множества обстоятельств. А тебе, чтобы следовать Дхарме, ведущей к достижению высшей цели, разве не нужно стечение столь же многочисленных взаимозависимых обстоятельств? Представь путника, который собрался приготовить себе подсоленный чай. Чтобы сварить такой чай, нужны многие обстоятельства: котелок, вода, топливо, огонь. Взять хотя бы огонь. Его невозможно развести без множества дополнительных способствующих обстоятельств: куска железа, кремня, трута, пары рук и т. д. Если среди них нет, скажем, трута, наличие остального не принесет ни малейшего результата и с мечтой попить чаю придется расстаться. Точно так же отсутствие единственной разновидности свобод и дарований в корне исключает возможность практиковать Дхарму. Поэтому, если как следует разберешься в себе, вряд ли обнаружишь все восемнадцать аспектов свобод и дарований.

Все десять дарований встречаются даже реже, чем восемь видов свобод. Допустим, ты родился человеком, в центре духовной жизни, с совершенными органами чувств, но, если ты ведешь недостойный образ жизни и не веришь в Дхарму, — значит, у тебя есть только три дарования [из пяти]. Даже если ты приобретешь один из недостающих факторов, их будет только четыре. Из этих [пяти дарований] труднее всего приобрести дарование — достойный образ жизни. Если всеми тремя вратами совершаешь дурные поступки и делаешь все только для мирской жизни, то даже сльвя человеком уважаемым, ученым и т. п., ты, по сути, ведешь недостойный образ жизни.

Из пяти дарований, зависящих от обстоятельств, у тебя могут быть такие, как присутствие Будды, его проповеди и доступности учения, но если ты не следуешь Дхарме, то у тебя есть только три дарования. Даже если ты взялся следовать Дхарме, но лишь изучаешь ее или слушаешь, это не значит, что ты вступил в Дхарму. Чтобы вступить на путь освобождения, необходимо обладать подлинным желанием покинуть сансару, понимая, что она совершенно бессмысленна.

Чтобы следовать пути Махаяны, нужно обладать подлинной, а не притворной бодхичиттой. Если не имеешь хотя бы крупницы искренней, сильной веры в Будду, Дхарму и Сангху и не готов сохранить эту веру даже в смертных муках, нельзя считать себя последователем Дхармы только на том основании, что читаешь молитвы и носишь желтое одеяние. Таким образом, для [само]проверки очень важно правильно понимать точный смысл каждого из видов свобод и дарований.

### **2.3. Размышление о примерах, показывающих, как трудно обрести [человеческое тело]**

Будда сказал:

Обрести человеческое тело еще труднее, чем черепахе, живущей на дне

бушующего [океана], просунуть шею в ярмо [плавающее] на его поверхности.

Представь, что все великие океаны трех миров слились в один, и на его поверхности плавает ярмо — кусок дерева с отверстием посередине, который надевают на шеи быков, когда пашут поле. Это ярмо безостановочно носится по волнам во все стороны. На дне океана живет слепая черепаха, которая поднимается на поверхность один раз в сто лет. Очень трудно представить, чтобы [черепаха и ярмо] встретились. У неодоушевленного ярма нет ума, чтобы искать черепаху. У слепой черепахи нет глаз, чтобы искать ярмо. У них был бы шанс встретиться, оставайся ярмо на месте, но оно не останавливается ни на миг. Точно так же, у черепахи был бы шанс встретиться [с ярмом], поднимайся она то и дело на поверхность, но она поднимается на поверхность только раз в сто лет.

Хотя очень трудно представить, чтобы черепаха и ярмо встретились, нельзя исключить возможность, что черепаха случайно просунет голову в ярмо. Однако в сутрах говорится, что обрести человеческое рождение, наделенное свободами и дарованиями, еще труднее.

Нагарджуна объясняет это так:

**Легче черепахе попасть [головой] в деревянное ярмо, носимое по волнам великого океана,**

**Чем [существу] родиться животным,**

**А человеком родиться еще труднее.**

**А потому, о Владыка Людей,**

**Практикуй возвышенную Дхарму, дабы для тебя созрел ее плод.**

Такие наставления он дал царю Сурабхибхадре <sup>1</sup>. А Шантидэва сказал:

**Родиться человеком столь же трудно,**

**Как черепахе попасть головой в отверстие ярма,**

**Носимого по волнам великого океана.**

В *Махапаринирвана-сутре* <sup>LI</sup> упоминаются другие примеры малой вероятности: бросить горсть сухого гороха об гладкую стену, так чтобы к ней пристала хоть одна горошина; насыпать кучу бобов на острие вертикально стоящей иглы, чтобы на конце ее [остался] хоть один боб, и т. д. Необходимо ознакомиться с этими сравнениями и понять их.

#### **2.4. Размышление о ничтожно малой вероятности [обрести человеческое тело]**

Если принять во внимание разнообразие и многочисленность живых существ, то обрести человеческое тело почти невероятно. Число существ в аду так же велико, как [число] звезд на ночном небе. По сравнению с ним число прет настолько мало,

<sup>1</sup> Тиб. Дэчо (bde spyod): один из царей Андхры, принадлежавший к династии Шатавахана.

что сопоставимо с количеством звезд, которые видны на небе днем. Если сказать, что прет так же много, как звезд ночью, то животных так же мало, как звезд днем. Если сказать, что животных так же много, как звезд ночью, то существ в высших блаженных мирах мало, как звезд днем.

Говорят также, что существ ада столько, сколько пылинок в большом материке; прет — сколько песчинок в реке Ганге; животных — сколько зерен в чане с пивным солодом; асур — сколько снежинок в метели; богов и людей — всего лишь сколько частиц грязи под ногтем.

Хотя обрести тело в высших мирах — редкая удача, еще реже выпадает удача обрести человеческое тело, наделенное свободами и дарованиями. Если летом поднять ком земли, мы увидим в нем множество живых существ. У людей ни один род не бывает таким многочисленным, как население одного муравейника. Так что людей по сравнению с животными явно [мало]. Кроме того, среди людей — если учитывать и тех, кто живет в окраинных областях, где не имеют понятия об учении, — очень мало рождается в краях, где процветает Дхарма. Еще меньше тех, кто обладает свободами и дарованиями, — их единицы. Принимая это во внимание, ты должен быть счастлив, что обладаешь всей совокупностью свобод и дарований.

Поэтому, если у тебя есть все качества свобод и дарований, ты отныне можешь считать, что обладаешь драгоценным человеческим телом <sup>1</sup>. Если же хоть одного из этих качеств недостает, то, хотя с мирской точки зрения, ты можешь быть вполне умен и образован, [с точки зрения Дхармы] ты не обладаешь драгоценным человеческим рождением. Тебя можно назвать заурядным человеком <sup>2</sup>, человеком только по названию <sup>3</sup>, несчастливым человеком <sup>4</sup>, человеком без главного <sup>5</sup> или тем, кто возвращается с пустыми руками <sup>6</sup>. Это все равно что не воспользоваться попавшей к тебе в руки драгоценностью, исполняющей желания, или вернуться с острова сокровищ с пустыми руками.

Говорится:

**Найти драгоценность — ничто по сравнению с обретением драгоценного человеческого тела.**

**Но разве ты не видишь, как растрачивают его попусту те, у кого нет сожаления?**

**Получить царство — ничто по сравнению с обретением истинного гуру. Но разве ты не видишь, что с ним обращаются, словно с равным,**

---

<sup>1</sup> mi lus rin po che.

<sup>2</sup> phal pa.

<sup>3</sup> tsam po pa.

<sup>4</sup> byur po.

<sup>5</sup> snying med po.

<sup>6</sup> stong log mkhan.

**те, у кого нет веры и почтения?**

**Стать мирским правителем — ничто по сравнению с принятием обетов бодхисаттвы.**

**Но разве ты не видишь тех, кто безо всякого сострадания забрасывает их, как камень из пращи?**

**Достичь царской власти — ничто по сравнению с получением посвящений Тантры. Но разве ты не видишь, как пренебрегают ими те, кто не чтит самаи?**

**Увидеть Будду — ничто по сравнению с тем, чтобы узреть сам изначальный ум.**

**Но разве ты не видишь тех, кто беспечно допускает, чтобы их ум страдал от заблуждения?**

Эти свободы и дарования приобретены не случайно и не благодаря простой удаче. Они — плод двух видов накоплений <sup>1</sup>, приобретенных за многие кальпы.

Панчен Драгпа Гялцен сказал:

**Это человеческое тело, наделенное свободами и дарованиями,**

**Обретают не благодаря изобретательности ума:**

**Оно — плод накопленных благих заслуг.**

Если, получив человеческое тело, но при этом, не имея никакого представления о Дхарме, ты полностью занят неблагими делами, — это еще хуже, чем находиться в трех низших мирах.

Джецун Миларэпа сказал [охотнику] Гонпо Дордже:

**Обычно говорят, что человеческое тело, обладающее свободами и дарованиями, — большая драгоценность,**

**Но, когда я вижу такого человека, как ты, оно не кажется мне такой уж ценностью.**

Как сказал Миларэпа, никто не обладает большей способностью ввергать себя в низшие миры, чем человек. Сейчас у тебя есть возможность сделать все, что пожелаешь. Говорится:

**Если употребляешь тело во благо, оно корабль освобождения.**

**Если употребляешь его во вред, оно камень, увлекающий в сансару.**

**Наше тело — слуга и добра и зла.**

Таким образом, человеческое тело, наделенное восемнадцатью видами свобод и дарований, обретают благодаря силе заслуг, накопленных в прошлом. Его главной

---

<sup>1</sup> tshogs gnyis: накопления заслуг и мудрости.



целью должно быть следование возвышенной Дхарме, а использовать его только для добывания еды и одежды и для следования восьми мирским дхармам — значит тратить попусту. Тот, кто понял эту ошибку на смертном одре, бьет себя в грудь в порыве раскаяния. Чтобы этого не произошло, человек не должен вести себя так. В *Бодхиচারъяватаре* говорится:

**Получить такую опору для свобод,**

**А потом не употребить ее на добрые дела —**

**Не может быть худшего самообмана!**

Итак, эта жизнь — перепутье, на котором ты выбираешь благие или неблагие свершения. Если не достигнешь цели в этой жизни, потом получить такую благоприятную возможность будет трудно. Если родишься в низших мирах, у тебя не будет никакого представления о Дхарме. Не ведая о том, что нужно делать, а чего нельзя, ты будешь все глубже опускаться в безграничные низшие миры. Сейчас ты должен принять решение усердно трудиться, не забывая о трех священных принципах: правильных помыслах; медитации, свободной от умозрительных понятий; посвящении заслуг.

Снова и снова размышляй о [трудности обретения свобод и дарований], а чтобы измерить, насколько это запечатлелось в уме, используй опыт геше Ченнавы. Когда он, чтобы заниматься благими делами, отказался даже от сна, геше Тонпа<sup>LIII</sup> сказал ему:

— Сынок, ты бы лучше сделал передышку, а то надорвешься.

— Ты прав, — ответил Ченнава, — нужно отдохнуть. Но, как подумаю, до чего трудно обрести свободы и дарования, никак не могу найти времени для отдыха.

Говорят, что он повторил мантру Ачалы<sup>1</sup> девятьсот миллионов раз и всю жизнь почти не спал.

Так что, пока в уме не закрепится смысл слов о свободах и дарованиях, нужно о них размышлять.

*Хоть я и обрел свободы, я беден Дхармой, составляющей их сущность.*

*Хоть я и вошел во врата Дхармы, я отвлекаюсь на посторонние дела.*

*Благослови меня и подобных мне заблудших существ.*

*Дабы мы обрели самую суть свобод и дарований.*

Таковы наставления о трудности обретения свобод и дарований.

---

<sup>1</sup> mi g.yo'ba.

## Глава II

### НЕПОСТОЯНСТВО ЖИЗНИ

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!*

*Наблюдая три мира, по природе непостоянные и иллюзорные.*

*Он презрел мирские дела, словно плевки,*

*И, предаваясь подвижничеству, шел по стопам предшественников.*

Наставления по непостоянству жизни <sup>1</sup> [включают в себя объяснения] о том, как слушать Дхарму, что соответствует содержанию [предыдущей главы о] трудности обретения свобод и дарований, и следующее объяснение, включающее в себя семь видов размышлений:

- 1) о непостоянстве вселенной, внешнего вместилища;
- 2) о непостоянстве существ, содержимого вселенной;
- 3) о непостоянстве, которому подвержены возвышенные;
- 4) о непостоянстве, которому подвержены правители;
- 5) о различных примерах, подтверждающих непостоянство;
- 6) о том, что неизвестны обстоятельства смерти;
- 7) непрерывное и острое осознание непостоянства.

#### 1. Размышление о непостоянстве вселенной, внешнего вместилища

Внешняя вселенная, созданная общей благой кармой всех живых существ, содержащая в себе миры, [в которых есть] четыре континента, гора Меру и миры божеств, и окруженная очень мощной оградой, существует на протяжении кальп. Тем не менее, она непостоянна и в конечном счете всегда разрушается в результате семи пожаров и одного потопа. <sup>2</sup>

Когда существующая великая кальпа<sup>LIV</sup> близится к концу, низшие миры <sup>3</sup> поочередно освобождаются от внутреннего содержимого — живых существ, пока не останется ни одного существа ни в одном из миров вплоть до первого мира божеств дхьяны <sup>4</sup> [включительно]. Затем в небе поочередно появляются семь солнц.

---

<sup>1</sup> tshe mi rtag pa.

<sup>2</sup> В других источниках говорится, что разрушение наступает в результате семи циклов из семи пожаров и одного потопа или восьми циклов из семи пожаров и одного потопа.

<sup>3</sup> Сансара подразделяется на три мира: желания, форм и без форм. Здесь под «низшими мирами» имеются в виду миры существ ада, прет, животных, людей, асур и богов первых шести божественных миров — все они относятся к миру желания.

<sup>4</sup> Мир форм, подразделяемый на четыре мира божеств дхьяны, включает в себя семнадцать божественных миров. Мир без форм, у которого нет положения в пространстве, состоит из четырех

Первое солнце сжигает все плодовые деревья и леса. Когда светит второе солнце, высыхают все ручьи и пруды, Третье солнце иссушает все крупные реки. Четвертое иссушает даже такие большие озера, как Манасаровар. Под пятым солнцем испаряются океаны на глубину сто, двести, семьсот, тысяча, десять тысяч и восемьдесят тысяч сажений, пока наконец не испарится [последняя малая толика воды], что уместилась бы в следе от копыта. Когда поднимается шестое солнце, сгорают вся земля вместе со снеговыми горами. Седьмое солнце сжигает все [во всех мировых системах]: гору Меру, четыре континента, восемь малых континентов и семь золотых гор, а также окружающую железную ограду.

В конце остается один язык пламени. Опускаясь вниз, вихрь этого пламени сжигает все области ада. Возносясь вверх, он пожирает все опустевшие дворцы богов мира Брахмы. Юные боги небес Ясный Свет в страхе кричат: «Какой ужасный пожар!», а старые боги их успокаивают: «Не бойтесь! В прошлом этот огонь уже посещал мир Брахмы, а потом отступал». Затем, после того как вселенная будет семикратно опустошена огнем, во втором мире божеств дхьяны образуется облако, несущее дождь. Оно разражается ливнем, потоки которого проливаются на глубину ярма, а потом — плуга, и все, вплоть до мира Ясный Свет [включительно], разрушается, как соль растворяется в воде.

После семи таких опустошений, произведенных водой,<sup>1</sup> скрещенная ваджра ветра, лежащая в основании [вселенной], поворачивается вертикально и все миры, вплоть до четвертого мира божеств дхьяны [включительно], уничтожаются, как развеянная ветром пыль.

Таким образом, [каждая из четырех мировых систем, состоящих из] четырех континентов, горы Меру, миров божеств и тому подобного, — все, что образует три уровня миллиарда мировых систем этой вселенной, — рушится и в конечном счете растворяется в пустом пространстве. Размышляйте глубоко и искренне: «Если весь мир разрушается до такой степени, может ли мое тело быть более постоянным и устойчивым, чем у какой-нибудь мухи-поденки?»

## 2. Размышление о непостоянстве существ, содержимого вселенной

Из всех живых существ, обитающих между вершиной мира и дном ада, нет ни одного, которое могло бы избежать смерти. Из шастры *Шокавинодана*<sup>LV</sup>:

**Видели вы, слышали или хотя бы полагали вероятным,**

**Что тот, кто родился на земле или в высших мирах, не умер?**

Все, что родилось, непременно умрет. Никто и нигде, даже в мирах богов, не видел и не слышал, чтобы тот, кто родился, впоследствии не умер. Нет ни

---

бесконечных миров медитативной уравновешенности (санскр. *саманатти*).

<sup>1</sup> Подразумеваются семь циклов разрушений, включающих в себя по семь разрушений огнем и одной водой.

малейшего основания сомневаться, что любой родившийся не избежит смерти. Особенно это верно для тех, кто родился на этой земле: срок жизни здесь непредсказуем, а поскольку близится конец кальпы, люди умирают [относительно] молодыми. Едва родившись, ты начинаешь приближаться к смерти. Жизнь никогда не удлиняется, а только укорачивается. Словно тень на заходе солнца, демон смерти никогда не стоит на месте: он неуклонно придвигается ближе и ближе.

Поэтому тебе не дано знать, когда и где ты умрешь. Ты можешь умереть завтра или сегодня вечером, или даже прямо сейчас, между вдохом и выдохом. Никому неведомо, [когда и как] придет смерть.

В *Уданаварге* <sup>LVІ</sup> говорится:

**Кто знает, не умрешь ли ты уже завтра.**

**Не откладывая же то, что нужно сделать сегодня.**

**Не стоит считать своим другом**

**Грозного демона смерти.**

Нагарджуна сказал:

**Твоя жизнь, которой противостоит столько опасностей,**

**Не более долговечна, чем гонимый ветром пузырь на воде.**

**Как удивительно, что ты еще дышишь**

**И пробуждаешься ото сна!**

Нет никакой уверенности, что человек, который сладко спит, не умрет в миг, разделяющий его вдох и выдох. Поэтому большое чудо, что ему удастся проснуться живым и здоровым. Даже если у тебя есть общее представление о том, что когда-нибудь ты умрешь, в твоём уме нет острого ощущения неизбежности смерти, а потому, думая о будущем, ты постоянно предаешься надеждам и страхам, словно собираешься жить вечно.

В то время как ты целиком поглощен заботами о благах, счастье и славе в этой жизни, демон смерти вдруг предстает перед тобой — с черным арканом, свирепо закусив нижнюю губу и обнажив клыки. И тогда не поможет ничто: ни полчища храбрецов, ни власть правителя, ни сокровища богача, ни ум ученого, ни прелесть красавицы, ни проворство бегуна. Ты можешь запереться в неприступном железном убежище, которое будут охранять сотни тысяч вооруженных храбрецов, выставив вперед острые стрелы и копья, но все это ничуть не спасет тебя и не защитит.

Демон смерти набросит тебе на шею черный аркан и повлечет по широкой дороге к следующей жизни, а тебе, посиневшему, проливающему слезы, с судорожно трясущимися руками и ногами, останется лишь следовать за ним. Смерть не победишь силой героев, не отменишь приказом правителя, не откупишься от нее богатством. От нее не убежишь и не спрячешься. Тебе не

помогут ни защита, ни защитник, ни помощник, ни покровитель, ни друг, ни искусные средства, ни благосклонность. Если жизнь подошла к концу, то, явившись даже сам Будда — Царь Врачевателей, он не сможет отложить смерть.

Поэтому прямо сейчас, не ленись и не откладывая, размышляй о том, как важно практиковать истинную Дхарму — единственное, что обязательно поможет тебе на пороге смерти.

### 3. Размышление о непостоянстве, которому подвержены возвышенные

В нынешнюю светлую кальпу уже являлись семь будд, а именно: Випашьин, Шикхин и пять других будд, которых сопровождали последователи — невообразимо многочисленные шраваки и архаты <sup>1</sup>. Хотя они помогали бесчисленным достойным существам, объясняя им учения трех колесниц, ныне сохранилось лишь последнее учение — Будды Шакьямуни. Все предыдущие будды ушли в нирвану, и их Дхармы тоже постепенно исчезли. Кроме того, во времена нынешней Дхармы было множество великих шравак, у каждого из которых было по пятьсот последователей-архатов. Однако все они постепенно ушли в нирвану, не оставив после себя мертвых тел.

Помимо того, в Индии было пятьсот архатов, которые созвали Собор и составили свод учений Будды, а еще Шесть Украшений <sup>2</sup> и Двое Превосходных <sup>3</sup>, Восемьдесят махасиддх и т. д. Хотя все они обрели мудрости духовного пути, обладали даром предвидения и с легкостью творили чудеса, теперь мы знаем о том, что эти великие посетили Землю, только из истории. Ныне ни одного из них уже не существует.

В Тибете, стране Снеговых Гор, во времена, когда Второй Будда из !Уддияны проповедовал Дхарму, дарующую духовное созревание и освобождение, были знамениты двадцать пять учеников <sup>4</sup> [Второго Будды], восемьдесят сиддх из Ерпа и другие великие люди. Позднее в Тибете появилось невероятное множество мудрецов-сиддх: в традиции *нингма* <sup>5</sup> — из родов Со, Сур и Нуб, в традиции *сарм* <sup>6</sup> — Марпа, Миларэпа и Дагпо и т. д. Почти все они были просветленными. Они повелевали пятью стихиями, творили невероятные чудеса: заставляли вещи исчезать и появляться, не горели в огне, не тонули в воде, не гибли в земле, не разбивались в пропастях. Никакие стихии были не в силах причинить им вред.

Например, когда Джецун Миларэпа пребывал в безмолвии в пещере Катья в местности Нешанг, что в Непале, мимо проходила ватага охотников. Увидев его, они спросили, человек он или дух. Миларэпа оставался недвижим, храня молчание

---

<sup>1</sup> Последователи школ Хинаяны.

<sup>2</sup> rgyan drug: Нагарджуна, Арьядэва, Асанга, Васубандху, Дигнага и Дхарма-кирти.

<sup>3</sup> mchog gnyis: Гунапрабха и Шакьяпрабха.

<sup>4</sup> gje 'bangs: «владыка и подданные» — двадцать пять учеников Гуру Падмасамбхавы.

<sup>5</sup> rnying ma: «древняя» — первоначальная школа тибетского буддизма,

<sup>6</sup> gsar ma: «новая» — поздние школы тибетского буддизма.

и сосредоточив взор. Злодеи стали пускать в него отравленные стрелы, но те его не пронзали. Тогда они сбросили его со скалы в реку, но он снова оказался наверху, заняв прежнее место. В довершение всего Миларэпу завалили хворостом и подожгли, но он не сгорел в огне.

Вот какие совершенные люди приходили в мир, но и они проявили природу непостоянства. Если уж они ныне существуют только в преданиях, что же говорить о нас! Наше иллюзорное тело — эта груда <sup>1</sup>, сложенная из четырех элементов нашей неблагой кармой под напором ветров<sup>2</sup> наших дурных врожденных склонностей и заключающая в себе наше сознание, — может разрушиться в любой миг. Поэтому немедленно прими решение творить добро делом, словом и мыслью.

#### 4. Размышление о непостоянстве, которому подвержены правители

Даже совершенные боги и святые, которые могут жить в течение калпы, не в силах избежать смерти. Могущественные владыки, в том числе Брахма, Индра, Вишну и Шива, могут жить многие калпы, их рост может достигать пяти тысяч йоджан, их сияние может затмевать солнце и луну, но и они не могут избежать смерти.

Из Йонтэн дзо:

**Брахма, Индра, Шива и чакравартины**

**Не могут найти способа спастись от демона смерти.**

Не могут избежать смерти и другие, например риши из миров богов и людей, хоть они и обладают пятью силами ясновидения и способностью перемещаться в пространстве.

Из шастры Шокавинодана:

**Великие риши, обладающие пятью способностями ясновидения,**

**Умеющие летать по небу в любую даль, —**

**Даже они не отыщут такого места,**

**Где царило бы бессмертие.**

В мире людей были вселенские правители, обладавшие неимоверными богатствами и властью. В святой стране Индии существовало бессчетное число царей династии Махасаммата, которые правили всей Джам-будвипой. Кроме них, было трое царей династии Пала, тридцать семь царей династии Чандра и другие — богатые и могущественные цари, правившие Западной и Восточной Индией. В Тибете, Стране Снегов, был царь Нятри Ценпо — отпрыск богов, [после которого правили семь царей] небесной династии Три, шесть царей земной династии

Лег, восемь царей династии Дэ, пять царей связующей династии Цен,

<sup>1</sup> tho yug: пирамидальная груда камней, служащая пограничным знаком.

<sup>2</sup> rlung.

двенадцать с половиной царей Счастливой династии <sup>LVII</sup> и пять царей Чрезвычайно Счастливой династии. Во времена правления Дхарма-раджи <sup>1</sup> Сонгцена Гампо его обладающее сверхъестественными силами воинство покорило все земли от северного Непала до Китая. Когда правил царь Трисонг Дэуцен, две трети Джамбудвипы <sup>LVIII</sup> принадлежали Тибету. А при царе Дхармарадже Ралпачене на берегу реки Ганга была воздвигнута железная колонна, дабы обозначить границу между Тибетом и Индией. [Тибет] имел большое влияние на Индию, Китай, Гесар, Тагзиг <sup>2</sup> и другие страны. Эти страны должны были к Новому году отправлять в столицу Тибета Лхасу посланников, чтобы те принимали участие в [новогодних] торжествах.

Если подумаешь о том, что даже такое могущество ныне осталось лишь в сказаниях и что наши теперешние дома, слуги, власть и тому подобное, сколь бы высоко мы их ни ценили, — просто муравейник по сравнению с тем, что некогда существовало, то разве будешь ожидать постоянства от того, что имеешь? Размышляй об этом.

#### 5. Размышление о различных примерах, подтверждающих непостоянство

Если рассмотреть развитие и упадок этой кальпы, то и они служат примером непостоянства. В начале этой кальпы не было солнца и луны и люди излучали свой собственный свет. Благодаря своей чудесной силе они могли перемещаться в пространстве, а рост их равнялся нескольким йоджанам. Питались они божественным нектаром и соперничали с богами в возможности наслаждаться удовольствиями, счастьем и процветанием. Однако следствия омрачений и дурных действий постепенно довели нас до нынешнего состояния.

Поскольку омраченность людей становится все более грубой, их счастье и долголетие будут все время сокращаться, пока наибольшая продолжительность жизни не достигнет десяти лет. После трех веков эпидемии, войн и голода большая часть существ этого мира исчезнет. Затем к выжившим явится эманация Будды Майтреи <sup>3</sup> и станет учить Дхарме, запрещающей убивать. Благодаря этому рост людей увеличится до одного локтя, а продолжительность жизни — до двадцати лет.

Наконец, когда люди будут жить по восемьдесят тысяч лет, явится сам Майтрея, обретет состояние будды и приведет в движение Колесо Дхармы. Когда пройдут восемнадцать таких циклов упадка и подъема и каждый человек будет жить бесчисленное количество лет, явится Будда Мопа. Он проживет столько лет, сколько прожили все его предшественники — тысяча будд этой благой кальпы. Кроме того, он принесет существам столько же блага, сколько все предыдущие будды вместе. В конце концов эта кальпа тоже подвергнется уничтожению. Так что, если рассмотреть развитие и упадок кальпы, то она тоже не может избежать проявления

---

<sup>1</sup> chos rgyal: династия, основанная Нятри Ценпо.

<sup>2</sup> Таджикистан или Персия.

<sup>3</sup> Будда, которому предстоит явиться в эту кальпу.

непостоянства.

Непостоянство можно увидеть и наблюдая смену четырех времен года. Летом трава кажется изумрудной, капли дождя похожи на нектар и все наслаждаются счастьем и покоем. Расцветают белые, желтые, красные и синие цветы, создавая райские картины природы. Осенью начинают дуть холодные ветры, зеленая трава блекнет, все цветы и посевы увядают. Зимой земля каменеет, реки замерзают, а воздух из прохладного становится морозным. В это время, даже если будешь много дней скакать на коне в поисках цветов, которых было так много летом, не найдешь ни одного. Так лето сменяется осенью, осень — зимой, зима — весной, а весна — снова летом. Все становится иным, чем было раньше, тем самым обнаруживая непостоянство.

Наблюдай, как сменяют друг друга утро и вечер, вчера и сегодня, прошлый год и нынешний. Все постоянно меняется, ни на что нельзя опереться. В частности, понаблюдай за переменами в своем селении или в монастыре, в котором живешь. Тот, кто был богат и преуспевал, теперь обеднел. Тот, кто был беден и незащищен, разбогател, стал влиятельным и знаменитым. Все это проявления непостоянства.

Точно так же и в каждой семье: все наши предки умерли, от них остались только имена. Умерли сестры и братья и многие другие родственники. Всех их унесло время, и кто знает, где они теперь? Было много богатых и знаменитых людей — в прошлом году они гордились своей славой, их почитали украшениями страны, а в этом от них не осталось и следа, разве что имена. Кто скажет, будут ли те, кто ныне богат, могуществен и всем известен, занимать то же положение на будущий год или даже в следующий месяц?!

Сколько твоих домашних животных — коз, овец, собак и т. п. — уже умерло и сколько их осталось? Если подумать, что будет с оставшимися, то и здесь можно сделать вывод о непостоянстве. Из людей, которые жили сто лет назад, ни один не избежал смерти. Через сто лет все живущие ныне существа тоже умрут, ни одного из них не останется. Поэтому очевидно, что ни вместилище <sup>1</sup>, ни его содержимое <sup>2</sup> не обладают постоянством или каким-либо устойчивым качеством.

Все, что родилось, непостоянно и должно умереть. Все, что накоплено, непостоянно и будет исчерпано. Все, что собрано, непостоянно и будет рассеяно. Все, что построено, непостоянно и будет разрушено. Все, что возвысилось, непостоянно и упадет.

Точно так же непостоянно все остальное: дружба и вражда, счастье и несчастье, добро и зло. Ты можешь вознестись выше неба, быть сильным, как удар молнии, богатым, как нага <sup>3</sup>, красивым, как бог, привлекательным, как радуга, но, так или иначе, когда придет смерть, у тебя не хватит сил, чтобы отсрочить ее хоть на миг.

---

<sup>1</sup> snod: вселенная.

<sup>2</sup> bcud: живые существа.

<sup>3</sup> klu.



Ты уходишь голым, с пустыми руками, засунутыми подмышки. Поневоле ты оставляешь все богатства, родственников, почитателей, учеников, подданных, подчиненных, пищу и питье — все свое достояние. Ты — словно волосок, вынутый из куска масла. Ты не сможешь взять с собой ни одного монаха, даже если стоишь во главе монастыря с тысячами монахов. Ты не сможешь взять ни одного слуги, даже если у тебя миллионы подданных. Ты не сможешь взять даже иголки с ниткой, даже если владел всеми сокровищами мира. Ты уходишь, оставляя даже свое тело, столь тебе дорогое.

Это тело, которое при жизни было одето в шелка и парчу, уста которого освежали чай и другие напитки, тело важной особы, тело, которое, возможно, обладало божественной красотой, теперь называют трупом. Посиневшее, отвратительное на вид, оно превращается в тяжелую, разлагающуюся гряду.

Джецун Миларэпа сказал:

**То, что называют трупом,**

**То, что внушает ужас,**

**Вот оно — твое тело!**

Твое тело связывают веревкой, накрывают тканью, кладут на землю и камни, а у головы ставят перевернутую вверх дном чашку. Как бы ты ни был дорог и любим, теперь твое тело вызывает ужас и отвращение. При жизни ты лежал на одеялах, подбитых шкурками ягненка, и на горах блестящих мехов вместо подушек, и даже на них ворочался во сне, чтобы улечься поудобнее. Когда ты умрешь, тебя положат на землю, а под головой у тебя будет лишь камень или ком глины.

Возможно, ты кормилец или Глава семьи, а потому боишься, что твои домочадцы тоже неизбежно умрут от голода или холода, пострадают от врагов или погибнут от наводнения. Возможно, ты думаешь, что твои подопечные обязаны тебе всеми благами, которыми сейчас пользуются. Но после твоей смерти они постараются побыстрее избавиться от твоего тела и сожгут его, бросят в воду или снесут на кладбище — только и всего. Так что после смерти оставшись без друзей, одинокий, ты будешь блуждать в бардо. В это время тебе поможет только Дхарма. Поэтому прямо сейчас начни серьезно и упорно думать о том, что нужно выполнять хотя бы одну из практик истинной Дхармы.

Все, что накоплено, будет исчерпано. Даже правитель вселенной может дожить до такого дня, когда станет нищим. Бывает, тот, кто прежде был богат, потом умирает от голода. Тот, у кого было много сотен голов скота, просит милостыню, разорившись из-за сильных снегопадов или падежа. Богач, ограбленный врагами, может пойти по миру. Все это нам известно. Поскольку никто не может навсегда сохранить свои богатства, снова и снова размышляй о том, что лучше всего накапливать заслуги щедрости.

Все, что собрано, невечно и будет рассеяно. Когда по случаю большой ярмарки

или религиозного праздника собираются тысячи и даже десятки тысяч людей со всей страны, в конце концов они расходятся и возвращаются в свои края. То же самое происходит, когда собираются вместе учитель и ученики, хозяин и работники, духовные братья, члены семьи, любящие друг друга мужа и жены, — в конечном счете разлука неизбежна. Нет никакой уверенности, что даже в этот самый миг нас не разлучит смерть или внезапный несчастный случай. Поскольку духовные братья, супруги и все те, кто теперь вместе, в любой миг могут быть разлучены, избегайте гнева, споров и ссор. Сейчас, в этот краткий миг, старайтесь относиться друг к другу с любовью.

Падампа Санге сказал:

**Семейная жизнь мимолетна, как встреча приятелей на базаре.**

**Не бранитесь же и не ссорьтесь, о жители Тингри!**

Все, что построено, разрушится. Некогда процветавшие города и монастыри, ставшие теперь безлюдными развалинами, тоже принадлежали благородным владельцам, а теперь служат приютом птицам и мышам. Даже трехэтажный монастырь Самье с башнями, который возвели во времена царя Трисонг Дэуцена явившиеся по волшебству строители, а благословил сам Второй Будда из ЭДцияны, был уничтожен огнем за одну ночь. Красный Дворец царя Сонгцена Гампо, похожий на Дворец Победы <sup>1</sup>, теперь не существует, от него не осталось даже камня. Зачем же так заботиться о своем доме или монастырских сооружениях, которые ничем не лучше муравейников?!

Поэтому, как говорится в жизнеописаниях основателей школы кагью:

**Покинь родные края, С готовностью прими чужбину. Предпочти жить у подножия скалы, Возьми в друзья диких зверей.**

Поступись едой, одеждой и славой [и следуй знаменитым наставлениям учителей кадампы]:

**Пусть конечной опорой ума будет Дхарма. Пусть конечной опорой Дхармы будет подвижничество. Пусть конечной опорой подвижничества будет смерть. Пусть конечной опорой смерти будет пустынное место.**

От всего сердца помышляй о том, чтобы достичь этих четырех целей, о которых говорили учителя кадампы.

Власть и сила оружия недолговечны. Даже такой могущественный царь, как Мандхата <sup>2</sup>, — чакравартин, вращавший золотое колесо, которое дало ему власть над четырьмя континентами и даже над небесами Тридцать Три <sup>3</sup>, царь, разделявший трон с самим Индрой и своей мощью отражавший натиски асур, — и

<sup>1</sup> Особый архитектурный стиль, предполагающий наличие трех уровней с отдельными крышами, как у лагоды.

<sup>2</sup> Тиб. Налену (nga las nu).

<sup>3</sup> sum cu rtsa gsum; санскр. Траястринша.

тот в конце концов пал наземь и умер, так и не удовлетворив своих желаний. Ни один царь, духовный или мирской Глава, местный правитель или им подобный еще никогда не остался навеки на вершине славы и власти. Не раз бывало, что всемогущий чиновник, который год назад вершил суд над другими, на следующий год уже сам томился за решеткой! На что тебе эта мимолетная власть и слава?! Лучше посвятить себя обретению состояния будды, — над которым не властны разрушение и вырождение, которое достойно почитания всех живых существ, в том числе и богов.

Столь же непостоянны дружба и вражда. Однажды, когда Арья Катьяна собирал подавание, он увидел, как хозяйка дома, держа на коленях младенца, лакомится рыбой и отгоняет камнями суку, норовящую схватить кости. Благодаря своему ясновидению Арья узрел, что рыба, которую ела женщина, была в прошлой жизни ее отцом, сука была в прошлой жизни ее матерью, младенец — врагом, которого она убила в своей прежней жизни <sup>1</sup>, а теперь он родился ее сыном, чтобы она расплатилась со своим кармическим долгом. Поэтому Катьяна произнес:

**Она ест своего отца и гонит мать,**

**А злейшего врага держит на коленях!**

**Жена грызет кости своего мужа!**

**Смешно видеть, что творится в сансаре!**

Даже в этой жизни многие враги впоследствии становятся друзьями и родственниками со стороны жены, занимая место других близких друзей. А родители и братья ссорятся из-за ничтожного имущества или жалкого наследства, а потом изо всех сил стараются друг другу навредить. Есть примеры, когда люди убивают друг друга из-за пустяка, даже если они кровные родственники или супруги. Нужно всегда относиться ко всем существам с равным добросердечием <sup>2</sup> и состраданием <sup>3</sup>, потому что дружба и вражда — вещи непостоянные. Так же непостоянны счастье и несчастье. Зачастую те, кто в этой же жизни был богат и счастлив, становятся бедными и несчастными, а многие — наоборот. Многие начали жизнь нищими, а закончили — царями. Существует невероятное число таких примеров, как история дяди Джецуна Миларэпы, который утром праздновал прибытие в семью невестки, а вечером рыдал от горя. Многие из тех, кто испытал трудности и претерпел множество страданий, в конце концов обрели несравненное счастье и блаженство — в их числе Джецун Ми-ларэпа и другие просветленные гуру прошлого.

Но если ты наслаждаешься богатством сомнительного происхождения, в

---

<sup>1</sup> В тексте буквально сказано, что ребенок был врагом, который убил мать в ее предыдущей жизни, а не врагом, которого убила мать. Логика подсказывает, что последнее прочтение более верное и, вероятно, в текст вкралась ошибка.

<sup>2</sup> byam pa.

<sup>3</sup> snying rje.

результате получишь безмерные страдания. Рассказывают, что как-то давным-давно в царстве Апарантака <sup>1</sup> сначала целую неделю дождем сыпалось зерно, затем, тоже целую неделю, — падала одежда, а потом целую неделю — драгоценные камни. <sup>2</sup> Но в завершение пошел дождь из земли и похоронил под собой всех, и все погибшие переродились в низших мирах.

Не привязывайся, движимый надеждой и страхом, к преходящему счастью и несчастью. Отбрось счастье и богатство этой мирской жизни, как плевков в пыли. Радостно и терпеливо принимай страдание ради Дхармы, от всего сердца размышляй о намерении следовать по пути будд прошлого.

Точно так же непостоянно [то, что мы воспринимаем как] хорошее и дурное. Даже с мирской точки зрения, красноречие и умение вести беседу, умственные способности и изобретательность, храбрость и ловкость — все это приходит в упадок. Когда [накопленные тобой] в прошлом заслуги исчерпываются, мысли становятся вздорными, работа не спорится, люди осуждают; ты и сам страдаешь, и другие тебя презирают. Очень многие столкнулись с тем, что малая толика первоначальных заслуг, которой они обладали, быстро исчерпалась и они остались ни с чем. Другие же, которых считали тупицами, неразумными, обманщиками, лжецами, впоследствии обрели богатство и процветание.

Недаром говорят:

**Когда возвращается удача, старый плут становится первым человеком:**

**Все ему доверяют и почитают благородным и мудрым.**

Что касается Дхармы [то и здесь дела ничуть не лучше]:

**Старый мудрец становится учеником,**

**Старый бессребреник становится скопидомом,**

**Старый проповедник [целомудрия] становится отцом семейства.**

Есть такие аскеты, которые раньше отреклись от мира, а потом стали жадными до богатства. Есть те, кто раньше проповедовал Дхарму, а потом стал охотником, вором или грабителем. Есть те, кто раньше был наставником, соблюдал правила Винаи <sup>3</sup>, а потом стал отцом многочисленного семейства. Есть множество людей, которые всю жизнь только грешили, а потом, полностью отдавшись Дхарме, или обрели совершенство, или во время смерти отыскивали путь к высшим перерождениям. Таким образом, в наших переменчивых представлениях о хорошем и дурном нет ни постоянства, ни надежности.

Бывает, обнаружив в себе незначительно развитые чувства разочарования в

---

<sup>1</sup> Тиб. Ниог (nyi 'og).

<sup>2</sup> В других источниках указывается иная последовательность **этих дождей**.

<sup>3</sup> Правила нравственности и поведения буддийских монахов, монахинь и послушников.

сансаре и сожаления <sup>1</sup>, человек поверхностно выполняет практику Дхармы, и за это считается в народе святым. И тогда, если покровители и ученики, предварительно не проверив его качеств, начинают его превозносить, он раздувается от гордости: «Вот я каков!» Голова у него идет кругом, и он безрассудно думает: «Я могу делать, что захочу!» Такой ход мыслей свидетельствует, что **на** самом деле его морочит Мара.

Искорени привязанность к «я» <sup>2</sup>. Зароди мудрость отсутствия «я» <sup>3</sup>. Пока не достигнешь ступеней [бодхисаттв] <sup>4</sup>, твои представления о том, что хорошо и что плохо, будут неустойчивыми. Постоянно размышляй о смерти и непостоянстве. Знай свои недостатки. Всегда занимай скромное место. Развивай разочарование в сансаре и чувство сожаления. Учись быть умиротворенным, сдержанным и сознательным. Учись сохранять в себе постоянное чувство скорби при мыслях о непостоянстве всего составного и о страданиях сансары. Джецун Миларэпа сказал:

**В безлюдных местах, в пещере,**

**Меня никогда не покидает скорбь**

**И чувство преданности учителю,**

**Будде трех времен.**

Нужно практиковать так, как он сказал. В противном случае ты не будешь знать, куда заведут тебя нынешние мысли, поскольку они тоже непостоянны.

Однажды жил человек, который обратился к Дхарме, спасаясь от притеснений своих родственников. Его стали называть Тангпа-гелон-гом. Полностью овладев способностью управлять своим умом и энергией, он научился летать в небе. Как-то раз, наблюдая, как множество слетевшихся голубей клюют приготовленное им подношение *торсэн* <sup>5</sup>, он подумал: «Будь у меня раньше такое войско, я бы разгромил своих врагов». Он не сумел объединить эту недобрую мысль с путем [Дхармы] и в результате, вернувшись в родные края, стал предводителем воинов.

Иногда некоторое понимание Дхармы может появляться благодаря [общению с] учителем и братьями по Дхарме. Но, поскольку чувства непросветленных людей непостоянны, необходимо, чтобы тебя вел свет Солнца Дхармы. Прими решение практиковать Дхарму до конца своей жизни.

Итак, если ты будешь размышлять над различными примерами, тебе станет ясно, что от высочайшей вершины вселенной и до самых глубин ада нет ничего, что было бы постоянным или устойчивым. Необходимо убедиться, что все сущее

<sup>1</sup> skyo shas: чувство сожаления по поводу страданий, которые вы до сих пор претерпевали, и страданий, которые будете претерпевать, пока не обретете просветление.

<sup>2</sup> bdag 'dzin.

<sup>3</sup> bdag med kyi ye shes.

<sup>4</sup> 'phags pa'i sa.

<sup>5</sup> gtor zap: шарики из поджаренной ячменной муки, обычно смешанной с молоком или водой; их используют как подношение претам.

подвержено перемене, превращению, росту и упадку.

## 6. Размышление о том, что неизвестны обстоятельства смерти

С момента рождения на земле люди обречены на смерть, но характер, причина и время ее неизвестны. Когда, где, как и от чего умрет тот или иной человек, никому не ведомо. В этом мире есть больше причин для смерти, чем для жизни. Иуру Арьядэва сказал:

**Причин смерти очень много.**

**Причин жизни очень мало,**

**Но и они становятся причинами смерти.**

Как сказал Арьядэва, причин смерти много — это огонь, вода, яд, пропасти, йети, дикие звери и т. п., но есть очень мало причин, чтобы остаться живым. Бывает, что даже пища и одежда, которые считают средствами, помогающими выжить, становятся причиной смерти. Нередко смерть наступает, когда [человек] поест ядовитой пищи или даже такой пищи, [которая неядовита] и считается полезной для здоровья, но при определенных обстоятельствах превращается в яд.

В частности, в наше время почти всех тянет к мясному. Опухоли или вред от жаждущего крови злого духа вряд ли были бы возможны, если бы не было неумеренного потребления мяса и крови. Кроме того, очень распространена смерть от водянки <sup>1</sup>, расстройств слизи <sup>2</sup> и опухолей — болезней, которые развиваются из-за неправильного питания и образа жизни. Множество людей погибают оттого, что неосторожно переправляются через реки, приближаются к диким животным, а также гибнут от рук врагов в битвах за богатства и славу.

Поскольку причин смерти так много, она может настичь неожиданно. Одни умирают в материнском чреве, другие — едва родившись, третьи — в младенчестве, четвертые — в юности, а пятые — в глубокой старости. Смерть бывает мгновенной, когда не успевают [помочь] ни ламы, ни врачи, а иногда она наступает после того, как человек много лет пролежит в постели, прикованный к ней болезнью: глаза умирающего еще жаждут жизни, а тело уже полностью иссохло. Люди умирают за едой, за беседой или за работой, а бывают и такие, кто кончает жизнь самоубийством.

Поэтому твоя жизнь, которой угрожает так много причин смерти, слаба, как пламя свечи на ветру. Нет никакой уверенности, что смерть не придет прямо сейчас и завтра ты не обнаружишь, что родился животным с парой клыков во рту или с парой рогов на голове. Ты должен твердо знать, что время смерти и место нового рождения неизвестны.

## 7. Непрерывное и острое осознание непостоянства

---

<sup>1</sup> Задержка жидкости или болезнь сердца.

<sup>2</sup> Например, расстройство пищеварения.

При всех обстоятельствах размышляй только о смерти. Идешь ли ты, сидишь или лежишь, всегда думай: «Возможно, это мое последнее дело в этом мире». Произноси это вслух и мысленно. Глубоко размышляй об этом. Когда куда-то едешь, думай: «Возможно, я там умру и никогда не вернусь туда, откуда приехал». По дороге или когда, устав, присядешь отдохнуть, думай: «Я могу умереть прямо здесь». Где бы ты ни сидел, предположи, что можешь умереть на этом самом месте. Отходя ко сну, думай: «Неизвестно, проснусь ли я завтра утром, ведь я могу умереть в этой постели этой же ночью». Размышляй только о смерти, неустанно и искренне.

В прошлом, когда геше школы кадампа вечером ложились спать, они никогда не сохраняли огонь под пеплом, потому что не были уверены, что наутро он им понадобится. Они даже переворачивали свои чашки вверх дном [что делают, когда человек умер]. Они ожидали смерти каждый миг, и ты поступай так же.

Однако, одного размышления о смерти недостаточно. Только Дхарма поможет тебе на пороге смерти. Все свои поступки сочетай с внимательностью <sup>1</sup> и бдительностью <sup>2</sup>; осознавай, что все мирские дела лишены постоянства и сущности. А потому нужно побуждать себя практиковать чистую Дхарму.

Поскольку соединение ума и тела непостоянно,

Не присваивай то, что взято в долг.

Поскольку дорога, по которой ты идешь, непостоянна,

Направь свои шаги к Дхарме. <sup>3</sup>

Поскольку место, где ты живешь, непостоянно,

Помышляй о чистых землях будд.

Поскольку еда, питье и разная утварь непостоянны,

Питайся совершенным самадхи <sup>4</sup>.

Поскольку сон непостоянен, Превращай иллюзии в ясный свет.

Поскольку богатство, которым владеешь, непостоянно,

Обрети семь драгоценностей арьев <sup>5</sup>.

Поскольку родственники, друзья и семья непостоянны,

Развивай в себе разочарование в сансаре [пребывая] в уединении.

---

<sup>1</sup> dran pa: внимательность к тому, что нужно развивать и чего избегать.

<sup>2</sup> shes bzhin; осознание, действительно ли ты развиваешь то, что следует развивать, и избегаешь того, чего следует избегать.

<sup>3</sup> В тексте здесь дается примечание: «Из трактата Дупа: "Твой ум не станет отвлекаться, если при ходьбе будешь смотреть перед собой на расстоянии ярма"».

<sup>4</sup> ting nge 'dzin.

<sup>5</sup> 'phags pa'i nog bdun: вера, нравственность, щедрость, ученость, скромность, самообладание и мудрость.

Поскольку власть и слава непостоянны, Выбери скромное место.

Поскольку слова непостоянны,

Используй их для повторения [мантр] и молитв.

Поскольку вера и разочарование в сансаре непостоянны,

Неуклонно храни обеты.

**Поскольку представления и понятия непостоянны,**

**Развивай в себе доброту.**

**Поскольку переживания и прозрения непостоянны,**

**Обрети состояние полного растворения в дхармате.**

И тогда неуклонная смена рождения и смерти прекратится. Ты обретишь уверенность перед лицом смерти. Ты овладеешь твердыней бессмертия, обретишь состояние, когда тебя можно сравнить с орлом, парящим высоко в небе. Отныне тебе уже не нужны печальные размышления о смерти.

Джецун Миларэпа сказал:

**Страшась смерти, я ушел в горы.**

**Снова и снова размышляя о непредсказуемости прихода смерти,**

**Я овладел твердыней неизменного состояния бессмертия**

**И отныне отринул страх смерти.**

Несравненный Дагпо Ринпоче сказал:

**Сначала, гонимый страхом рождения и смерти, беги прочь, словно олень, вырвавшийся из ловушки.**

**Затем не сожалей ни о чем, даже о смерти, как крестьянин, прилежно обрабатывающий свое поле.**

**Под конец ощути радостную удовлетворенность, как человек, выполнивший великую задачу.**

**Сначала осознай, что нельзя мешкать, как человеку, пронзенному стрелой.**

**Затем целиком предавайся размышлению только об одном, подобно матери, потерявшей единственное дитя.**

**Под конец пойми, что ничего не нужно делать, как пастуху, у которого враги угнали скот.**

Размышляй только о смерти и непостоянстве, пока не обретишь такое понимание.

Будда сказал:

**Если упорно размышляешь о непостоянстве — это подношение всем**



**буддам.**

**Если упорно размышляешь о непостоянстве, тебя будут воодушевлять все будды.**

**Если упорно размышляешь о непостоянстве, тебе дадут наставления все будды.**

**Если упорно размышляешь о непостоянстве, тебя благословят все будды.**

Например, из всех следов самый большой — у слона. А из всех разновидностей медитации самая лучшая — размышление о непостоянстве. В *Винае* [Будда говорит]:

Хотя бы мгновение помнить о непостоянстве составных вещей — лучше, чем каждый день подносить еду и деньги сотням моих драгоценных учеников: Шарипутре, Маудгальяне и другим — превосходным вместилищам Дхармы.

Как-то раз некий ученик-мирянин спросил геше Потову:

— Какую из Дхарм практиковать важнее всего?

Потова ответил:

— Самая важная из всех Дхарм — размышление о непостоянстве. Ведь, если ты размышляешь о непостоянстве, это, во-первых, закладывает причину для обращения к Дхарме; во-вторых, закладывает причину, побуждающую тебя совершать благие действия; и, наконец, помогает понять коренную тождественность <sup>1</sup> всех дхарм <sup>2</sup>.

Далее, если ты размышляешь о непостоянстве, это, во-первых, закладывает причину для отсечения привязанностей к этой жизни; во-вторых, закладывает причину для противостояния привязанности ко всем мирским занятиям; и, наконец, помогает тебе вступить на путь к нирване.

Далее, если ты размышляешь о непостоянстве, это, во-первых, закладывает причину для усиления веры; во-вторых, закладывает причину для увеличения усердия; и, наконец, способствует рождению мудрости.

Далее, если ты размышляешь о непостоянстве, пока полностью в нем не убедишься, это, во-первых, закладывает причину для поисков Дхармы; во-вторых, закладывает причину для практики Дхармы; и, наконец, помогает успешно обрести плоды этой практики.

Далее, если ты размышляешь о непостоянстве, пока полностью в нем не убедишься, это, во-первых, закладывает причину для зарождения подобного броне намерения усердно следовать практике; во-вторых, закладывает причину для применения этого усердия; и, наконец, помогает тебе обрести непрекращающееся усердие.

---

<sup>1</sup> mnyam pa nyid.

<sup>2</sup> Явлений этого мира.

Падампа Санге тоже говорил:

**Полная убежденность в непостоянстве,**

**Во-первых, закладывает причину для принятия Дхармы;**

**Во-вторых, подстегивает твое усердие;**

**И, наконец, приводит к достижению сияющей дхармакаи.**

Таким образом, если подлинное чувство непостоянства не зародилось в твоём уме, то любые усилия, прилагаемые к изучению и практике Дхармы, в конечном счете, послужат причиной невосприимчивости к Дхарме.

Кроме того, Падампа Санге говорил:

**Я не вижу ни одного тибетского практика Дхармы, который верил бы, что умрет. Но я не встречал и такого, который жил бы вечно. Не собираются ли эти облаченные в желтые одеяния любители копить богатства откупиться от Ямы припасами и деньгами? Глядя на то, как они прибирают к рукам самое ценное, начинаешь думать: не собираются ли они давать взятки в аду? Ха-ха! До чего смешны эти тибетские монахи! Кто образованнее других — кичится. Кто сильнее в медитации — копит провизию и богатства. Кто стал затворником — участвует в народных сборищах. Кто покинул родные края — теряет всякий стыд. Такие люди невосприимчивы к Дхарме. Они находят удовольствие в неблагих делах.**

Он указывает на их ошибку: видя смерть других, они не понимают, что сами умрут. Итак, размышление о непостоянстве открывает первые врата ко всем практикам Дхармы.

Когда геше Потову однажды спросили, каков метод устранения неблагоприятных причин, он сказал:

Больше думайте о смерти и непостоянстве. Если полностью в нем убедиться, не составит труда избегать ошибок и творить благие дела. Кроме того, больше размышляйте о добросердечии и сострадании. Если они наполнят ум, не составит труда действовать на благо живых существ. А еще больше размышляйте о пустоте, естественном состоянии всех явлений. Если такое понимание наполнит ум, не составит труда устранить заблуждение.

Итак, если в твоём уме родится понимание непостоянства, ты откажешься от привязанности к мирским делам этой жизни, как больной желтухой [отказывается] от жирной пищи.

Мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу] тоже всегда повторял:

Причина, по которой меня не привлекают мирские величие, власть, богатства и блеск, а привлекают жизнеописания великих гуру прошлого, заключается в том, что в моем уме появилось небольшое ощущение непостоянства. Я не могу дать никакого другого совета, кроме этого.

Твое ощущение непостоянства должно быть таким же, как у геше Караг Гомчунга.

[Этот геше] отправился медитировать в горное убежище Джомо Караг, что в Цанге. У входа в пещеру рос колючий куст, который зацепился за его одежду. Сначала геше хотел его срубить, но потом подумал: «А что если я умру в пещере и мне уже не понадобится выходить?» Он решил, что так будет даже лучше для медитации. Выйдя наружу, он опять зацепился за куст, но, поскольку не был уверен, что останется в живых и снова войдет в пещеру, то и на этот раз не стал его рубить. Так он прожил много лет, и колючий куст оставался на месте, даже когда Караг Гомчунг обрел совершенство и впоследствии умер.

А у Ригдзина Джигмэ Лингпы пред входом в его хижину в Тон-рики [где он проводил один из осенних месяцев] находился небольшой горячий источник. Поскольку к нему не было ступенек, спускаться к воде было очень трудно. Когда Джигмэ Лингпе ученики предложили сделать для него ступеньки, он сказал: «Я не знаю, буду ли здесь на следующий год. К чему зря трудиться?» По словам моего учителя, Джигмэ Лингпа всегда говорил о непостоянстве.

Нам тоже, пока мы еще полностью не объединились с мыслью о непостоянстве, нужно: [1] развивать бодхичитту <sup>1</sup>; [2] в качестве главной практики <sup>2</sup> использовать все методы размышления о непостоянстве, пока его подлинное ощущение не появится в уме; [3] завершать практику посвящением заслуг <sup>3</sup>. Так, всеми доступными средствами иди по стопам благородных гуру.

*Хотя непостоянство очевидно, все кажется мне постоянным.*

*Хотя я достиг почтенного возраста, мне кажется, что я еще молод.*

*Благослови меня и подобных мне заблудших существ,*

*Дабы в нас родилось истинное понимание непостоянства.*

Это были наставления о непостоянстве жизни.

---

<sup>1</sup> sbyor ba sems bskyed dam pa.

<sup>2</sup> dngos gzhi dmigs med dam pa.

<sup>3</sup> rje bsngo ba dam pa.

### Глава III ИЗЪЯНЫ САНСАРЫ

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!*

*Понимая, что мирские дела лишены смысла.*

*Он с великим состраданием трудился исключительно ради блага других;*

*Не питая привязанности к нирване и сансаре, он действовал согласно учению Махаяны.*

Наставления об изъянах сансары <sup>1</sup> состоят из двух частей. Первая — как слушать и проповедовать Дхарму, в точности соответствует тому, что говорилось выше, а вторая — само учение, которое тоже подразделяется на две части:

- 1) размышление о страданиях сансары в целом;
- 2) размышление о страданиях в каждом из шести миров живых существ.

#### 1. Размышление о страданиях сансары в целом

Как говорилось выше, даже если у тебя есть свободы и дарования, которые столь трудно обрести, твоя жизнь не будет длиться без конца и когда-нибудь ты испытаешь на себе силу непостоянства и смерть.

Если бы после смерти ты просто исчез, как погасший огонь или испарившаяся вода, — это был бы конец. Однако после смерти ты не исчезаешь. Тебе предстоит новое рождение, а родившись, ты снова окажешься с сансаре.

То, что называют сансарой, сравнивают с гончарным кругом, колесом водяной мельницы или с кружением пчелы, попавшей в кувшин, — это постоянное движение по кругу. Когда пчела попадает в кувшин, она, сколько бы в нем ни кружилась, остается внутри — ей не выбраться наружу. Точно так же и ты, где бы ни родился, в высшем или низшем мире, остаешься в сансаре. Высшие миры богов и людей можно сравнить с верхней частью кувшина, а низшие миры — с его дном. Мирская карма <sup>2</sup>, благая или неблагая, заставляет тебя, без конца перерождаясь, блуждать по шести мирам, из одного в другой. Поэтому по-тибетски сансару называют *корва* <sup>LIX</sup>.

Ты блуждаешь в сансаре с безначальных времен. Среди обитателей сансары нет ни единого, кто не играл бы три роли в жизни всех остальных существ, а именно: не был бы их отцом или матерью, другом или врагом или же тем, кто к ним безразличен.

В одной из сутр говорится:

**Если из всей земли сделать катышки размером с ягоду индийского**

---

<sup>1</sup> khor ba'i nyes dmigs.

<sup>2</sup> zag bcas kyi las.

**можжевелика и использовать их для подсчета количества поколений матерей одного лишь существа: «Это его мать, это его бабушка, это его прабабушка, это его прапрабабушка и т. д.» — израсходовалась бы вся земля, но не закончилось перечисление череды матерей этого существа.**

Нагарджуна сказал:

**Даже если из всей земли сделать катышки размером с ягоду индийского можжевелика, ее бы не хватило, чтобы подсчитать всю череду матерей одного существа.**

Соответственно, во всей безначальной сансаре нет **ни** одной [разновидности существ], в облике которых ты бы не рождался. Наши желания бессчетное число раз вовлекали нас в такие случаи, когда мы лишались головы и конечностей. Если конечности муравьев и других крошечных насекомых, в облике которых мы рождались, собрать вместе, то эта груда будет выше горы Меру. Если бы слезы, пролитые нами в прошлом, когда мы страдали от голода, жажды и холода, не высохли, этой влаги было бы больше, чем воды в великом океане, опоясывающем [мир].

Хотя одной только расплавленной меди, проглоченной нами во время прошлых рождений в аду, больше, чем воды в четырех океанах, расположенных по главным сторонам света, существа, все еще привязанные к сансаре своими желаниями и страстями и не испытывающие ни малейшего сожаления, будут претерпевать в этой бесконечной сансаре еще большие страдания. Если же нам доведется получить хоть немного заслуг и обрести долголетие, безупречное здоровье, власть и богатство Индры, Владыки Богов, то и в этом случае наша жизнь закончится смертью, а после смерти нас снова ждут страдания низших миров.

Если это так, то ничтожные блага, например власть и здоровье, которыми тело наслаждается несколько лет, месяцев или дней, — это обман. Когда следствие той причины, которая дала нам возможность наслаждаться счастьем высших миров, будет исчерпано, мы против своей воли или лишимся богатства и счастья, или подвергнемся невыносимым страданиям низших миров. Какой же смысл в таком счастье, похожем на сновидение, от которого нас внезапно разбудят?

Те, кто вследствие незначительных благих действий [совершённых в прошлом] кажутся счастливыми и удовлетворенными, будут не в силах удержать это состояние хотя бы на мгновение, когда движущая сила благой кармы <sup>1</sup> исчерпается. Даже у владык богов, которые сидят на драгоценных тронах, устланных небесными шелками, у владык богов, чьи чувственные желания полностью удовлетворены, срок жизни имеет пределы. В мгновение ока они низвергаются вниз головой на раскаленную железную землю ада и погружаются в страдание.

Даже боги солнца и луны, освещающих четыре континента, могут родиться где-

---

<sup>1</sup> phen byed kyi las.

то между этими континентами, в такой тьме, где не смогут даже рассмотреть своих пальцев.

Итак, поскольку обманчивое мирское счастье не заслуживает доверия, прими решение, что в этой самой жизни освободишься от океана несчастий сансары и во что бы то ни стало достигнешь вечного счастья - состояния будды. Выполняй практику, применяя все три священных принципа.

2. Размышление о страданиях, испытываемых существами в каждом из шести миров

[Шесть миров]:

- 1) [первый низший мир — обитатели ада];
- 2) [второй низший мир — преты];
- 3) [третий низший мир — животные];
- 4) [первый высший мир — люди];
- 5) [второй высший мир — асуры];
- 6) [третий высший мир — боги].

#### 2.1 [Первый низший мир] — обитатели ада <sup>1</sup>

[Этот мир] подразделяется на восемнадцать разновидностей [а именно: восемь горячих адов, смежные ады, восемь холодных адов и неопределимые ады].

##### 2.1.1 Восемь горячих адов

Восемь горячих адов располагаются в нисходящем порядке, как [подвальные помещения здания]: от Оживания [наверху] до Предельного Мучения [внизу]. Их основания и границы похожи на раскаленное докрасна железо, там нет места, куда можно было бы безопасно поставить ногу. В них всегда бушует свирепое пламя.

##### 2.1.1.1. Ад Оживание <sup>2</sup>

Ад Оживание — это сплошной огонь, пылающий на основании из раскаленного докрасна железа. Живым существам, которых согнала сюда сила их кармы, нет числа, как снежинкам в метели. Этих существ низвергли сюда их действия, совершенные в гневе. Поскольку причиной их действий был гнев, то следствие, соответствующее этой причине, заставляет их снова испытывать гнев и бороться друг с другом как с врагами. Размахивая оружием, которое в изобилии порождает их кармическая иллюзия, они сражаются, пока все не падут мертвыми. Но затем с небес раздается голос: «Оживите!» <sup>3</sup>, и они тотчас оживают и снова воюют. Так они страдают, то умирая, то воскресая. Продолжительность их жизни такова. Пятьдесят

---

<sup>1</sup> dmyal ba.

<sup>2</sup> yang sos.

<sup>3</sup> yang sos par gyur cig.

человеческих лет равняются одному дню <sup>1</sup> богов небес Четыре Великих Царя. <sup>2</sup> Если считать тридцать дней за один месяц, а двенадцать месяцев — за год, то пятьсот лет этих богов равняются одному дню в аду Оживание. Если тридцать таких дней составляют месяц, а двенадцать таких месяцев — год, то существа этого ада страдают здесь по пятьсот лет их мира. <sup>3</sup>

#### 2.1.1.2. *Ад Черные Линии* <sup>4</sup>

Здесь слуги Ямы швыряют на основание из раскаленного железа тела живых существ, похожие на обгоревшие головни, и чертят на них черные линии — четыре, восемь, шестнадцать, тридцать две и т. д. — а затем распиливают по этим линиям пылающими стальными пилами. Снова и снова распиленные части сами собой соединяются, после чего снова распиливаются. Так длятся мучения.

Продолжительность жизни [исчисляется так]. Сотня человеческих лет равняется одному дню богов небес Тридцать Три. Тысяча лет этих богов равняется одному дню существ ада Черные Линии. Эти существа должны оставаться здесь тысячу своих лет. <sup>5</sup>

#### 2.1.1.3. *Ад Собрание и Разрушение* <sup>6</sup>

В этом аду слуги Ямы бросают бесчисленных живых существ в железные ступки величиной с целую долину и бьют их, размахивая огромными молотами из раскаленного железа размером с гору Меру. В невероятных мучениях и со страшными воплями эти страдалцы умирают, испытывая невыразимые смутение и ужас. Когда молоты поднимаются, они оживают, но только для того, чтобы снова и снова страдать точно так же. Все окружающие горы превращаются в головы животных, которых они некогда убили: оленей, антилоп, коз, овец и т. п. Эти животные бьются друг с другом рогами, из которых вырывается пламя. Сила кармы гонит в эти стычки бесчисленных мучеников ада, и они гибнут. Когда головы-горы расходятся, существа оживают, но только для того, чтобы погибнуть снова.

В этом аду существам предстоит страдать такой срок, который можно вычислить, приняв двести человеческих лет за один день богов небес Свободные от Раздоров <sup>7</sup>, а две тысячи лет этих богов — за один день ада Собрание и Разрушение. Существа страдают здесь по две тысячи своих лет. <sup>8</sup>

#### 2.1.1.4. *Ад Вопли* <sup>9</sup>

---

<sup>1</sup> В данном случае день равняется 24 часам.

<sup>2</sup> rgyal chen rigs bzhi; санскр. Чатурмахараджика.

<sup>3</sup> 1 620 миллиардов человеческих лет

<sup>4</sup> thig nag.

<sup>5</sup> 12 960 миллиардов человеческих лет.

<sup>6</sup> bsdus 'joms.

<sup>7</sup> 'thab bral; санскр. Яма.

<sup>8</sup> 103 680 миллиардов человеческих лет.

<sup>9</sup> ngu 'bod.

В этом аду существа страдают оттого, что их поджаривают в раскаленных железных домах без дверей. Лишившись всякой надежды когда-нибудь освободиться, они вопят от отчаяния.

Если считать четыреста человеческих лет за один день богов небес Радостные <sup>1</sup>, а четыре тысячи лет этих богов за один день ада Вопли, то существа находятся в нем по четыре тысячи своих лет. <sup>2</sup>

#### 2.1.1.5. Ад Громкие Вопли <sup>3</sup>

Полчища устрашающих вооруженных слуг Ямы бросают бесчисленных существ в дома с двойными стенами из раскаленного железа и бьют их железными молотами. Внутренние и внешние двери запаяны расплавленным железом. Существа этого ада громко вопят, понимая, что не смогут преодолеть внешнюю стену, даже если удастся пробиться сквозь внутреннюю.

Продолжительность их жизни [исчисляется так]. Восемьсот человеческих лет равняются одному дню богов небес Наслаждающиеся Творениями Других <sup>4</sup>. Восемь тысяч лет этих богов равняются одному дню ада Громкие Вопли, [а существа отбывают там срок в] восемь тысяч таких лет. <sup>5</sup>

#### 2.1.1.6. Ад Жар <sup>6</sup>

Бесчисленных существ, томящихся в этом аду, варят в расплавленной бронзе в огромном железном котле величиной с миллиард мировых систем. Как только [существа] всплывают на поверхность, слуги [Ямы] хватают их железными крюками и бьют по голове молотами, так что они лишаются чувств. Эти периоды, когда они не чувствуют боли, можно считать подобием счастья. Их страдания безмерны.

Тысяча шестьсот человеческих лет равняются одному дню богов небес Владеющие Творениями Других <sup>7</sup>, а шестнадцать тысяч лет этих [богов] равняются одному дню ада Жар. Существа страдают здесь в течение шестнадцати тысяч таких лет. <sup>8</sup>

#### 2.1.1.7. Ад Чрезвычайный Жар <sup>9</sup>

[В этом аду] слуги [Ямы] пронзают [существ], сидящих в раскаленных железных домах, пылающим железным трезубцем, концы которого пронзают стопы и нижнее отверстие и выходят из плеч и макушки. Их заворачивают в листы раскаленного

<sup>1</sup> dga' ldan; санскр. Тушита.

<sup>2</sup> 829 440 миллиардов человеческих лет.

<sup>3</sup> ngu 'bod chen po.

<sup>4</sup> 'phrul dga'; санскр. Нирманарати.

<sup>5</sup> 6 635 520 миллиардов человеческих лет.

<sup>6</sup> tsha ba.

<sup>7</sup> gzhan 'phrul dbang byed; санскр. Паранирмитавашавартин.

<sup>8</sup> 53 084 160 миллиардов человеческих лет.

<sup>9</sup> rab tu tsha ba.



железа и подвергают неимоверным мучениям.

Продолжительность жизни здесь составляет половину промежуточного цикла одной калпы <sup>1</sup> и несопоставима с человеческими годами.

#### 2.1.1.8. *Ад Предельное Мучение* <sup>2</sup>

В здании из пылающего железа, окруженном шестнадцатью смежными адами, слуги Ямы бросают бесчисленных обитателей этого ада в кучу кусков раскаленного железа, громоздящихся как гора из красных углей. Мехами из шкур тигров и леопардов они раздувают пламя, пока тела существ не станут неотличимы от огня. Хотя [жертвы] все время хотят спастись, им это никогда не удастся. Иногда пламя немного утихает и существа пытаются убежать, но слуги [Ямы] пронзают их большими стрелами, бьют палками и молотами, льют им в рот кипящую расплавленную бронзу и подвергают другим мукам. Таким образом, существа этого ада испытывают страдания, в которых объединяются все муки семи предыдущих адов.

Продолжительность жизни [в этом аду] составляет один промежуточный цикл калпы. Поскольку муки [обитателей] этого ада превосходят страдания во всех остальных адах, он называется адом Предельное Мучение. Именно в этот ад попадают существа, которые совершили [пять] действий с самыми тяжкими последствиями <sup>3</sup>, а также те, кто, встав на путь Тантры, затем стал проявлять враждебность к своему ваджрному учителю. Ни одно другое действие не может повлечь за собой перерождение в этом аду.

#### 2.1.2. *Смежные ады* <sup>4</sup>

Вокруг ада Предельное Мучение в каждом из четырех главных направлений расположены смежные ады:

1. Яма с Горящими Углями.
2. Трясина с Разлагающимися Трусами.
3. Луга из Лезвий.
4. Лес Мечей.

По четыре этих ада находятся в восточном, южном, западном и северном направлениях [то есть всего получается шестнадцать]. В каждом из промежуточных направлений — юго-восточном, юго-западном, северо-западном и северо-восточном — есть также:

#### 5. Гора Железных Деревьев с Листьями-Шипами.

<sup>1</sup> Калпа состоит из двадцати промежуточных циклов.

<sup>2</sup> mnar med.

<sup>3</sup> mtshams med pa: убийство своей матери, убийство своего отца, убийство архата, намеренное пролитие крови будды и создание раскола в сангхе. Вследствие этих преступлений попадают в этот низший ад, миную бардо.

<sup>4</sup> nye 'khor.

#### 2.1.2.1. *Яма с Горящими Углями* <sup>1</sup>

Те, у кого, близится к концу карма, заставлявшая их страдать в аду Предельное Мучение, выходят из него и видят вдали густую темную тень. Они радостно устремляются к ней, но падают в яму с золой, под которой свирепо пылает нечистый огонь. Их плоть и кости горят — таковы их страдания.

#### 2.1.2.2. *Трясина с Разлагающимися Трусами* <sup>2</sup>

Затем [освободившиеся из предыдущего ада существа] видят вдали реку. Поскольку они горели в огне со времен распада и разрушения предшествующей великой кальпы, их мучит страшная жажда. Увидев воду, они радуются, но, когда подходят поближе, чтобы напиться, не находят воды, а вместо этого с головой проваливаются в трясину, которая вся состоит из мертвых тел — трупов людей, скелетов лошадей и собак и т. п., — которые гниют, разлагаются и кишат червями. Попавших в нее существ пожирают насекомые с острыми железными челюстями — таковы их страдания.

#### 2.1.2.3. *Луга из Лезвий* <sup>3</sup>

Освободившись [из трясина], существа видят прекрасный зеленый луг. Приблизившись к нему, они оказываются на поле из клинков, ошетинившемся раскаленными железными лезвиями, которые при каждом шаге пронзают ступни. Когда [нога] поднимается, она заживает, а когда опускается, снова оказывается изрезанной. Так страдают [эти существа].

#### 2.1.2.4. *Лес Мечей* <sup>4</sup>

Освободившись [из этого ада], существа видят великолепный лес. Они бросаются к нему, но не находят манящего леса. Оказывается, что деревья железные, а вместо листьев у них мечи. Когда деревья колышет ветер, мечи рубят тела существ на куски. Затем [эти куски] срастаются вместе, и существа [снова] страдают от мечей.

#### 2.1.2.5. *Гора Железных Деревьев с Листьями-Шипами* <sup>5</sup>

Сюда попадают распутники и развратные монахи, нарушившие обеты безбрачия. Когда сила кармы увлекает их к ужасной горе Железных Деревьев, они видят, как прежние любовники зовут их с вершины. Когда же они начинают подниматься на гору, все листья железных деревьев опускаются и пронзают их. Когда они добираются до вершины, ястребы и грифы выклевают им глаза. Потом снова раздаются манящие голоса, [на этот раз] у подножья горы. Когда жертвы [начинают спускаться], все листья, поднимаясь, пронзают их насквозь, от

<sup>1</sup> me ma mur gyi 'obs.

<sup>2</sup> ro myags kyi 'dam.

<sup>3</sup> mtshon cha'i thang.

<sup>4</sup> ral gri lo ma'i nags tshal.

<sup>5</sup> lcags kyi shal ma ri'i sdong po.

груди до спины. При спуске с горы их хватают страшные железные существа мужского и женского облика, откусывают им головы и жуют, а жертвы с ужасом видят, как их собственные мозги стекают из углов рта этих чудовищ.

Вот так нужно подробно рассмотреть все страдания, отмеряемые этими восьмью [горячими] адами, шестнадцатью дополнительными смежными адами и адами Гора Железных Деревьев с Листьями-Шипами. Затем, удалившись в уединенное место, закрой глаза и представляй, что ты действительно находишься в этих адах. Когда живо ощутишь страх и страдание, думай: «Хоть я и не родился в тех местах, даже размышлять о претерпеваемых там страданиях страшно и мучительно. Прямо сейчас там рождаются бесчисленные живые существа. Все они в прежних жизнях были моими родителями. Нет никакой уверенности, что мои родители, родственники, друзья и другие [знакомые мне люди] после смерти не переродятся в адах. Главная причина рождения в адах — действия, проистекающие от ненависти<sup>1</sup>. Я сам в этой жизни и во всех прежних накопил бессчетное число таких действий.<sup>2</sup> Поэтому очень вероятно, что в будущей жизни я могу родиться в одном из адов. Ныне я обрел человеческое состояние со свободами и дарованиями, встретил истинного учителя и узнал глубокие практики Дхармы. Поэтому я должен использовать нынешнюю возможность обрести состояние будды и найти способы и средства, чтобы впредь никогда не рождаться в адах».

Так надлежит думать снова и снова. С глубоким сожалением раскайся в совершённых проступках. Прими твердое решение, что в будущем даже под угрозой смерти не совершишь действий, которые привели бы к рождению в адах. С глубоким состраданием к существам, которые томятся там сейчас, молись, чтобы они немедленно освободились из низших миров, и претворяй эти наставления в практику, всегда соблюдая три священных принципа.

### 2.1.3. *Восемь холодных адов*<sup>3</sup>

Все восемь холодных адов имеют сходные качества. Они состоят из снеговых гор и ледников, где всегда бушуют снежные бури.

#### 2.1.3.1. *Ад Волдыри*<sup>4</sup>

Под воздействием царящего в этом аду холода обнаженные существа слабеют, и на теле у них быстро появляются волдыри.

#### 2.1.3.2. *Ад Лопающиеся Волдыри*<sup>5</sup>

[В этом аду так холодно, что] волдыри лопаются и превращаются в язвы.

---

<sup>1</sup> zhe sdang.

<sup>2</sup> Хотя фраза, заключенная в кавычки, начинается и заканчивается в первом лице единственного числа («я»), в середине в ней происходит переход на первое лицо множественного числа («мы»). В переводе для единообразия использовано единственное число.

<sup>3</sup> grang dmyal brgyad.

<sup>4</sup> chu bur can.

<sup>5</sup> chu bur rdol ba.

### 2.1.3.3. *Ад Стук Зубов* <sup>1</sup>

От невыносимого, жгучего мороза у **находящихся [в этом аду]** существ стучат зубы. Отсюда и название.

### 2.1.3.4. *Ад Стенания* <sup>2</sup>

Здесь [существа] непрерывно стенают [от холода].

### 2.1.3.5. *Ад Вздохи* <sup>3</sup>

Здесь [от холода] у существ пропадает голос, и они могут испускать только горестные вздохи.

### 2.1.3.6. *Ад Растрескивание Синим Лотосом* <sup>4</sup>

[Здесь у существ] кожа синеет и растрескивается на четыре части, напоминающие [лепестки] синего лотоса.

### 2.1.3.7. *Ад Растрескивание Лотосом* <sup>5</sup>

[В этом аду] от мороза обнажается красная плоть и растрескивается на восемь частей, напоминающих [лепестки красного] лотоса.

### 2.1.3.8. *Ад Растрескивание Большим Лотосом* <sup>6</sup>

Поскольку [здесь у существ] кожа краснеет, чернеет и растрескивается на шестнадцать, тридцать две, а потом на бесчисленное количество частей, этот ад называется Растрескивание Большим Лотосом. Множество червей с железными клювами проникают через трещины в раны и пожирают плоть.

Так существа страдают от мук холода.

Эти восемь видов страдания дали названия восьми холодным адам. Чтобы представить, какова продолжительность жизни тех, кто в них обитает, вообразите большое блюдо емкостью двадцать мер по десять *дрэ*, принятых в Кошале <sup>7</sup>, полное кунжутного зерна. Если брать по одному зернышку в сто лет, то срок, за который блюдо опустеет, будет равняться продолжительности жизни обитателя ада Волдыри. В остальных адах продолжительность жизни и страдания последовательно возрастают в двадцать раз. То есть существа ада Лопающиеся Волдыри живут в двадцать раз дольше, чем существа ада Волдыри, а существа ада Стук Зубов живут в двадцать раз дольше, чем существа ада Лопающиеся Волдыри и т. д.

Как и прежде, нужно размышлять об этих страданиях и мысленно принять их на

---

<sup>1</sup> so tham tham pa.

<sup>2</sup> a chu chu.

<sup>3</sup> kyi hud 'don pa.

<sup>4</sup> ut pal ltar gas pa.

<sup>5</sup> pad ma ltar gas pa.

<sup>6</sup> pad ma chen po ltar gas pa.

<sup>7</sup> bre: мера, принятая в Кошале; равняется приблизительно половине литра.

себя. Даже в нашем мире людей муки холода непереносимы, если зимой стоять не одетым на ветру. Каково же тебе придется, если родишься в адах? Думай об этом, раскайся в ошибках и прими решение [их не повторять]. Стремись обрести сострадание к родившимся в адах существам и выполняй практику так, как было сказано выше, — не отходя от трех священных принципов.

#### 2.1.4. Неопределимые ады <sup>1</sup>

Здесь нет ничего определенного: ни места, ни разновидности страдания. [Существа этих адов могут оказаться] зажатыми между скал, замурованными в камень, вмерзшими в ледник, сваренными в кипятке или сожженными на огне. Когда срубают дерево, такие существа ощущают, будто им отсекают конечности или жизненно важные органы, и сильно страдают. Некоторые страдают оттого, что отождествляют со своими телами предметы, которые постоянно в ходу: ступки, метлы, горшки, двери, столбы, камни очага, веревки и т. п. Они словно рыба, которую Дрого<sup>1x</sup> Лингдже Рэпа видел в одном озере в Ярдрогге, и лягушка, которую сиддха Тангтонг Гялпо обнаружил внутри камня.

В древности, когда дакини Еше Цогял совершенствовалась в медитации, один бонпо бросил [в нее] золотое *шо* <sup>2</sup>. Оно превратилось в озеро Юцо Нонмо, что в Ярдрогге, — одно из четырех знаменитых озер [Тибета]. Один его конец достигает снеговой горы Лунг Гангчен, а другой — Сэма Гяру, и, чтобы обойти его вокруг, требуется много дней.

Однажды, глядя в воды озера, великий йогин Лингдже Рэпа разразился слезами и сказал:

- Никогда не принимайте от людей подношений! Никогда!
- А что такое? — спросили его.
- Сознание одного ламы, который принимал много подношений, переродилось в этом озере и терпит ужасные мучения, — ответил он.

Когда йогина попросили это показать, он сотворил чудо: на мгновение осушил озеро, так что стала видна огромная рыба, растянувшаяся во всю длину озера. Со всех сторон ее глодали бесчисленные водные твари, и она билась в невыносимых страданиях.

Йогина спросили, кому же выпало несчастье принять такое перерождение, и он ответил:

— Это перерождение Цангла Танагчена. У этого ламы был огромный дар: его речь обладала чудесной силой, дарующей благословения. Он мог исцелять одержимых духами, просто посмотрев на них. Поэтому его высоко чтили в четырех областях провинций У и Цанг. Однако, когда его просили выполнить перенос сознания для умершего, он просто произносил [мантру] ПХАТ, а за это забирал

<sup>1</sup> nyi tshe ba.

<sup>2</sup> zho, одна десятая *санга* (srang): денежная единица весом чуть менее 30 г.

множество коней и других подношений. И вот где он теперь!

[Похожий случай был, когда] сиддха Тангтонг Гялпо выполнял йогическую практику наверху огромного валуна. Этот камень раскололся надвое, и йогин обнаружил большую лягушку, к которой присосались бесчисленные мелкие твари, пожирая ее заживо, отчего она, мучаясь от невыносимой боли, судорожно хватала ртом воздух. Когда Тангтонга Гялпо спросили, что это значит, он ответил, что лягушкой переродился жрец, совершавший жертвоприношения животных.

Посмотрите на нынешних лам! Каждый раз, когда их покровитель забивает для них лучшую, жирную овцу, готовит внутренности с мясом и кровью, а потом выкладывает на заднюю часть туши, эти ламы натягивают на головы свои одеяния и припадают к потрохам, как младенцы к материнской груди! Затем они берутся за ножи и, отрезая кусочки, смакуют мясо. Когда они заканчивают еду и [горделиво] поднимают голову, кожа вокруг рта лоснится, будто ее полили маслом, от головы валит пар, а усы и борода блестят. Однако в следующей жизни их ждут большие тяготы в одном из неопределимых адов, где им придется расплачиваться собственными телами за все, что они съели в этой жизни.

Когда Палдэн Чокёнг, настоятель Нора, жил в Дэге, он как-то раз послал много монахов на берега реки Нулда и велел им не пропускать ничего, что бы сегодня по ней ни проплывало. К вечеру они увидели огромное бревно, выловили его и принесли настоятелю. «Да, это оно и есть! — сказал он, — расколите его!»

Внутри бревна оказалась огромная лягушка, которую заживо пожирало множество мелких тварей. Палдэн Чокёнг совершил для лягушки очистительные и другие ритуалы, а потом объяснил, что эта лягушка в прошлой жизни была казначеем княжества Дэге, которого звали Поге.

Так что влиятельные чиновники, которые присваивают налоги, собранные с народа, могут сейчас наслаждаться властью, но им нужно помнить об этих адах и быть осмотрительными.

Во времена Будды Шакьямуни в одной деревне жил мясник, который принял обет не убивать животных ночью. [Впоследствии] он переродился в неопределимом аду. По ночам он блаженствовал в великолепном, похожем на дворец доме, где четыре прелестные девушки угощали его яствами и напитками. Днем же стены этого дворца превращались в раскаленное железо, а четыре девушки становились свирепыми собаками, пожиравшими его тело.

Шрона был свидетелем случая, когда один прелюбодей принял обет воздерживаться от разврата днем. [Переродившись в неопределимом аду] он днем испытывал счастье, а ночью — страдание.

[А еще рассказывали о] пятистах монахах, которые жили в одном прекрасном монастыре. В полдень там раздавались звуки *ганди*<sup>1</sup>, которыми монахов созывали

---

<sup>1</sup> Брус из твердого дерева, по которому ударяют деревянной палкой; используется в монастырях в

на обед. Как только они собирались, монастырь превращался в раскаленный железный дом, чаши для подаяния, плошки и прочее превращались в оружие, и монахи начинали биться между собой. Когда час обеда истекал, все становилось прежним. Объясняют, что это кармическое последствие споров, которые во времена Будды Кашьяпы <sup>1</sup> монахи вели за обедом. Вот такие [истории рассказывают].

Итак, в совокупности восемь горячих и восемь холодных адов составляют шестнадцать адов, а вместе со смежными и неопределимыми [адами] их называют «восемнадцать адов». Необходимо тщательно осмыслить их количество, продолжительность жизни в них, присущие им страдания, причины перерождения в них и т. д. Развивай в себе сострадание к существам, которые там рождаются, и осваивай средства, защищающие тебя [и других] от перерождения в этих мирах. В противном случае, если ты удовлетворишься лишь тем, что слышал и узнал обо всем этом, и не претворишь знания в практику, это будет проявлением самонадеянности и неуважения к Дхарме, за что упрекают все возвышенные и осуждают мудрые.

Как-то раз один монах, с безупречными манерами, но весьма заносчивый, пришел навестить ламу Шанга Ринпоче, и тот его спросил:

— Какую Дхарму ты знаешь?

— Я выслушал множество учений, — отвечал монах.

— Тогда расскажи о восемнадцати адах.

— Восемь горячих адов и восемь холодных адов — всего шестнадцать и еще два Кармапы в красной и черной шапках — всего восемнадцать.

Дело не в том, что он причислил Кармап к разновидностям ада из неуважения к ним: он просто позабыл названия неопределимого и смежного адов. Поскольку в те времена имена Кармап в красной и черной шапках были у всех на слуху, он произнес первое, что пришло ему на ум. Если такое случается, то это постыдное свидетельство полного непонимания Дхармы и, тем более, отсутствия ее практики.

## **2.2. Второй низший мир — [преты]**

Что касается страданий прет, нужно знать, что преты бывают двух видов:

- 1) преты, обитающие на земле;
- 2) преты, перемещающиеся в пространстве.

### **2.2.1. Преты, обитающие на земле**

Преты, обитающие на земле [бывают трех видов]:

- 1) страдающие от внешних препятствий;

---

качестве гонга, созывающего монахов в зал собрания.

<sup>1</sup> Тиб. Осунг ('od srung).

2) страдающие от внутренних препятствий;

3) страдающие от других.

### 2.2.1.1. Преты, страдающие от внешних препятствий <sup>1</sup>

[Эти преты] в течение многих сотен лет даже не слышат слова «вода». Неимоверно страдая от голода и жажды, они постоянно блуждают в поисках пищи и питья, но ничего не находят.

Временами они видят на большом расстоянии синеву воды. Хотя их хилые конечности едва выдерживают груз огромных животов, они идут к ней, терпя огромные страдания, пока вконец не обессилеют. Приблизившись, они обнаруживают, что вода высохла и осталось только каменистое дно, и от этого страдают еще сильнее. Иногда они видят зеленые деревья высотой с девятиэтажный дом и тащатся к ним точно так же. Вблизи же оказывается, что деревья засохли и превратились в огромные мертвые стволы. Иногда они видят изобилие еды и питья, однако, подойдя ближе, наталкиваются на охраняющих эти запасы воинов, которые набрасываются на них с оружием и гонят прочь, причиняя неимоверные страдания.

Летом их обжигает даже лунный свет, а зимой леденит даже солнце. Эти ощущения невыносимо мучительны.

Однажды, попав в страну прет, Шрона отравился ядом их алчности и стал ощущать сильную жажду. Он набрел на огромный железный дом, у дверей которого стояло устрашающее темное существо с красными глазами.

— Где можно найти воду? — спросил Шрона.

Его голос привлек множество прет, похожих на обгорелые головешки.

— О великий, о совершенный, найди нам воду! — стали просить они.

— Как же я ее найду? — ответил он. — Почему бы вам самим ее не поискать?

— Да что ты такое говоришь?! — удивились преты. — Мы уже двенадцать лет живем в этой стране и до сих пор никогда даже не слышали о воде.

Вот какова жизнь прет.

### 2.2.1.2. Преты, страдающие от внутренних препятствий <sup>2</sup>

У этих прет рты маленькие, как игольное ушко, а шеи тонкие, как волос из конского хвоста. Даже попытайся они выпить целый океан воды, она не успела бы попасть в глотку, испарившись от яда их дыхания. А если в глотку и попадет немного воды, она не сможет наполнить утробу, огромную, как целая страна. Если в желудок попадает крошечный кусочек еды, ночью от него разгорается пламя, которое сжигает сердце, легкие и все внутренности, что причиняет неимоверные

---

<sup>1</sup> phy'i'i sgrib pa can.

<sup>2</sup> nang gi sgrib pa can.



страдания. Когда преты пытаются ходить, их ноги, слабые, как травинки, не могут выдержать тяжести огромного живота, и от этого они страдают.

### 2.2.1.3. Преты, страдающие от других <sup>1</sup>

Эти преты — [жертвы] других прет, которые используют их тела как жилища, и [в конце концов] пожирают. Кроме того, они [испытывают] невероятное множество других страданий, которым трудно дать названия.

Однажды, попав в страну прет, Шрона увидел дворец, в котором находилась женщина. Она была хорошо сложена, красива, привлекательна и убрана в драгоценные украшения. К каждой из четырех ножек ее трона было привязано по прете. Женщина предложила Шроне угощение, но предупредила, чтобы он не давал претам ни кусочка, как бы они ни просили.

Когда Шрона приступил к трапезе, преты стали выпрашивать у него еду. Он дал одному из них кусочек, и еда превратилась в отбросы. У другого еда превратилась в кусок железа, у третьего — в его собственную плоть, а у четвертого — в гной и кровь.

Вернувшись, женщина воскликнула:

— Ведь я велела тебе не давать им еды! Ты думаешь, что у тебя больше сострадания, чем у меня?

— Кем они тебе приходится? — спросил Шрона.

— Вот это мой муж, это сын, это невестка, а это служанка.

— Что за карма привела их к такому состоянию?

— Люди из Джамбудвипы ничему не верят. Вряд ли ты согласишься моим словам.

— Как же мне тебе не верить, если я вижу все это своими глазами!  
И женщина рассказала свою историю.

— У себя на родине я была брахманкой. Как-то раз в благоприятный день я приготовила изысканные яства. [В тот день] за подаянием пришел великий Арья Катьяна. Преисполнившись преданности, я поднесла ему подаяние.

Считая, что муж тоже должен поднести подаяние, я попросила его почтить великого бодхисаттву Арья Катьяну. Но он рассердился и сказал: «Не накормив брахманов и не угостив родных, ты отдаешь лучшую еду попрошайкам? Почему бы этому бритоголовому монаху не удовольствоваться отбросами!» Когда я обратилась с такой же просьбой к сыну, он тоже рассердился и сказал: «Почему бы этому лысому не поесть железа!»

Вечером родственники прислали мне изысканные блюда. Моя невестка съела лучшие куски, а мне оставила похуже. Когда я спросила, не съела ли она лучшее из

---

<sup>1</sup> sgos khur gi sgrib pa can.

присланного угощения, она солгала:

«Я скорее бы съела собственное мясо, чем вашу еду». А угощение, которое я отослала родственникам, съела моя служанка. На мой вопрос она ответила: «Я скорее бы съела свои гной и кровь, чем украла вашу еду!»

И тогда я пожелала родиться [с ними] в одном и том же месте, чтобы увидеть, как эти существа будут пожинать плоды своей кармы. Поэтому я родилась могущественной претой. Иначе я родилась бы богом в небесах Тридцать Три, поскольку поднесла подаяние Арье.

Если тебе доведется побывать в селении, где я жила, прошу, поговори с моей дочерью, которая ведет недостойный образ жизни. Скажи ей, что видел ее родителей и они просили передать, что плоды ее кармы будут ужасными и что она должна отказаться от своего вредного и греховного ремесла. Если она не поверит, что ты и вправду говорил со мной, скажи, что в доме, принадлежавшем ее отцу, спрятано четыре котелка, полных золота, золотой посох и монашеский сосуд для омовения <sup>1</sup>. Пусть время от времени использует это [богатство] на подаяние великому Арье Катьяне и посвящает заслуги нашему благу. От этого карма будет уменьшаться и полностью исчерпается.

Таков был рассказ женщины-преты.

Похожий случай произошел с Гуру Джетари. В своих путешествиях он повстречал безобразную прету, мать пятисот детей. Она сказала Гуру:

— Двенадцать лет назад мой муж в поисках пищи пошел в Бодхгаю, но до сих пор не вернулся. Поскольку ты идешь в ту сторону, будь добр, скажи ему: если он тотчас не вернется, все дети умрут с голоду.

— А как я его узнаю? Ведь вы, преты, все похожи друг на друга.

— Его ни с кем не спутаешь, — ответила она. — У него большой рот, приплюснутый нос, он крив на один глаз и отмечен девятью признаками уродства.

В Бодхгае Гуру Джетари увидел, как множество прет набросилось на подношения *чутор* и *торсэн* <sup>2</sup>, которое оставил для них монах-послушник. Среди них Гуру заметил мужа той преты и передал ее слова. Прета ответил:

— За двенадцать лет поисков я нашел лишь каплю мокроты, которую сплюнул благородный монах. Да и та мне досталась только после драки с множеством других прет.

Как рассказывал позднее Гуру, этот прета был сильно покалечен в борьбе со своими собратьями.

Когда существа рождаются в этой области прет, их мучают главным образом

<sup>1</sup> *spyi blugs*: небольшая бутылка для воды с длинным горлышком, которая используется монахами для омовения после отправления естественных потребностей.

<sup>2</sup> *chu gtor dang gtor zan*: подношение для голодных духов, состоящее из воды и шариков из теста.

голод и жажда, а также другие страдания. Мысленно представь, как именно они страдают. Вспомни, как страдаешь ты сам, когда всего лишь пропустишь завтрак! Что же ты будешь делать, если родишься там, где много лет не слышали даже слова «вода»? Главные причины перерождения в этом мире — жадность и скупость. Думай так: «Поскольку я тоже с безначальных времен совершал множество проступков, теперь нужно заставить свой ум действовать так, чтобы мне никогда не довелось родиться в таком месте». Размышляй об этом со всей искренностью, применяя три священных принципа.

### 2.2.2. [Преты, перемещающиеся в пространстве]

К путешествующим в пространстве относятся такие злые духи, как *цен, гялпо, шиндрэ, чжунгпо, мамо, тэуранг*. Эти духи постоянно живут в страхе, ужасе и бреду. Они всегда помышляют только о недобром и стремятся причинить зло другим. Многие из них сразу же после смерти попадают в самые нижние миры. В частности, их страдания заключаются в том, что в конце каждой недели они страдают точно так же, как страдали прежде, умирая от болезни, ран, удушения и т. п.

Эти преты пытаются перенести свои страдания на других. Куда бы они ни подались, они всегда причиняют вред другим, но им самим от этого легче не становится. Даже радостно встречаясь со своими бывшими друзьями и родственниками, они всегда приносят им болезни, безумие и множество других напастей.

Преты этой разновидности постоянно страдают. Могущественные тантрийские йогины совершают ритуалы, чтобы их похоронить, сжечь или изгнать. Когда их хоронят в земле, они мучаются там целые калпы. Выполняя жертвоприношение на огне, их сжигают. Когда их изгоняют, в них бросают заговоренные зерна горчицы и размолотые камни, отчего их головы раскалываются на сто кусков, а тела — на тысячу. Кроме того, у них, как и у всех прет, извращенное восприятие: например, солнце зимой кажется им холодным, а луна летом — жаркой. Некоторые преты живут в облике птиц, собак и других животных, уродливых на вид.

[Итак] разнообразие страданий, которые претерпевают преты, невообразимо. Мысленно переноси их страдания на себя и развивай в себе добросердечие и сострадание к существам, родившимся в этом мире, никогда не забывая о трех священных принципах.

## 2.3. Третий низший мир — животные <sup>1</sup>

[Животные] бывают двух видов:

- 1) обитающие в воде;
- 2) распространенные повсюду.

### 2.3.1. [Животные] обитающие в воде

---

<sup>1</sup> dud 'gro.

Великие океаны кишат рыбами, крокодилами, черепахами, моллюсками, червями и другими тварями, которых много, как зерна, оставшегося после процеживания пива. Среди них бывают и такие огромные змеи и водяные чудовища, которые могут много раз обвиться вокруг горы Меру, и такие мелкие существа, которые не больше пылинки или кончика иглы.

Те, что побольше, проглатывают тех, что поменьше, а мелкие питаются плотью больших, вгрызаясь в их тела. Многие животные рождаются в промежутках между континентами, куда не проникает солнечный свет, и они не видят даже своих конечностей.

Тупые, невежественные и неспособные различать благое и неблагое, эти животные рождаются в мире бесконечного страдания.

### 2.3.2. *[Животные, распространенные повсюду]*

[Животные] встречающиеся в мирах людей и богов, тоже глупы и тупы. Они всегда жестоко страдают от угнетения и зависимости от других.

Наги страдают от нападений гаруд<sup>1</sup> и от потоков горячего песка. Они глупы, невежественны, злобны и ядовиты. Поэтому они несчастны.

Дикие, неодомашенные животные, живущие в мире людей, постоянно подвергаются опасностям и пребывают в страхе. Они всегда настороже, даже в тот миг, когда доведется ухватить кусочек еды. Они пожирают друг друга и все время должны спасаться от тех, кто хочет их убить: от охотников, хищников и т. д. Например, соколы охотятся на других птиц, а птицы — на насекомых. Убивая друг друга, животные постоянно накапливают только неблагоую карму.

Охотники знают изощренные и мучительные способы убийства животных: они используют сети, капканы, ловушки, ружья и множество других средств, мгновенно отнимающих у животного жизнь. Некоторых убивают ради того, что растет на их теле, например рогов, меха и кожи; перловиц — ради жемчуга; слонов — ради бивней, костей и прочего; тигров, леопардов, выдр и лисиц — ради меха; мускусных оленей — ради мускуса; диких ослов, диких яков и т. п. — ради мяса и крови. Для них большое несчастье — родиться именно в таких телах, которые служат прямой причиной смерти.

Животные, одомашненные человеком, настолько тупы и глупы, что простодушно глядят даже на мясника с ножом, приближающегося к ним, чтобы резать, и не делают даже попыток убежать. Кроме того, их доят, на них навьючивают поклажу, их холостят, им протыкают ноздри, их заставляют пахать поля и делать много другой тяжелой работы.

По сути, ни одно животное не избегает этих мучений. Даже если спины лошадей покрыты язвами, их все равно навьючивают или скачут на них верхом. Когда животное уже не в силах идти, его бьют камнями и кнутами. Владельцу и дела нет,

---

<sup>1</sup> khyung: мифическая птица огромных размеров.

что у животного что-то болит или работа для него непосильна. Коров и овец нещадно используют до самой их смерти. Когда они состарятся, владелец или убивает их сам, или продает мяснику. Так что почти никто из них не умирает собственной смертью.

[Мера] этих страданий просто непостижима. Поэтому, когда видишь страдающих существ, представь себя на их месте и как следует поразмысли о том, как велики их страдания. Всегда с сильным состраданием думай о тех, кто родился в мире животных, и в частности, с любовью заботься о тех из них, кто живет у тебя дома и от тебя зависит. Нет ни одного животного, даже крошечного насекомого, которое не чувствовало бы удовольствия или боли, а кроме того, все они были твоими родителями. Поэтому выполняй практику, развивающую добросердечие и сострадание по отношению к ним всем, никогда не забывая о трех священных принципах.

Итак, в каком бы из трех низших миров ни родился [существо], они в течение очень долгого времени терпят разнообразные жестокие муки. Поскольку они тупы и глупы, то не имеют никакого понятия о Дхарме, а потому лишь закладывают еще больше причин для нового рождения в низших мирах. Если родишься там, потом будет трудно обрести освобождение.

И в этой жизни, и в прежних своих жизнях ты совершил много такого, что неизбежно может привести к перерождению в низших мирах. Поэтому постарайся от всего сердца раскаяться в ошибках и прими решение не повторять их вновь. С острым состраданием размышляй о живых существах, родившихся в низших мирах. Посвящай им все заслуги, накопленные тобой в трех временах. Молись, чтобы они освободились из этих неблагоприятных миров, и развивай свои помыслы, думая: «В этой жизни я встретился с Дхармой Махаяны, поэтому у меня есть возможность трудиться на благо себе и другим. Несмотря ни на какие трудности, я должен стойко практиковать Дхарму, чтобы привести живых существ из низших миров в чистые миры будд».

Помни о Гуру и Трех Драгоценностях и призывай их благословения, чтобы осуществить задуманное. Молись йидамам и гуру, дабы они дали тебе опору и защиту, и посвящай накопленные благодаря этому заслуги освобождению всех живых существ, никогда не забывая о трех священных принципах.

Возможно, ты склонен думать, что в отличие от трех низших миров три высших мира полны наслаждений и счастья, однако счастья нет даже в высших мирах.

## **2.4. [Первый высший мир — люди]**

Страдания людей таковы:

- 1) три главных великих страдания;
- 2) четыре великих потока страдания: рождение, старость, болезнь и смерть;
- 3) страдание из-за того, что можешь встретиться с заклятыми врагами;

- 4) страдание из-за того, что можешь разлучиться с любимыми;
- 5) страдание из-за того, что не можешь обрести желаемое;
- 6) страдание из-за того, что сталкиваешься с бедами, которых не желаешь.<sup>1</sup>

#### 2.4.1. Три главных великих страдания

Три главных великих страдания:

- 1) страдание от перемены;
- 2) страдание, усугубляющее другое страдание;
- 3) страдание, собирающее страдания.

##### 2.4.1.1. *Страдание от перемены*<sup>2</sup>

Страдание от перемены — это первое из трех главных великих страданий. Мимолетное счастье может внезапно превратиться в страдание. Ты вкусно поел и доволен, и вдруг в животе возникает острая боль, вызванная живущими там паразитами, — вот и страдание! Ты счастлив, но враги могут угнать твой скот, твой дом может сгореть, а сам ты можешь внезапно заболеть или подвергнуться вредоносным воздействиям, или получить очень плохие вести. Все это мгновенно повергает в страдание.

В мирах сансары ни одно мнимое удовольствие, счастье или слава не содержит в себе ни капли постоянства или надежности. Поскольку никто из существ не может выйти из круга страданий, ты должен ощущать глубокое сожаление.

##### 2.4.1.2. *Страдание, усугубляющее другое страдание*<sup>3</sup>

Это страдание, которое возникает прежде, чем закончится предыдущее. Вот его примеры: больной проказой страдает от нарывов, которые потом лопаются; вслед за отцом умирает мать; тебя преследуют враги, и вдобавок умирает возлюбленная и другие похожие случаи. В какой бы части сансары ты ни родился, вся твоя жизнь пройдет в непрерывной череде страданий, среди которых едва ли найдется место счастью.

##### 2.4.1.3. *Страдание, собирающее страдания*<sup>4</sup>

Хотя это страдание не проявляется как таковое, все, что мы с жадностью считаем нынешним удовольствием, на самом деле есть не что иное, как причина будущего страдания. Пища, которую мы едим, одежда, которую носим, наши дома, богатства, украшения, пиры — все это собирает причины страдания. Все наши нынешние движения и занятия есть накопление неблагой кармы, которая ведет только к страданию.

<sup>1</sup> Последовательность двух последних заголовков была изменена в соответствии с тем, как они идут в тексте.

<sup>2</sup> 'gyur ba'i sdug bsngal.

<sup>3</sup> sdug bsngal gyi sdug bsngal.

<sup>4</sup> 'du byed kyi sdug bsngal.

Взять, например, тибетский чай с цампой<sup>LXI</sup>. Чай выращивают в Китае. Во время посева семян и сбора листьев погибает бесчисленное множество насекомых. До [китайской] провинции Дарцедо чай доставляют носильщики, и каждый взваливает на себя шестьдесят кирпичей чая. Поскольку они несут груз на спинах, поддерживая его с помощью охватывающей голову веревки, кожа на лбу постепенно стирается. Но носильщик должен тащить ношу, даже если сотрет кожу до кости. В Дарцедо чай навьючивают на яков, дзо<sup>1</sup>, мулов и т. п. Во время пути у всех животных на спине и боках появляются язвы, шерсть вылезает — их рабское положение служит причиной невероятных мучений. Торгуя чаем, купцы забывают о честности и обязательствах. В результате сделок, которые сопровождаются ссорами и жульничеством, чай обменивают главным образом на овечью шерсть, шкурки ягнят и тому подобные вещи [производство которых тоже создает причины страдания].

[Что касается шерсти, то] летом насекомых, вроде клещей и блох, разводится такое множество, что их становится не меньше, чем шерсти [на овце]. Когда шерсть состригают, большинство этих насекомых погибает: им отрезают головы, вырывают внутренности или перерезают их пополам. Оставшиеся в живых задыхаются до смерти в туго свернутых тюках шерсти.

То же самое и со шкурками ягнят. У новорожденных ягнят уже есть полностью развитые органы чувств, они могут ощущать удовольствие и боль, а их тела только начинают расти — короче говоря, они получают от жизни первые радости — и тут их убивают. Хотя животные и бессловесны, тем не менее, они не хотят умирать, а хотят жить и страдают, когда их мучают и убивают. Очевидно, что овцы, чьих ягнят убивают, страдают так же, как страдает женщина-мать, когда умирает ее единственное дитя. Поэтому, если подумать даже о такой вещи [как чай], то даже один его глоток создает причину для рождения в низших мирах.

То же самое можно сказать и о цампе. Во-первых, когда вспахивают поле, тех червей, которые живут в глубине земли, выворачивают на поверхность, а тех, что живут на поверхности, глубоко закапывают. Вороны и другие птицы повсюду сопровождают упряжку волов, проворно хватая червей клювами. Точно так же, когда поле поливают, все водяные насекомые остаются на сухой земле, а насекомые, живущие на сухой земле, тонут. Бесчисленные насекомые также погибают, когда сеют зерно, когда убирают урожай и когда обмолачивают колосья. Если рассмотреть все эти случаи, станет ясно, что мы просто питаемся порошком из насекомых.

Обычно безгрешными и чистыми считают три белых [вещества]<sup>2</sup> и три сладких [вещества]<sup>3</sup>. Однако люди убивают большинство *толе*<sup>4</sup>, телят и ягнят [чтобы доить

<sup>1</sup> mdzo: потомство яка и коровы.

<sup>2</sup> Масло, молоко и простокваша.

<sup>3</sup> Мед, патока и сахар.

<sup>4</sup> Детеныши дзо.

их матерей]. Тех же, кого не убивают, сразу после рождения привязывают за шею веревкой, чтобы не дать им и глотка сладкого молока любимой матери. [Их держат в загоне], привязывая за ногу длинной веревкой, а когда выпускают, связывают вместе с другими.

У них отнимают по праву принадлежащее им молоко — их пищу и питье, — чтобы готовить пищу для себя. У матерей забирают соки их тела, а у детенышей — их жизненную силу, держа их на грани жизни и смерти. Старая *дри* <sup>1</sup> весной так слабеет, что не может встать на ноги после сна. Большинство овец голодает и умирает. Выжившие — тощие, слабые, хилые, с шаткой походкой, согнутые как *йогто* <sup>2</sup>, полуживые.

Так что, если подумать о богатстве и имуществе, пище, которую ты ешь, и одежде, которую носишь, — мнимых источниках твоего нынешнего счастья, — окажется, что все это приобретено неблагими действиями. Следствием этих проступков явится бесконечное страдание, которое ты будешь терпеть в низших мирах. Следовательно, все, что ныне кажется тебе счастьем, на самом деле — страдание, собирающее страдания.

2.4.2. [Четыре великих потока страдания: рождение, старость, болезнь и смерть]

[Четыре великих потока страдания таковы]:

- 1) [страдание] рождения;
- 2) [страдание] старости;
- 3) [страдание] болезни;
- 4) [страдание] смерти.

2.4.2.1 Страдание рождения

В этом мире люди рождаются из чрева <sup>3</sup>, поэтому твое сознание-*дри-са* <sup>4</sup>, [одна из пяти] скандх, внедряется в объединившиеся семя и кровь твоих родителей. Зародыш, проходя различные стадии созревания — студенистого яйца, продолговатого [творожистого образования], плотного комка, затвердевающего яйца, твердого шара и т.д., <sup>5</sup> — переживает страдания. Когда твои конечности, другие части тела и органы чувств полностью сформируются, материнское чрево покажется тебе тесной, вонючей темницей. Когда твоя мать ест горячее, ты страдаешь так, будто тебя обжигает огнем. Когда мать ест холодное, ты страдаешь

---

<sup>1</sup> 'bri: самка яка.

<sup>2</sup> Палочка для помешивания при поджаривании ячменя.

<sup>3</sup> Четыре вида рождения: из чрева, из яйца, от тепла и влаги и чудесное рождение.

<sup>4</sup> Тиб. *dri za*, санскр. *гандхарва*: бестелесное существо, питающееся запахами. Здесь проводится аналогия между этим бестелесным существом и скандхой сознания, поскольку то и другое не имеет материального тела.

<sup>5</sup> *mer mer*; *nur nur*; *ltar ltar*; *mkhrang gyur*; *gor mo*.



так, будто тебя бросили в ледяную воду. Когда она спит, ты страдаешь так, будто тебя придавила гора. Когда ее желудок полон, ты страдаешь так, будто тебя зажало меж двух скал. Когда она голодна, ты страдаешь так, будто падаешь в пропасть. Когда она идет, садится или что-то делает, ты страдаешь так, будто тебя носит ветер. Таковы [страдания, испытываемые в чреве].

Когда срок беременности завершается и наступает время родов, кармический ветер сансары <sup>1</sup> пригибает твою голову к пяткам и проталкивает тебя по родовым путям. Ты страдаешь так, будто могучий великан схватил тебя за ноги и швырнул об стену. Проходя через тазовое кольцо, ты страдаешь так, будто тебя протаскивают сквозь отверстие в железной пластине <sup>2</sup>. Если родовые пути слишком узки, ты можешь даже умереть, а вместе с тобой может погибнуть и мать. Но если ты и останешься жив, испытаешь страдания, равноценные смертным мукам.

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Мать и дитя стоят одной ногой в стране мертвых.**

**У матери разверзнуты все суставы, кроме челюстей.**

Даже после рождения, упав на тюфяк, [ты страдаешь так, будто] тебя бросили в яму с колючками. Когда с твоей спины снимают плевы, [ты страдаешь так, будто] с тебя заживо сдирают кожу. Когда тебя обтирают от нечистот, [ты страдаешь так, будто] тебя хлещут колючим бичом. Когда мать берет тебя на руки, [ты страдаешь, будто] птичка, которую уносит ястреб. Когда твою голову смазывают сливочным маслом, [ты страдаешь так, будто] тебя связали и бросают в яму. Вот какие ты терпишь страдания. Когда тебя кладут в колыбель, ты лежишь там, словно в грязном болоте. Голоден ты, хочешь пить или болен — все свои страдания ты можешь выразить только плачем.

После рождения, войдя в пору юности, ты считаешь, что растешь. Но на самом деле твоя жизнь день ото дня становится все короче и все ближе подходит смерть. Потом тебя захватывают мирские дела, которым, как морским волнам, нет ни конца ни краю. Поскольку все эти дела связаны с совершением проступков, создающих причину для рождения в низших мирах, они не приносят ничего, кроме бесконечного страдания.

#### 2.4.2.2. *Страдание старости*

Пока ты занят бессмысленными и бесконечными мирскими делами, к тебе незаметно подкрадывается страдание старости. Все твои телесные силы постепенно истощаются, и ты уже не можешь переварить вкусную еду. Зрение слабеет, и ты уже не видишь мелких или далеких предметов. Слух притупляется, и ты уже не слышишь звуки отчетливо. **Язык** теряет чувствительность, и ты уже не можешь различать тонкости вкуса, а речь становится неразборчивой. Умственные

---

<sup>1</sup> srid pa las kyi rlung

<sup>2</sup> Такие железные пластины используют для выделывания кожаных ремней..

способности ослабевают, тебе изменяет память, **и** ты путаешься в мыслях. Зубы выпадают, и ты не можешь жевать, а речь становится невнятной. Телесное тепло убывает, и тонкие одежды уже не греют. Силы убывают, **и** ты уже не можешь носить тяжести. Хотя ты все еще любишь удовольствия, у тебя уже нет сил ими наслаждаться. Поскольку надиг <sup>LXII</sup> и праны <sup>LXIII</sup> слабеют, ты становишься раздражительным **и** нетерпеливым. Поскольку окружающие относятся к тебе пренебрежительно, ты становишься печальным и угрюмым. Поскольку внутреннее равновесие пяти элементов утрачивается, ты страдаешь от разных болезней и немощей. Ходить, сидеть, что-то делать — все трудно.

Джецун Миларэпа сказал:

**Первое: встаешь, будто кол вытаскиваешь [из земли];**

**Второе: идешь, будто крадешься за птицей;**

**Третье: садишься, будто падает тяжелый мешок.**

**Если эти три особенности становятся явными, бабушка,**

**Ты стала печальной старухой, чье бренное тело уже износилось.**

**Первое: снаружи кожу бороздят морщины;**

**Второе: изнутри выпирают бугры — следствие усыхания плоти и крови;**

**Третье: притом наблюдается тупость, глухота, слепота и спутанность ума.**

Если эти три особенности становятся явными, бабушка,

Твое лицо выглядит уродливым из-за ужасных морщин.

Первое: одежда груба и изношена;

Второе: еда и питье холодны и безвкусны;

Третье: сидя тебе нужно с четырех сторон опираться на подушки.

Если эти три особенности становятся явными, бабушка,

Ты похожа на совершенного йогина, потому что [безропотно] позволяешь людям и собакам попирать себя ногами.

Он говорит: если ты не можешь подняться естественным образом и тебе приходится опираться руками об пол, это похоже на то, как вытаскивают из твердой земли колышек [шатра]. Поскольку [годы] согнули твою спину, при ходьбе ты не можешь поднять голову. Ты не можешь идти быстро, кажется, будто ты крадешься, как это делают дети, пытаясь поймать птицу. Поскольку у тебя болят все суставы ног и рук, ты не можешь сесть плавно, а бухаешься вниз, как мешок с камнями или землей.

Твоя плоть одряхлела, а потому снаружи кожа собирается в складки и все лицо и тело покрываются морщинами. Внутри плоть и кровь усыхают, а потому становятся видны суставы. Скулы и выпуклости суставов выпирают наружу.

Умственные способности ухудшаются, и ты становишься тупым, глухим и слепым. С затуманенным умом ты сидишь в полубессознательном состоянии.

Поскольку тебя покинули телесные силы и стремление к красоте ушло, ты одет в грубую и рваную одежду. Ты ешь холодные, грязные объедки, не чувствуя никакого вкуса. Тело неповоротливо, и любое дело становится трудным. В постели ты подпираешь себя с четырех сторон и не можешь подняться самостоятельно. Поскольку снаружи твоё брэнное тело одряхлело, в эту пору ты внутренне подавлен и очень несчастен. Красота и привлекательность покидают твоё лицо, и оно, изборожденное многочисленными морщинами, становится безобразной гневной маской. Никто не относится к тебе почтительно. Ты не можешь подняться, даже если люди перешагивают через твою голову: приходится жить так, будто ты совершенный йогин, вышедший за пределы понятий о чистом и нечистом.

Не в силах выносить страдания старости, ты жаждешь смерти, но в то же время её близость тебя ужасно пугает. Поэтому приходится терпеть страдания старости, которые во многом похожи на мучения существ в низших мирах.

#### 2.4.2.3. *Страдание болезни*

Тело — это собрание четырех элементов <sup>1</sup>. Когда их равновесие нарушено, возникают разные болезни, виновниками которых служат ветер, желчь и слизь <sup>2</sup>, а следствием является ощущение страдания. Будь ты первым силачом в расцвете юности, здоровым, крепким телом и умом, — стоит тебе заболеть, и ты теряешь всю свою силу, словно подбитая камнем птица, и валишься в постель. Тебе трудно даже пошевелиться. Если спросят, что болит, у тебя нет сил даже на то, чтобы сразу же ответить. [А отвечая] говоришь через силу, утробным голосом, с трудом издавая звуки. Как бы ты ни лег: на правый бок или левый, на живот или на спину — все неудобно. Тебе не хочется ни есть, ни пить, а ночью не спится. Дни и ночи кажутся бесконечно долгими. Тебя заставляют принимать горькие, жгучие и кислые лекарства, делают кровопускания, прижигания и прочие процедуры. Ты вынужден терпеть все эти страдания, как бы ни [хотелось] от них избавиться.

Болезнь заставляет думать о внезапной смерти, и тебя охватывает страх и ужас. Из-за влияния злых духов, назойливых, вредоносных и подстрекающих, ты перестаешь владеть своим умом. Обычно подверженный заблуждению, твой ум [теперь] полностью одержим бредом, а потому, помимо прочих безумств, ты даже можешь совершить самоубийство.

Те, кого поразили проказа, паралич и другие подобные болезни, хотя и живы, почти не отличаются от мертвецов. Всеми отвергнутые, они остаются один на один со своей участью.

Обычно больные не могут позаботиться о себе сами. От болезни они становятся раздражительными, и им не по нраву все, что делают [для них] другие. Характер у

<sup>1</sup> Земля, ветер, огонь и вода.

<sup>2</sup> rlung, mkhris pa, bad kan.

них портится. Если ты долго болеешь, сиделкам это надоедает и они перестают тебя слушать. Ты постоянно страдаешь, терпя мучения.

#### 2.4.2.4. *Страдание смерти*

Прикованный к постели, ты уже не в силах вставать. Вид еды и питья не вызывает аппетита. Мучимый ощущением приближающейся смерти, ты впадаешь в уныние. Свойственные людям заносчивость и самоуверенность исчезают. Тебя одолевают видения того, что тебя ожидает. Ты стоишь на пороге великого перехода. Окружающие тебя родственники и друзья не смогут тебя удержать. Ты должен переносить смертные муки в одиночку. Пусть у тебя есть огромные богатства, ты не сможешь взять их с собой. Тебе невыносимо с ними расставаться, но они не могут последовать за тобой. Вспоминая свои прошлые проступки, ты раскаиваешься. Осознавая страдания низших миров, ты приходишь в ужас. Поскольку смерть приходит внезапно, ты потрясен и полон отчаяния. По мере того как исчезают жизненные ощущения, тебя охватывает холод.

Грешник умирает трудно, хватаясь за грудь и впиваясь в кожу ногтями. Он делает это потому, что вспоминает свои несправедливые дела и страшится мучений низших миров. Он глубоко раскаивается в том, что не воспользовался возможностью практиковать Дхарму, которая одна помогла бы ему в смертный час. Поняв это, он, умирая, бьет себя в грудь кулаками и раздирает кожу ногтями.

Говорят:

**Смотри, как умирает грешник:**

**Он — учитель, объясняющий закон кармы.**

Такого человека еще до смерти посещают видения низших миров. Единственное, что он ощущает, — страх и ужас. Все предстает перед ним как страдание. Элементы его тела растворяются друг в друге, Дыхание превращается в хрип, а конечности судорожно подергиваются. Его органы чувств страдают от обманчивых впечатлений. Когда его глаза закатываются и появляются белки, он уходит в иной мир и попадает в руки слуг Ямы. Начинаются видения бардо. Теперь у такого человека нет ни покровителя, ни защитника.

Нет никакой гарантии, что прямо сегодня не настанет миг, когда ты уйдешь из жизни, голый и с пустыми руками. Если что-то может помочь тебе в этот миг, то это лишь святая Дхарма и ничто иное.

Говорят:

**Еще во чреве матери обрати свой ум к Дхарме.**

**Едва родившись, помни о Дхарме для смерти.**

Поскольку смерть приходит внезапно ко всем, молодым и старым, с самого рождения практикуй Дхарму, которая поможет тебе на пороге смерти. До сих пор ты не думал о смерти, а потому боролся с врагами, заботился о родных,

обустроивал свое жилище и копил мирские богатства. Все время тобой неизменно владели вождление, ненависть и неведение. Теперь же ты должен понять, что на деле это была огромная трата времени.

#### 2.4.3. *Страдание из-за того, что можешь встретиться с заклятыми врагами*

Пусть ты постоянно занят добыванием хлеба насущного и печешься о своем имуществе день и ночь, это не принесет тебе истинной пользы. Все твоё богатство в конце концов достанется врагам, потому что грабители, воры, дикие собаки, волки и другие звери могут внезапно напасть и лишит тебя всего. Сколько бы богатств у тебя ни было, ты всегда будешь терпеть такое же количество страданий, связанных с приобретением, сохранением и увеличением этого имущества. Нагарджуна сказал:

**Вы, изнуряющие себя приобретением, сохранением и приумножением богатства,**

**Знайτε, что оно — источник бесконечных бедствий.**

Джецун Миларэпа тоже сказал:

**Сначала ты копишь богатство на радость себе и на зависть другим,**

**Но, сколько бы его ни было, тебе всегда мало.**

**Потом оно душит тебя петлей жадности**

И ты не в силах тратить его на благие дела.

Приманивая к себе врагов и злых духов,

Все скопленное тобой достанется другим.

В довершение всего, богатство — это демон, угрожающий жизни.

Что может быть бесполезней, чем копить богатства для своего **врага!**

**Я отбрасываю этот камень, увлекающий в пучину сансары,**

**Я не поддамся этому соблазну мары.**

Как сказал Миларэпа, чем больше у тебя богатств, тем больше страданий. Например, если у тебя есть лошадь, ты будешь беспокоиться о том, чтобы ее не угнал враг, не украл вор, чтобы были в достатке трава и другой корм. Эти опасения порождают тревоги величиной с лошадь. А если у тебя есть овца, то и беды твои будут величиной с овцу. Даже если у тебя есть всего лишь плитка чая, ты обязательно получишь неприятность такой же величины. Есть изречение: «Нет богатства — нет и врагов».

Если у тебя, как сказано в этом изречении, нет богатства, то ты и счастлив, и свободен от врагов. Как говорится в жизнеописаниях будд прошлого, привязанность к богатству и имуществу следует отсека́ть в корне. Живи тем, что есть, как это делают птицы, и размышляй о необходимости полностью посвятить себя практике святой Дхармы.

#### 2.4.4. *Страдание из-за того, что можешь разлучиться с любимыми*

В сансаре все живые существа к близким настроены дружелюбно, а к остальным — враждебно. Все привязаны к своим родственникам, единомышленникам, соотечественникам, друзьям и возлюбленным. Ради них ты готов терпеть всевозможные страдания. Однако твои близкие, родственники и друзья подчиняются закону непостоянства и могут с тобой разлучиться. Обычно, когда они умирают, уезжают в чужие края, страдают в руках врагов или подвергаются иным испытаниям, ты страдаешь по этому поводу больше, чем если бы все это происходило с тобой.

Особенно велики любовь и забота, которые питают родители к своим детям. Они всегда страдают, беспокоясь, не холодно ли их Детям, не хотят ли они пить или есть, здоровы ли, не угрожает ли что-то их жизни. Родители так любят своих детей, что готовы спасти их от смерти ценой собственной жизни. Однако, хотя людям свойственно так сильно страдать из-за боязни разлучиться с родственниками и возлюбленными, нам необходимо внимательно в этом разобраться. Всегда ли несут нам благо те, кто так нам дорог? Хотя родители считают, что горячо любят своих детей, их любовь принимает дурной оборот и в итоге причиняет детям вред. Надеясь детей деньгами и имуществом, находя им спутников жизни, родители связывают их узами сансары. Они учат детей совершать множество неблагих действий: бороться с врагами, защищать родственников, копить богатство и т. д. — тем самым лишая их возможности освободиться из бездны трех низших миров. Не может быть ничего вреднее этого.

Что касается самих детей, то сначала они берут у родителей жизненные соки их тел, потом вырывают пищу у них изо рта и наконец забирают богатство из их рук. Выказывая детям свою любовь, родители получают взамен лишь враждебность. Даже если ты безо всякой привязанности отдашь детям богатства, заработанные за всю жизнь ценой лишений, страданий и унижений, они не будут благодарны. Дай своему сыну слиток серебра размером с чайник, и он обрадуется меньше, чем посторонний человек подаренной тобой щепотке чая. Он думает, что все богатства отца и так принадлежат ему. А еще сыновья и дочери борются между собой за долю семейного имущества. Что им ни дай, не получишь никакой благодарности. Сколько ни давай, им все мало. Они выпросят у тебя даже красивую стеклянную бусину из четок. Если у дочери все благополучно, она приносит славу не в свой дом, а в чужой, а если дела плохи, она возвратится домой, неся несчастья своей семье.

Когда ты богат, счастлив и все у тебя хорошо, родственники смотрят на тебя как на бога. Они помогают тебе, как только могут. Пусть ты ни в чем не нуждаешься, они несут тебе еду и деньги. Но если удача тебе изменит, они станут смотреть на тебя как на врага, хотя ты не сделал им ничего дурного. Они будут воздавать тебе злом за то добро, которое ты им сделал. Так что, по сути, сыновья, дочери и другие родственники не приносят нам ни малейшего блага.

Джецун Миларэпа сказал:

Сначала твой сын — прекрасное маленькое божество,  
И ты любишь его без памяти.  
Затем он — требовательный заимодавец,  
Которому все мало, хоть отдай ему свое богатство без **остатка**.  
Он приводит в дом чью-то дочь  
И гонит вон своих добрых родителей.  
Когда его зовет отец, он не удостоивает ответом;  
Когда зовет мать, он ее даже не слышит.  
Под конец он становится равнодушным соседом.  
От такого соседа-предателя одни беды.  
Родить собственного врага — это разбивает сердце!  
Я отбрасываю путы, привязывающие к сансаре:  
У меня нет пристрастия к мирским сыновьям и племянникам.

А также:

Сначала дочь — улыбающаяся маленькая богиня,  
Властно забирающая все твое достояние.  
Затем она — ненасытный кармический заимодавец:  
У отца выпрашивает открыто,  
У матери тащит потихоньку.  
Никогда не удовлетворяясь полученным,  
Она повергает в отчаяние своих добрых родителей.  
Под конец она становится краснолицым чудовищем:  
В лучшем случае, прибавляет славы другим,  
В худшем — приносит несчастья тебе.  
Несущее беды чудовище разбивает твое сердце!  
Я отбрасываю эту неизбывную скорбь:  
Мне не нужно дочери, источника бедствий.

И еще:

Сначала друзья встречают тебя радостно, все улыбаются.  
Громогласно кричат: «Заходи! Садись, пожалуйста!»  
Затем они [отвечают на твое угощение] мясом и вином:  
Сколько ты им, столько и они тебе.  
Под конец они сеют распри, проистекающие из вожделения и ненависти.  
Злосчастные друзья, сеющие раздоры, разбивают твое сердце!  
Я отказываюсь от друзей-сотрапезников сытых времен:

Мне не нужны мирские приятели.

Все обстоит именно так, как он сказал.

#### 2.4.5. *Страдание из-за того, что не можешь обрести желаемое*

В сансаре все хотят для себя благополучия и счастья, но никто не получает желаемого. Одни строят дом, надеясь обрести там покой, но гибнут под обломками, когда этот дом рушится. Другие едят, надеясь утолить голод, но пища становится причиной болезни, опасной для жизни. Воины отправляются на поле битвы, надеясь на победу, но вместо этого сразу расстаются с жизнью. Купцы, надеясь обогатиться, пускаются в дальний путь, но враги грабят их, и они впадают в нищету.

Можешь прилагать любые усилия, чтобы обрести благополучие, счастье и процветание в этой жизни, но, если у тебя нет счастливой кармы, ты даже не найдешь, чем утолить теперешний голод. Все твои труды принесут только страдания тебе самому и другим. Единственный результат, в котором ты можешь быть уверен, — тебе не удастся избежать рождения в низших мирах. Поэтому лучше приобрести хоть крупицу заслуг, чем прилагать невероятные усилия в мирской жизни.

Чего ты добьешься, предаваясь мирским делам, которым никогда не будет конца? Сколько труда ты вкладывал в них на протяжении безначального времени существования сансары, но не получил ничего, кроме страдания! Если бы усилия, затраченные на достижение мирских целей, ты приложил к практике святой Дхармы! Пусть даже ты и не сумел бы обрести состояние будды, но тебе обязательно удалось бы навсегда освободиться от страданий низших миров. Теперь, когда ты знаешь разницу между тем, чему надлежит следовать, и тем, чего надлежит избегать, нужно не возлагать надежды на недостижимые мирские цели, а стремиться следовать истинной, святой Дхарме, цель которой достижима.

#### 2.4.6. *Страдание из-за того, что сталкиваешься с бедами, которых не желаешь*

Ни одно живое существо в этом мире не хочет терпеть все описанные выше разновидности страдания. Однако все вынуждены страдать, нравится им это или нет. Например, из-за накопленной в прошлом кармы у царских слуг, невольников и рабов богачей нет ни минуты свободы. Вопреки своему желанию они подчиняются воле хозяина. Их могут жестоко мучить за малейшую провинность, и никто не придет им на помощь. Даже если их ведут на виселицу, они покорно идут, зная, что спасения нет. Нам всегда приходится делать то, чего не желаешь.

Великий Всеведущий [Лонгченпа] сказал:

**Вы желаете никогда не разлучаться с супругой и родными,  
Но разлука неизбежна.**

**Вы желаете никогда не расставаться с родным кровом и ложем,**



**Но расставание неизбежно.**

**Вы желаете вечно наслаждаться благополучием, счастьем и богатством,**

**Но их утрата неизбежна.**

**Вы желаете никогда не разлучаться со своим человеческим телом,  
наделенным всеми свободами и дарованиями,**

**Но смерть неизбежна.**

**Вы желаете постоянно слушать Дхарму [из уст своего] благородного гуру.**

**Но разлука с ним неизбежна.**

**Вы желаете никогда не расставаться с лучшими друзьями,**

**Но расставание неизбежно.**

**Отныне вооружитесь усердием, ибо настало время отправиться**

**В Обитель Великого Блаженства.**

**О друзья, всем сердцем ощутившие разочарование в сансаре,**

**Так наставляю вас я, не ведающий Дхармы нищий.**

Если ранее ты накопил заслуги, благодаря которым можешь получить богатство, владения, здоровье, счастье, славу и т. п., то все это придет само собой, хочешь ты этого или нет. Если же у тебя нет таких заслуг, то, сколько ни старайся и ни трудись, вместо исполнения желаний получишь только то, чего не желаешь. Поэтому, если ты не практикуешь истинно чистую Дхарму, пользуясь неисчерпаемым богатством — удовлетворенностью тем, что имеешь, но, приняв Дхарму, начинаешь решать мирские задачи, то это принесет тебе только страдания и не порадует святых существ. Джецун Миларэпа сказал:

**Будда, лучший среди людей, учил прежде всего тому,**

**Как избавиться от восьми мирских дхарм.**

**Но не стал ли интерес к этим [мирским] дхармам еще больше**

**У тех, кто ныне объявляет себя учеными знатоками?**

**Будда учил соблюдению правил нравственности,**

**Дабы человек смог удалиться от всех мирских дел.**

**Но не стали ли эти мирские дела еще многочисленнее**

**У монахов, которые ныне следуют этим правилам?**

**Он учил жить, как святые мудрецы древности, —**

**Отсекая узы, связывающие с друзьями и близкими.**

**Но не стали ли укреплять эти узы еще больше**

**Те, кто ныне выдает себя за мудрецов?**

**Кратко говоря, если не помнишь о смерти,  
Любая практика Дхармы будет бесполезна.**

Аюди, которые рождаются во всех мирах, состоящих из четырех континентов, и особенно те, что родились в нашем мире в эту эпоху упадка, — всегда страдают. У них нет ни малейшей возможности наслаждаться истинным счастьем. К тому же ты можешь видеть, что с каждым годом и месяцем, с каждой ночью и каждым днем, с каждым утром и вечером процесс упадка все более усугубляется во всех аспектах: времени, калпы, Дхармы, счастья и благополучия живых существ. Размышляя об этом, развивай чувство сожаления. В нашем мире, Джамбудвипе, предоставляется особая возможность влиять на карму, поэтому в нем все: возвышенное и низкое, счастливое и несчастное, благое и неблагое, Дхарма и не-Дхарма — не предопределено. По-настоящему понимая эту [непостоянную] природу, необходимо различать, что следует принимать и от чего отказываться.

Всеведущий Гуру [Лонгченпа] сказал:

**Временами направляй внимание на то, что считаешь благоприятным, —**

**Если знаешь, что все есть лишь твое восприятие, все переживания становятся благоприятными.**

**Временами направляй внимание на то, что считаешь враждебным и вредным, —**

**Так учишься избавляться от привязанности к иллюзорному.**

**Временами направляй внимание на своих друзей и чужих учителей —**

**Умение различать хорошее и плохое будет стимулом для практики.**

**Временами направляй внимание на волшебную игру четырех элементов в небе —**

**Ты поймешь, как напряжения и усилия растворяются в природе ума.**

**Временами направляй внимание на родные края, на свой дом и имущество —**

**Ты поймешь, что они призрачны, и откажешься от привязанности к иллюзорным представлениям.**

**Временами направляй внимание на тех, кто богат деньгами и имуществом, —**

**Ты поймешь, что они заслуживают сострадания, и избавишься от тяги к сансаре.**

**Кратко говоря, когда поймешь природу всего многообразия вещей,**

**Вера в их истинное бытие исчезнет.**

Следует практиковать в соответствии с тем, что сказал Лонгченпа.

## **2.5. Второй высший мир — асуры**

Размышляй о страданиях асур<sup>1</sup> во втором из высших миров. Вообще говоря, благоденствием и богатством они не уступают богам. В этот мир их ввергла кармическая сила прежней привычки к неблагим деяниям, проистекающим от ревности и воинственности. В тот миг, когда асуры принимают свой облик, их

---

<sup>1</sup> lha min

чувство ревности вспыхивает снова. Даже в их собственном мире происходят постоянные битвы между своими и чужими. Поскольку между ними никогда нет согласия, они проводят все время ссорясь и сражаясь между собой.

Когда асуры поднимают взор на богов, они видят, что те пребывают на вершине богатства и благоденствия, получая все желаемое от древа, исполняющего желания<sup>1</sup>. Поскольку асуры знают, что это древо пускает корни в их мире, в них еще больше возрастает невыносимая ревность. Облачившись в доспехи и взяв оружие, они поднимаются на битву с богами.

В ответ боги отправляются в свой лес Боевого Духа<sup>LXIV</sup> и там вооружаются. На тридцати двух головах божественного слона Рабтэна восседают тридцать два приближенных<sup>2</sup> царя богов Индры, а на главной его голове — сам Индра. Окруженные невообразимым числом божественных воинов, они шествуют в неотразимом великолепии, издавая воинственные крики.

Вступив в битву, боги обрушивают на врага ливень ваджр, боевых колес, дротиков и огромных стрел. Используя свои сверхъестественные способности, боги хватают огромные горы и швыряют их в асур. Благодаря силе прошлой кармы боги в семь раз выше людей, асуры же намного уступают богам в росте. Боги умирают только в том случае, если им отрубят голову, а остальные раны они могут исцелять с помощью своего нектара. Асуры же, как и люди, умирают, если поразить их жизненно важные места. Чаше всего асуры проигрывают битву. Боги выпускают бешеного слона Кункёнга, к туловищу которого прикреплено колесо из мечей, и он несет гибель многим сотням тысяч асур. Мертвые тела скатываются по склону горы Меру и падают в волны окружающих ее великих океанов<sup>3</sup>, и их воды становятся красными от крови.

Итак, асуры постоянно поглощены распрями и битвами. От всего сердца размышляй о том, что даже мир асур не свободен от страдания.

## **2.6. Третий высший мир — боги**

Всю свою жизнь боги проводят в счастье, наслаждениях и благоденствии; у них нет никакого желания обратиться к Дхарме. Хотя их жизнь длится целые кальпы, из-за привычки пребывать в блаженной рассеянности ума, у них нет ни мгновения, чтобы подумать о Дхарме. Когда их жизнь приходит к концу, наступает смерть. Все боги шести небес мира желаний, начиная с небес Четыре Великих Царя и заканчивая небесами Наслаждающиеся Творениями Других, претерпевают страдания смерти и перемены.

Когда приближается час смерти, боги замечают в себе пять перемен. [1] Обычно

---

<sup>1</sup> dpag bsam shing.

<sup>2</sup> nye dbang.

<sup>3</sup> rol pa'i mtsho chen.

сияние их тел освещало все на расстоянии от одной йоджаны <sup>1</sup> до одной кроши <sup>2</sup>, но теперь оно меркнет. [2] Обычно они не испытывали неудобства, сидя на своем троне сколь угодно долго, но теперь трон кажется неудобным и они не ощущают былой безмятежности. [3] Их цветочные гирлянды никогда не увядали, но теперь вянут. [4] Одежды, сколько бы их ни носили, всегда оставались свежими, но теперь начинают издавать дурной запах. [5] Раньше они никогда не потели, а теперь начинают потеть. Заметив эти пять признаков приближения смерти, боги понимают, что пришел их конец, и это причиняет им страдание.

Спутники и возлюбленные бога тоже узнают, что он скоро умрет, и избегают приближаться к нему. Они бросают ему цветы издалека, шлют пожелания: «Когда ты покинешь этот мир, да родишься ты в мире людей! Да накопишь ты заслуги, чтобы снова родиться среди божеств!» — и покидают его.

Убитый горем умирающий бог остается в одиночестве. Он смотрит своими божественными очами, чтобы увидеть, где ему предстоит переродиться. Если он видит, что родится в мире страдания, то к его мукам от приближения смерти добавляются муки от приближения перерождения. В состоянии глубокой тоски, когда его терзания удваиваются и утраиваются, он рыдает в течение недели мира богов. Одна неделя божественного мира Тридцать Три равняется семистам годам мира людей. В течение этого времени, помня счастье и безмятежность, которыми он наслаждался в прошлом, бог понимает, что не в силах сохранить былое положение, и потому мучается страданием перемены. Увидев место своего будущего рождения, он ужасается и потому мучается страданием перерождения. Эти две разновидности страдания, угнетающие его ум, еще страшнее, чем мучения ада. На самом деле боги двух высших миров <sup>LXV</sup> не испытывают физических страданий смерти и перерождения, но, когда вознесшая их туда сила кармы исчерпается, они, как бы пробудившись ото сна, оказываются в одном из низших миров. Таковы страдания богов. Нагарджуна сказал:

**Даже Брахма, обретя бесстрастное блаженство,**

**Вновь становится пищей**

**Для пламени ада Предельное Мучение,**

**Являя бесконечность страдания.**

Итак, в каком бы из шести миров сансары ты ни родился, все в них имеет природу страдания, все только умножает страдание, все есть орудие страдания и ничто иное. Они подобны огненной яме, острову кровожадных людоедов, океанской бездне, острым лезвиям **или** отхожему месту, где нет ни крупицы счастья.

---

<sup>1</sup> Тиб. drag tshad: расстояние одного переезда на упряжке (по одним источникам приблизительно 8 километров, по другим — 17).

<sup>2</sup> Тиб. ggyang grags: расстояние, на которое слышен крик (1—2 километра).

В сутре *Саддхарманусмритьюпаштхана*<sup>LXVI</sup> говорится:

**Обитатели ада мучаются от адского пламени,  
Преты мучаются от голода и жажды,  
Животные мучаются, пожирая друг друга,  
Люди мучаются из-за краткости жизни,  
Асуры мучаются из-за распрей и битв,  
Боги мучаются из-за беспечности.  
В сансаре никогда не бывало ни капли счастья.**

Будда Майтрея<sup>1</sup> сказал:

**Как не бывает благоухания в нужнике,  
Так не бывает счастья у пяти видов<sup>2</sup> существ.**

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Говорят: «В сансаре никогда не бывало ни капли счастья», но даже если бы такая капля была, в ней содержалось бы страдание перемены.**

Следует размышлять над этими наставлениями. Нужно все обдумать и понять, что в этой сансаре, от вершины вселенной и до глубин ада, где бы ты ни родился, не найдешь ни малейшей возможности наслаждаться счастьем и безмятежностью. Сансара лишена смысла. Поэтому нужно всем сердцем ощутить к ней сильное отвращение, какое возникает у больного желтухой при виде жирной еды. Не удовлетворяйся лишь тем, что слышал кое-что о страданиях сансары и имеешь о них умственное представление. Необходимо со всей искренностью мысленно принимать их на себя и по-настоящему прочувствовать эти мучения, чтобы твердо в них поверить. Если у тебя есть твердая уверенность в существовании этих страданий, ты будешь избегать неблагих поступков и с естественной радостью совершать благие дела.

Некогда Нанда<sup>3</sup>, двоюродный брат Будды, отказывался принимать монашеские обеты из-за сильной привязанности к своей жене. Когда же Будда, применив различные способы, убедил его это сделать, он не хотел соблюдать правила нравственности и собирался сбежать. Тогда Будда, явив чудо, перенес его на Гималаи и показал там одноглазую обезьяну.

- Какова она по сравнению с твоей женой Пундарикой? — спросил Будда.
- Моя жена в сто тысяч раз привлекательнее! — ответил Нанда.
- Хорошо, а теперь отправимся в мир богов.

---

<sup>1</sup> Тиб. Чампа (byams pa).

<sup>2</sup> Здесь боги и асуры объединены в один вид.

<sup>3</sup> Тиб. Чунгаво (gcung dga' bo).

Сказав так, Будда перенес Нанду в небесную обитель. Там Будда остался на месте, а брату велел походить и осмотреться. Тот увидел богов, которые в своих роскошных дворцах услаждались в окружении множества небесных дев. Он также заметил один дворец, в котором тоже было множество небесных дев, но не было хозяина. Когда Нанда спросил о причине его отсутствия, ему ответили:

— В мире людей живет Нанда, последователь Будды. Он соблюдает законы нравственности и поэтому рождается среди богов. Этот дворец предназначен для него.

Очень довольный, Нанда вернулся к Будде.

— Посмотрел страну богов? — спросил Будда.

— Да.

— Кто красивее: твоя жена или небесные девы?

— Небесные девы намного красивее! Разница столь же велика, как между Пундарикой и той обезьяной.

Вернувшись на землю, Нанда стал очень тщательно соблюдать нравственные законы.

Будда сказал другим монахам:

— Нанда стал монахом, чтобы родиться в высших мирах. Вы же приняли монашеские обеты с помыслами о достижении нирваны, а потому у вас другой путь. Не общайтесь с Нандой, не дружите с ним, даже не сидите с ним на одной подстилке.

Все монахи поступили так, как было велено. Тогда Нанда очень огорчился. Он подумал: «Пусть другие монахи меня избегают, но Ананда, мой старший брат<sup>А</sup> наверняка меня любит!»

С такой мыслью он пошел повидать Ананду, однако и Ананда встал со своего сиденья. Он уже собирался уйти, когда Нанда спросил брата, почему тот так поступает, и Ананда рассказал ему о наказе Будды. Нанда был убит горем. Тогда появился Будда и спросил:

— Нанда, хочешь повидать миры ада?

— Да, хочу, — ответил тот.

И Нанда чудесным образом перенесся в ад. Он побывал во всех адах. В одном из уголков он заметил пустой медный горшок посреди пламени, а вокруг стояли адские палачи.

— Почему в этом горшке никто не сидит? — спросил Нанда.

— Есть такой Нанда, последователь Будды, который соблюдает законы нравственности только для того, чтобы наслаждаться небесными радостями. Хоть он и попадет в мир богов, его блаженство закон

чится, когда исчерпается благой плод, и тогда он родится в этом горшке, — отвечали ему.

Нанда с ужасом выслушал эти слова и вернулся назад. Только тогда он понял, что нет никакого смысла в том, чтобы родиться в мире богов, поскольку в конце концов его будет ждать рождение в аду. Благодаря этому в нем зародилось стремление освободиться от сансары. Поскольку он увидел настоящий ад, то внимательно соблюдал даже самые незначительные правила нравственности.

Будда учил, что такой способ — лучший страж у врат пяти чувств. Если ты действительно увидел ад, то ни за что не станешь нарушать законы нравственности. Даже если просто смотреть на изображения ада, не говоря уже о том, чтобы воочию его увидеть, можно проникнуться страхом, который заставит тебя покинуть сансару. Поэтому Будда повелел, чтобы рядом с воротами монастырей, где живут монахи, изображали колесо жизни, состоящее из пяти частей <sup>1</sup>.

Нагарджуна сказал:

**Если лишь один вид картин ада и рассказы о нем могут внушать такой страх, что же говорить о тех, кто там находится и терпит невыносимое кармическое возмездие.**

Именно так, с разных точек зрения, надлежит снова и снова размышлять о страданиях сансары, чтобы со всей искренностью отвратить свой ум от достижения сансарных целей. Если, практикуя Дхарму, ты полностью не освободишься от мирских помыслов, это нельзя назвать практикой чистой Дхармы.

Когда Атиша покидал этот мир, один йогин спросил его:

— Должен ли я медитировать после твоей кончины?

— А будет ли это настоящей Дхармой? — отвечал Атиша.

— Тогда должен ли я учить людей?

В ответ Атиша задал тот же вопрос.

— Так что же мне делать?

— Всем вам нужно следовать Будде и отказаться от привязанности к этой жизни, — был ответ Атиши.

В другой истории рассказывается о том, как некогда один монах, обходя по кругу монастырь Радрэнг, встретился с геше Тонпой.

— Досточтимый монах, — сказал Тонпа, — ходить по кругу — дело хорошее, но не лучше ли практиковать саму Дхарму?

Монах подумал: «Наверное, полезнее читать сутры Махаяны, чем ходить по кругу» — и стал читать сутры во дворе монастыря.

— Читать сутры — тоже дело хорошее, — сказал ему Тонпа, — но не лучше ли

---

<sup>1</sup> В пяти его секторах изображают миры ада, прет, животных, людей, асур и богов.

практиковать саму Дхарму?

Монах снова подумал: «Наверное, важнее не читать, а медитировать» — и, оставив чтение, уселся с полузакрытыми глазами на своей подстилке.

— Медитация — дело хорошее, — снова заметил Тонпа, — но не лучше ли практиковать саму Дхарму?

Тогда монах, уже не зная, что и делать, воскликнул:

— Почтенный геше, в таком случае какую же Дхарму нужно практиковать ?

— Досточтимый, отрекись от этой жизни, отрекись от этой жизни, — ответил Тонпа.

Дела мирской жизни постоянно захватывают тебя, не давая никакой возможности избавиться от страданий различных миров сансары. Никто, кроме подлинных учителей, не сможет посоветовать тебе, как отсечь узы привязанности к этой жизни и обрести окончательное состояние Будды. Нужно оставить привязанность к своим нынешним родителям, к родственникам и друзьям, к богатству и имуществу, как оставляешь плевок в пыли. Удовлетворяйся любой едой и одеждой, какая у тебя есть, и посвящай все свое время освоению практики Дхармы.

Падампа Санге из Индии сказал:

**Все материальное похоже на облака и туман —**

**Не считай его постоянным.**

**Всякая слава подобна эху —**

**Не гонись за ней, а ищи дхармадхату.**

**Красивая одежда похожа на радугу —**

**Одевайся просто и практикуй медитацию.**

**Тело похоже на мешок с кровью, гноем и лимфой —**

**Не питай к нему нежной привязанности.**

**Самые изысканные яства в итоге становятся мерзкими испражнениями —**

**Не будь привередлив в еде.**

**Все, что предстает перед тобой, кажется враждебным —**

**Живи в горных убежищах.**

**Шипы ошибочного восприятия вонзаются в ум —**

**Практикуй равное отношение ко всему.**

**Все твои желания исходят от тебя самого —**

**Управляй своим умом.**



В тебе самом заключена величайшая драгоценность —  
Перестань жаждать пищи и богатства.  
Болтливость влечет за собой раздоры —  
Храни безмолвие.  
Твой ум постоянно занят деятельностью —  
Не позволяй уму следовать велениям желудка.  
Благословения исходят из твоего ума —  
Молись своим гуру и йидаму.  
Если долго жить на одном месте, найдешь недостатки даже у будд —  
Не задерживайся нигде надолго.  
Будь скромн и прекрати гордиться своим высоким положением —  
Твоя жизнь не бесконечна, а потому торопись обрести совершенство.  
В этой жизни ты подобен путнику —  
Не возводи хоромы там, где просто присел отдохнуть.  
Все, что ни делай, бесполезно —  
Посвяти себя практике, чтобы обрести совершенство.  
Твое тело будут пожирать черви, и неизвестно, когда оно исчезнет, —  
Не дай мыслям об этой жизни завладеть собой.  
Родственники и друзья подобны присевшим на ветку птицам —  
Не впадай в привязанность к ним.  
Вера, основанная на твердой убежденности, полезна, как доброе  
плодородное поле, —  
Не позволяй, чтобы вследствие омрачений оно осталось невозделанным.  
Человеческая жизнь подобна драгоценности, исполняющей желания, —  
Не отдавай ее заклятым врагам.  
Обет-самая подобен сторожевой башне — Не допускай его осквернения.  
Пока ваджрный учитель жив, не оставляй Дхармы из-за лени.  
Понял ли ты?

Итак, чтобы совершенным образом практиковать возвышенную Дхарму, тебе по меньшей мере нужно понять, что вся сансара лишена смысла <sup>1</sup>. Такое понимание зародится в твоём уме только при одном условии: если будешь размышлять о страданиях сансары. Ты должен размышлять о них до тех пор, пока не поймешь их

---

<sup>1</sup> snying po med pa.

всем сердцем. Знаком, по которому ты сможешь судить о результатах своих размышлений о страданиях сансары, должно быть состояние, которого достиг геше Лангри Тангпа. Как-то раз один из учеников этого учителя сказал ему, что другие ламы прозвали его Хмурый Лангри Тангпа. «Как может лицо быть радостным, если думаешь о страданиях трех миров сансары?» — спросил в ответ геше.

Говорят, что Аангри Тангпа за всю жизнь улыбнулся только один раз! Он увидел, как мышь пытается утащить с его мандалы кусок бирюзы, но не может справиться в одиночку. Тогда она зацокала: «Цик-цик!» — и на зов прибежала другая мышь. Одна мышь стала тянуть бирюзу, а другая толкать. Это зрелище заставило Аангри Тангпу улыбнуться.

Размышление о страданиях сансары — основа всех благих качеств пути: оно поможет тебе воспринять возвышенную Дхарму, даст веру в закон причины и следствия. Благодаря ему твой ум отвратится от сансары. В тебе поселится добросердечие и сострадание ко всем живым существам.

Сам Будда, который проповедовал Дхарму на трех уровнях, в самый первый раз начал со слов: «Монахи, эта жизнь — страдание» — и объяснил, как важно понимать, что такое страдание. Ты должен размышлять о нем, пока не осознаешь в полной мере.

*Видя, что сансара — страдание, я все равно ее жажду.*

*Страшась бездны низших миров, я все равно совершаю неблагие поступки.*

*Благослови меня и таких же заблудших, как я,*

*Дабы мы отринули мирские заботы!*

Таково наставление о понимании страданий сансары.

## КАРМА — ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!*

*Согласуясь с учением о причине и следствии, он принял благое и отверг неблагое;*

*Его поведение не отступает от учения о постепенном восхождении;*

*Обладая совершенным воззрением, он свободен от всякой привязанности.*

Наставления о карме, законе причины и следствия <sup>1</sup>, [включают в себя] такой же, как и прежде, способ слушать и проповедовать Дхарму и само учение, которое подразделяется на три части:

- 1) неблагие действия, которых следует избегать;
- 2) благие действия, которые следует совершать;
- 3) всеобъемлющая природа кармы.

### 1. Неблагие действия, которых следует избегать <sup>2</sup>

Причина рождения в высших или низших мирах сансары — это накопление собственных благих или неблагих действий. Поскольку сансара порождается действиями и приводится в движение следствиями действий, нет никакой иной силы, [которая принуждала бы] нас перемещаться в низшие или высшие миры. Не происходит это перемещение и по воле случая.

Поэтому необходимо постоянно помнить о причине и следствии благих и неблагих [действий], отказаться от неблагих [действий] и стараться совершать благие.

### 1.1. Десять неблагих действий <sup>3</sup>

Есть десять неблагих действий, которых **следует избегать**. Три действия, совершаемые телом:

- 1) убийство;
- 2) присвоение чужого;
- 3) разврат.

Четыре действия, совершаемые речью:

- 1) ложь;
- 2) клевета;

---

<sup>1</sup> las rgyu 'bras: причина и следствие действий.

<sup>2</sup> spang bya mi dge ba'i las.

<sup>3</sup> mi dge ba bcu.

- 3) оскорбления;
- 4) пустословие.

Три действия, совершаемые **умом**:

- 1) алчность;
- 2) недоброжелательство;
- 3) ложные взгляды.

#### 1.1.1. *Убийство* <sup>1</sup>

Убийство подразумевает умышленное лишение жизни другого существа — человека или животного. Бывает убийство из ненависти: например, в битве воин поражает врага. Бывает убийство из-за желания: например, убивают диких животных ради мяса, чтобы его съесть, или меха, чтобы сделать из него одежду. Бывает убийство по неведению: например, убивают те, кто не знает закона причины и следствия благих и неблагих действий, или тиртхики, считающие убийство благим делом.

Самые тяжкие убийства — это убийство собственного отца, убийство собственной матери или убийство архата. Такие действия называются «беспромежуточными» <sup>2</sup>, потому что [тот, кто их совершает, после смерти] немедленно [не проходя промежуточного состояния] попадает в ад Предельное Мучение.

Обычно мы считаем, что наши руки не запятнаны никакими убийствами, однако каждый из нас — неважно, знатный человек или простой, богатый или бедный — совершает бесчисленные убийства крошечных живых существ, гибнущих под нашими ногами.

Особенно это касается случаев, когда ламы со свитой монахов посещают дома своих благодетелей и им подают угощения из мяса и крови животных, забитых [хозяевами]. Без всяких угрызений совести и сострадания к убитым животным, [но лишь питая] привязанность к вкусу мяса и крови, они жадно их поедают. При этом кармические последствия совершения убийства затронут в равной степени и благодетелей, и лам.

Когда важные персоны и высокопоставленные чиновники путешествуют, их повсюду потчуют мясом многочисленных забитых животных. Состоятельные люди забивают целые стада овец, и только од-ной-двум овцам случайно удастся дожить до естественной смерти.

Летом овцы и другой скот, в свою очередь, тоже убивают бесчисленных мух, муравьев и других насекомых и даже мелких рыбок и лягушат, заглатывая их вместе с травой, на которой пасутся, и затаптывая копытами. Множество существ

---

<sup>1</sup> srog gcod.

<sup>2</sup> mtshams med pa'i las.

гибнет, похороненные под конским навозом, мочой и т. д. Кармические последствия действий этих животных распространяются и на их владельцев.

По сравнению с лошадьми и крупным рогатым скотом, овцы причиняют огромный вред. Вместе с травой они поедают множество животных: змей, лягушек, птенцов и насекомых, а также лишают их корма. Летом, когда овец стригут, гибнут сотни тысяч насекомых, гнездящихся на их спинах. Зимой, когда рождаются ягнята, половину из них тут же забивают ради шкурки. Овец-маток разводят, чтобы получать от них ягнят, доят, пока они не станут старыми и слабыми, а потом убивают, чтобы использовать их мясо и шкуру. Холощенных баранов и других животных выращивают только для того, чтобы потом забить на мясо. Если овцы заражены вшами, на каждой их уничтожают миллионами. Так что владелец стада из ста овец обязательно хотя бы раз родится в аду.

Бесчисленное количество овец забивают, чтобы выплатить выкуп за невесту, отпраздновать ее проводы и ее прибытие в дом жениха. Впоследствии, когда она навещает родительский дом, всякий раз обязательно убивают ягненка или другое животное. Если же пригласившие ее подруги и родственники подадут ей не мясное блюдо, она будет есть с явным неудовольствием, будто разучилась жевать. Если же забьют жирную овцу и выложат перед гостьей гору грудинки, внутренностей и тому подобного, то она хватает свой ножик и ест с великим удовольствием, громко чавкая, словно краснолицая людоедка. На следующий день она отправляется домой, увозя с собой окровавленную тушу, словно возвращающийся с добычей охотник. Она даже хуже охотника, потому что, выходя из дома, никогда не возвращается с пустыми руками.

Дети тоже, намеренно или по случайности, убивают во время игр бесчисленное количество живых существ. Например, летом множество насекомых погибает от их рук просто потому, что они на ходу бьют по земле ивовыми прутьями или кожаными кнутами.

Так что мы, люди, будто чудовища, только и делаем, что убиваем. Например, мы убиваем дри, чтобы взять ее мясо и кровь, хотя она, словно мать, всю жизнь питала нас своим молоком. Поэтому мы даже хуже людоедов.

Убийство считается совершённым, если присутствуют четыре составляющие этого неблагого действия. Разберем пример с охотником, убивающим животное. Когда он видит дичь, скажем благородного оленя или мускусного оленя, он безошибочно узнаёт, какое именно животное перед ним. Таким образом, во-первых, он понимает, что тот [кого он собирается убить] — живое существо. Во-вторых, у него рождается намерение убить. В-третьих, у него есть пуля, стрела или другие орудия убийства, способные поразить жизненные центры животного. В-четвертых, должно совершиться само действие убийства: жизненные функции животного прекращаются и его сознание отделяется от тела.

В качестве другого примера возьмем убийство домашней овцы. Когда хозяин

велит слуге или мяснику забить животное, то он, во-первых, полностью осознаёт, что объектом убийства будет животное, называемое овцой. Во-вторых, выбирая овцу для забоя, он порождает в себе намерение убить. Затем мясник берет аркан и идет ловить овцу. Бросив ее на землю, он связывает ей ноги и морду. Все это средства, нужные для третьего этапа — убийства. Теперь жизнь овцы в жестоких страданиях обрывается и дыхание прекращается, глаза подергиваются голубоватой пеленой и затуманиваются, на них выступают слезы. Потом тело волокут в дом. Так завершается четвертый этап, «отнятие жизни». Когда шкуру быстро рассекают ножом, видно, что плоть еще трепещет. Это признак того, что всепроникающая прана<sup>1</sup> не успела покинуть тело, то есть овца еще как бы жива. Если мясо немедленно начать жарить на костре или готовить на очаге, — это все равно что есть животное заживо, и в этом случае мы не будем отличаться от хищных зверей.

Допустим, сегодня ты намеревался убить животное или высказал это намерение вслух, хотя до дела не дошло. В таком случае ты осознавал, что объект убийства — животное, и к тому же у тебя было намерение его убить, а потому налицо наличие двух составляющих неблагого действия. Хотя последствия будут не столь тяжкими, как в том случае, если бы ты осуществил главную составляющую — само убийство, тем не менее, загрязнение неблагим действием уже произошло и сохранилось, как отражение, которое проявилось в зеркале.

Кроме того, некоторые считают, что неблагоприятные последствия убийства наступают только для того, кто убил, а не для того, кто велел ему это сделать, или что если подстрекатель и будет страдать, то меньше, чем убийца. Однако следует знать, что одинаковые кармические последствия ждут всех участников убийства, даже того, кто просто выразил удовлетворение по поводу свершившегося. Пойми, что грех убийства одного животного не делится между многими его участниками на доли, но, наоборот, каждый виновник получает его последствия сполна.

#### 1.1.2. Присвоение чужого<sup>2</sup>

Присвоение чужого бывает трех **видов**:

- 1) присвоение силой;
- 2) присвоение тайком;
- 3) присвоение обманом.

##### 1.1.2.1. [Присвоение силой<sup>3</sup>]

Любое незаконное присвоение [чужой собственности] насильственными средствами, открытый захват военной силой и другие подобные действия называются «присвоение силой» или «насильственное присвоение».

---

<sup>1</sup> khyab byed kyī rlung.

<sup>2</sup> ma byin par len pa.

<sup>3</sup> dbang gis len pa.

### 1.1.2.2. [Присвоение тайком<sup>1</sup>]

Приобретение и присвоение чужого имущества без ведома владельца, как это делают воры, называется «присвоение тайком».

### 1.1.2.3. [Присвоение обманом<sup>2</sup>]

Мошенничество при заключении сделки или присвоение чужого добра путем обвеса и обмера называется «завладение обманом».

В наше время многие думают, что, если не воруеть открыто, можно безнаказанно выгадывать, прибегая к [нечестным] сделкам или другому обману. Однако любая прибыль, полученная обманом, ничем не отличается от обычного воровства.

В частности, в наши дни есть ламы и монахи, которые не считают извлечение прибыли чем-то недопустимым и зазорным. Они занимаются такими делами всю жизнь, считая себя толковыми людьми, но для ума ламы или монаха нет ничего более губительного, чем такие занятия. Втягиваясь в эти дела, они теряют интерес к изучению Дхармы и к практикам очищения своих проступков. У них даже нет на это времени! Поскольку им приходится думать о выгоде целыми днями до самой ночи, пока они не заснут, в них гибнут самые корни веры, сострадания, отречения от сансары и т. п. Их постоянно одолевают внешние иллюзорные мысли.

Однажды Джецун Миларэпа пришел в некий монастырь и устроился на ночлег перед дверью кельи одного монаха. Хозяин кельи лежал внутри на постели и подсчитывал выручку, причитающуюся ему за мясо и шкуру коровы, которую наутро собирались забить. Он прикидывал, сколько ему дадут за голову, за переднюю часть, за заднюю часть, за бедро, за рульку и т. д. Так он по очереди оценивал все части коровьей туши. Он настолько увлекся, что всю ночь не сомкнул глаз. Когда настал рассвет, монах подсчитал все, кроме стоимости коровьего хвоста. Быстро вскочив с постели, он принялся читать молитвы и делать ритуал *торма*.

Джецун Миларэпа еще спал. Монах подошел к нему и язвительно сказал:

— Все спишь? А еще выдаешь себя за монаха! Ты что же, молитв не знаешь или четок у тебя нет?

— Обычно я не сплю так поздно, — ответил Миларэпа, — но нынче ночью я думал о том, как повыгоднее продать на мясо свою корову, вот и проспал утро.

Так он разоблачил этого монаха.

Подобно монаху из этой истории, те, кто день и ночь поглощен только мирскими делами и мыслями о выгоде, умрут в том же самом состоянии

---

<sup>1</sup> 'jab bus len pa.

<sup>2</sup> g.yo sgyus len pa.

заблуждения. Кроме того, торговые дела предполагают совершение различных неблагих действий. Приходится на все лады расхваливать свой товар, даже если на самом деле он никуда не годится. Приходится рассказывать покупателям байки о том, что некто предлагал за товар хорошую цену, а ты отказался, потому что сам заплатил куда больше. Приходится постоянно лгать. Если ты хочешь купить товар, за который уже торгуются двое, приходится прибегать к клевете, чтобы рассорить обе стороны. Приходится хулить товары соперника, ругаться, вымогая долги. Приходится заниматься пустословием, заламывая немисливо высокую цену [за свои товары] и торгуясь за вещи, которые не собираешься покупать. Поскольку ты желаешь присвоить чужую собственность, ты совершаешь грех зависти и алчности. Поскольку намереваешься одержать верх над другими, совершаешь грех недоброжелательства. Если покупаешь скот и перепродаешь его мясникам, совершаешь грех убийства. Поистине ты запятнан всеми десятью неблагими действиями, за исключением ложных взглядов и разврата.

Если же двои дела терпят крах, это ведет к утрате и собственного и чужого богатства и порождает страдания. В конечном счете, урон будет нанесен и тебе и другим, так что ты даже можешь умереть от голода. Если же твои дела хоть немного идут в гору, то чем больше ты приобретаешь богатств, тем меньше испытываешь удовлетворения. Будь у тебя хоть сокровища бога богатства Куберы, тебя все равно будет тянуть к недостойным занятиям. Когда же подкрадется смерть, ты будешь [в раскаянии] бить себя в грудь кулаками, потому что растратил всю жизнь на эти несправедливые дела, которые, словно каменный жернов, тащат тебя в низшие миры. Ничто так не способствует накоплению бесчисленных неблагих действий и пустой трате собственной жизни, как торговые дела. Тебе всегда приходится искать способы обманывать других, будто отыскивая среди кучи ножей, шил и иголок самое острое орудие. Постоянно вынашивая недобрые мысли, ты поступаешь наперекор бодхиचितте, и твои неблагие действия накапливаются безмерно.

Присвоение имущества без согласия владельца тоже имеет четыре составляющие, о которых уже говорилось [когда речь шла об убийстве].

Даже те, кто оказывает хотя бы незначительную помощь охотникам или грабителям, в равной степени ответственны за совершение убийства или присвоение имущества.

### 1.1.3. *Разврат*<sup>1</sup>

Эти правила касаются мирян. В древние времена, когда в период правления дхармараджи Сонгцена Гампо в Тибете были установлены законы, основанные на десяти благих действиях, существовали правила, соблюдаемые мирянами, и правила, соблюдаемые монахами. Этот раздел посвящен правилам, определяющим поведение мирян. Даже если ты мирянин, надлежит руководствоваться правилами,

---

<sup>1</sup> log g.yem.



а монахи должны полностью воздерживаться от половой жизни.

Самая тяжкая разновидность разврата — та, что служит причиной нарушения обетов другим человеком. К развратным действиям относятся рукоблудие; сношения с чужими супругами; сношения с теми, кто уже нанят или оплачен другими; сношения средь бела дня даже между супругами; сношения с теми, кто соблюдает однодневный обет; сношения с больными, с беременными, с теми, кто находится в трауре, во время месячных, с теми, кто еще не полностью оправился от родов; сношения в таком месте, где есть изображения Трех Драгоценностей; сношения с родителями и другими родственниками, с несовершеннолетними, а также сношения через рот и задний проход и т. д. Все это грех разврата, который включает в себя различные действия, рассматриваемые с точки зрения партнера, места, времени и обстоятельств.

1.1.4. *Ложь*<sup>1</sup>

[Ложь бывает трех видов]:

- 1) обычная ложь;
- 2) большая ложь;
- 3) ложь мнимых учителей.

1.1.4.1. *[Обычная ложь<sup>2</sup>]*

Обычная ложь — это слова, сказанные другому человеку с намерением его обмануть.

1.1.4.2. *[Большая ложь<sup>3</sup>]*

Говорить, что добро не приносит никакой пользы, что зло не имеет плохих последствий, что в чистых странах будд нет никакого счастья, что в низших мирах нет страдания, что будды не обладают благими качествами — все это большая ложь, потому что нет большей неправды, чем эта.

1.1.4.3. *[Ложь мнимых учителей<sup>4</sup>]*

Вопреки истине говорить другим, что достиг высоких уровней бодхи-саттвы, что обладаешь даром ясновидения, — все подобные притязания на духовные свершения называются ложью мнимых учителей.

Ныне самозванцы имеют больший успех, чем истинные учителя. Люди очень легковверны и без труда поддаются влиянию. Поэтому некоторые известные самозванные «ламы» и «йогины» разными способами морочат людей. Одни говорят, что видели такое-то божество и теперь ему нужно делать подношения. Другие уверяют, что видели злых духов и теперь этих духов нужно усмирять.

---

<sup>1</sup> rdzun.

<sup>2</sup> rdzun phal pa.

<sup>3</sup> rdzun chen po.

<sup>4</sup> mi chos bla ma'i rdzun.

Почти всегда это — ложь, к которой прибегают, чтобы дурачить людей.

Не доверяй слепо самозванцам. Поскольку это затрагивает и твою нынешнюю жизнь, и следующую, очень важно полагаться на сведущего и скромного практика Дхармы, чье поведение соответствует его внутреннему содержанию. Хотя на мирском уровне можно достигнуть некоторой степени мирского ясновидения, оно проявляется не всегда и с разной степенью точности. Силой же чистого ясновидения обладают только те, кто достиг высших уровней бодхисаттвы. Такие люди встречаются крайне редко.

#### 1.1.5. *Клевета*<sup>1</sup>

Клевета бывает двух видов:

- 1) открытая клевета;
- 2) тайная клевета.

##### 1.1.5.1. *[Открытая клевета<sup>2</sup>]*

Обычно к открытой клевете прибегает человек, обладающий властью. Он говорит двум людям в лицо, что один из них, желая другому зла, исподтишка плохо отзывается о нем и старается ему навредить, а теперь притворяется, что между ними ничего не происходит. Такая клевета, которую говорят в лицо, называется открытой клеветой.

##### 1.1.5.2. *[Тайная клевета<sup>3</sup>]*

В этом случае, зная о дружбе двух людей, тайком идут к одному из них и говорят: «Твой любимый друг недостоин уважения, потому что плохо о тебе отзывается». Так прибегают к клевете, чтобы поссорить двух друзей. Это называется тайной клеветой.

Самые тяжкие случаи [клеветы] предполагают намерение создать раскол в сангхе и особенно поссорить учителя Тайной Мантры и его учеников или ваджрных братьев и сестер между собой.

#### 1.1.6. *Оскорбления*<sup>4</sup>

Пример оскорблений — грубые замечания по поводу физических недостатков, когда человека обзывают уродом, одноглазым, слепым, глухим и т. д. Сюда же относится обсуждение скрытых недостатков других людей, обидные высказывания и вообще любые речи, которые неприятны и ранят окружающих, пусть даже их произносят ласковым голосом. Особенно тяжкий проступок — говорить оскорбительные слова в присутствии учителя, братьев по сангхе и святых людей.

---

<sup>1</sup> phra ma.

<sup>2</sup> mngon phra.

<sup>3</sup> lkog phra.

<sup>4</sup> tshig rtsub.

### 1.1.7. Пустословие <sup>5</sup>

Пустословие — это всевозможные бессмысленные пересуды, например: обсуждение брахманской Тантры, будто это Дхарма; болтовню о шлюхах, распевание похабных песен; пересказ историй о войнах и грабежах и т. п. — все это бесцельные разговоры, возбуждающие вожделение и ненависть. Особенно тяжкий проступок — отвлекая такими разговорами людей, читающих молитвы и мантры, поскольку это мешает им получить заслуги.

Праздная болтовня может казаться просто безобидным времяпрепровождением, но, если внимательно разобраться, она большей частью проистекает от вожделения и ненависти. Чем больше вожделения и ненависти возникает в тебе и других, тем тяжелее этот проступок. Если мешать с пересудами произнесение молитв и мантр, то, сколько их ни повторяй, никакой пользы не будет. Особенно это касается болтовни в общине монахов, поскольку из-за одного болтуна лишается благих заслуг все монашеское братство и растрачиваются впустую пожертвования благотворителей, сделанные в надежде на приобретение благих заслуг.

В Индии пожертвования<sup>2</sup> предназначались или страдающим существам, или тем, кто достиг высших духовных свершений. Хотя Будда разрешал принимать пожертвования только в этих двух случаях, в наше время люди, едва узнав пару тантрийских ритуалов и научившись их проводить, начинают без разбору пользоваться черными<sup>3</sup> подношениями. Те, кто принимает подношения за выполнение тантрийских ритуалов, должны иметь посвящения<sup>4</sup>, соблюдать самаи, хорошо знать медитацию стадии зарождения<sup>5</sup> и стадии завершения<sup>6</sup> и выполнить требуемое количество повторений мантр. В противном случае, получать подношения за выполнение ритуалов Тантры, превращая их просто в распевание тайных мантр, коим занимаются последователи бона<sup>7</sup>, — тяжкий проступок. Черное подношение похоже на пиллюлю из раскаленного докрасна железа: обычный человек, если только у него нет чугунных челюстей — единства стадий зарождения и завершения<sup>8</sup>, спалит им свой ум и погибнет. Сказано так:

**Черные подношения — это смертельное лезвие:**

**Приняв слишком много, рассечешь артерию освобождения.**

Такие люди не только не овладели двумя стадиями медитации, но даже известные им слова ритуалов не удосуживаются произносить правильно! Но что

---

<sup>5</sup> ngag kyal.

<sup>2</sup> dkor.

<sup>3</sup> Т. е. полученные несправедливым путем.

<sup>4</sup> Тиб. dbang; санскр. абхихека.

<sup>5</sup> bskyed rim.

<sup>6</sup> rdzogs rim.

<sup>7</sup> Добуддийская религия Тибета.

<sup>8</sup> bskyed rdzogs zung du 'jug pa

еще хуже, в самый ответственный момент — когда нужно произносить мантры — они развязывают целый мешок болтовни и оскверняют ритуал бесконечным потоком слов, порожденных желанием и злобой. Это навлекает беды и на них, и на других людей. Очень важно, чтобы монахи и ламы не занимались пустыми разговорами, а сосредоточивались на чтении мантр.

#### 1.1.8. *Алчность*<sup>1</sup>

Алчность подразумевает наличие мыслей, проистекающих от желания приобрести что-либо принадлежащее другим людям. К этому неблагоприятному действию относятся даже незначительные мысленные притязания на чужую собственность.

#### 1.1.9. *Недоброжелательство*<sup>2</sup>

Недоброжелательство, происходящее от ненависти и гнева, — это желание, чтобы другим людям был причинен вред. Примеры недоброжелательства: когда неприятно видеть успехи и процветание других; когда желают, чтобы другие были менее счастливы и благополучны; когда желают, чтобы другие не обладали большими знаниями; когда радуются несчастьям других. Сюда относится всякое недружелюбие по отношению к другим.

#### 1.1.10. *Ложные взгляды*<sup>3</sup>

К ложным взглядам относятся отрицание закона причины и следствия кармических действий или воззрения этернализма<sup>4</sup> и нигилизма<sup>5</sup>. Те, кто не приемлет закона кармы, полагают, что благие действия не приносят пользы, а неблагие действия не приносят вреда. Воззрения этернализма и нигилизма принадлежат тиртхикам. Хотя насчитывается триста шестьдесят разных ложных учений тиртхиков, которые объединяют в шестьдесят два ложных воззрения, всех их можно отнести к воззрению этернализма или воззрению нигилизма.

Этерналисты считают, что существует постоянное «я»<sup>6</sup> и что мир создан вечным творцом — Шивой или Вишну. Согласно воззрению нигилистов, все обладает самостоятельной сущностью<sup>7</sup>; они не признают ни прошлых и будущих рождений, ни закона кармы, ни освобождения от сансары, ни высшего освобождения.

В [принадлежащем тиртхикам] учении Черного Ишвары говорится:

**Восход солнца, падение струй воды,**

**Округлость горошин, острота шипов,**

---

<sup>1</sup> brnab sems.

<sup>2</sup> gnod sems.

<sup>3</sup> log lta: противоречащие [Дхарме] взгляды.

<sup>4</sup> rtag lta.

<sup>5</sup> chad lta.

<sup>6</sup> Тиб. bdag; санскр. атман.

<sup>7</sup> ngo bo nyid.

## **Красота павлиньего пера —**

**Все это не создано никем, а родилось само по себе.**

То есть имеется в виду: никто не управляет движением солнца, когда оно восходит на востоке; вода течет вниз не потому, что ее кто-то заставляет; горошины круглы не потому, что кто-то их так скатал; шипы остры не потому, что их кто-то заточил; радужное пятно на павлиньем пере никто не нарисовал — все это существует и происходит потому, что такова собственная сущность каждого явления. Точно так же все воспринимаемое в этом мире — благое и неблагое, приятное и неприятное — тоже существует как таковое благодаря собственной природе. Согласно этому воззрению, не существует ни накопленной в прошлом кармы, ни прошлых жизней, ни будущих и т. д.

Считать такие учения истинными и следовать им или хотя бы сомневаться в правильности каких-либо учений Будды, устных наставлений своего учителя или соответствующих комментариев ученых и критиковать их — все это ложные взгляды.

Самые тяжкие из десяти неблагих действий — убивать и придерживаться ложных взглядов.

Сказано:

**Если не считать убийства, то самое тяжкое из десяти неблагих действий — придерживаться ложных взглядов.**

За исключением существ ада, никто не хочет смерти. Нет ничего дороже собственной жизни. Поэтому лишение жизни — особенно тяжкое преступление. Тому, кто лишит жизни одно животное придется платить пятисоткратный [кармический долг]. В сутре *Саддхарману-смритьюпаштхана* говорится: «За убийство единственного животного будешь находиться в аду на протяжении промежуточной кальпы». Еще хуже, если убийство происходит под благовидным предлогом, например ради создания изображений Трех Драгоценностей. Падампа Санге сказал:

**Тот, кто создает изображения Трех Драгоценностей, причиняя вред и страдания, пускает свою следующую жизнь по ветру.**

Так же неверно поступают те, кто, стремясь заработать заслуги, приглашает к себе домой лам и угощает собрание монахов мясом и кровью убитых по этому случаю животных. И хозяин, и гости одинаково понесут наказание за убийство. Такое угощение следует рассматривать как нечистое подношение, а потому оно становится неподходящей пищей для тех, кто его принимает. Оно приносит больше неблагих последствий, чем благих. Невозможно избежать загрязнения неблагим действием, если только ты не обрел способности мгновенно возвращать жизнь мертвым. Нет сомнений, что такое подношение нанесет вред жизни и благополучию лам. Если не умеешь отправлять сознание [убитого животного] в

обитель великого блаженства, нужно стараться избегать убийства.

Если хотя бы на миг примешь ложные взгляды, то нарушишь все свои обеты и отторгнешь себя от буддийской общины. Ты лишишься одной из свобод — возможности практиковать Дхарму. Поскольку твой ум поражен недугом ложных взглядов, то даже благие действия не приведут тебя на путь освобождения и не будет никого, перед кем ты мог бы раскаяться <sup>1</sup>.

## 1.2. Следствия десяти неблагих действий <sup>2</sup>

Каждое из десяти неблагих действий имеет **четыре разновидности** следствий:

- 1) полностью созревшее следствие;
- 2) следствие соответствующее причине;
- 3) следствие, созревающее в виде внешних условий;
- 4) следствие, приумножающее неблагую карму.

### 1.2.1. Полностью созревшее следствие <sup>3</sup>

Любое из десяти неблагих действий, совершённое из ненависти, служит причиной рождения существом ада; действие, совершённое из-за вожделения, служит причиной рождения претой; действие, совершённое из-за неведения, служит причиной рождения животным. Родившись в одном из этих низших миров, ты будешь терпеть те страдания, которые свойственны этому миру.

Кроме того, есть так называемая «великая [неблагая] движущая сила». Если ты очень долго накапливал неблагую карму, находясь под сильным влиянием трех ядов <sup>4</sup>, то переродишься в аду; если это влияние было не столь сильным, родишься претой; а если влияние было еще менее сильным — животным.

### 1.2.2. Следствие, соответствующее причине <sup>5</sup>

Отбыв срок своего пребывания в низшем мире, в который был ввергнут полностью созревшим следствием, ты продолжаешь ощущать это следствие и в мире людей. Однако и в низших мирах есть бесчисленные разновидности страдания, соответствующие каждому действию. Следствие, соответствующее причине, бывает двух видов:

- 1) поведение, соответствующее причине;
- 2) переживания, соответствующие причине.

#### 1.2.2.1. Поведение, соответствующее причине <sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Имеются в виду учитель, Ваджрасаттва, будды раскаяния и т. д.

<sup>2</sup> mi dge ba'i las bcu po de dag gi 'bras bu.

<sup>3</sup> mam smin gyi 'bras bu.

<sup>4</sup> Вожделение, ненависть и неведение.

<sup>5</sup> rgyu mthun pa'i 'bras bu.

<sup>6</sup> byed pa rgyu mthun.

Это следствие проявляется в склонности к таким поступкам, которые ты совершал прежде. Например, если в прежней жизни человек привык убивать, то будет склонен к убийству и в этой жизни; если он привык брать чужое, то будет склонен к воровству и т. д. Поэтому некоторые люди с самого раннего детства убивают червей и мух, которые попадают им на глаза. Такое пристрастие к убийству соответствует действиям, совершённым этими убийцами прежде.

Вследствие влияния прежних действий все люди рождаются разными. Одни склонны убивать, другие — воровать, а третьи совершенно не склонны к таким действиям, потому что им нравится совершать благие дела. Все подобные склонности являются остатками прежней кармы или, другими словами, следствием, которое соответствует совершённым в прошлом действиям.

Поэтому сказано:

**Чтобы узнать, что ты делал в прошлой жизни, посмотри, каков ты теперь.**

**Чтобы узнать, где родишься в будущем, посмотри, что делаешь ныне.**

Поведение каждого существа соответствует его прежним действиям. Это верно и по отношению к животным: соколы и волки любят убивать, а мыши — воровать.

#### 1.2.2.2. *Переживания, соответствующие причине*<sup>1</sup>

Каждое из десяти неблагих действий порождает две разновидности следствий, проявляющихся в виде переживаний.

Из-за того, что в прошлом убивал, ты проживешь недолго и будешь страдать множеством болезней. Некоторые младенцы умирают, едва родившись, — это следствие их прежнего греха убийства. Часто бывает, что такая смерть повторяется для них много раз подряд. Есть люди, которые с самого детства и до старости страдают от многочисленных недугов. Это объясняется созреванием действий, совершённых ими в прошлом, когда они лишали жизни или мучили живых существ. Таким людям в первую очередь нужно не думать о том, как бы поскорее вылечиться, а раскаяться в прошлых грехах и дать обет не повторять их в будущем. В качестве противоядия от дурной кармы необходимо стараться накапливать заслуги, избегать неблагих поступков и т. д.

Из-за того, что в прошлом брал чужое, ты будешь страдать от бедности. Даже если у тебя заведется небольшой достаток, тебя или ограбят, или обворуют, или твое имущество достанется врагу иным способом. Поэтому тем, у кого ничего нет, нужно не прилагать огромные усилия, чтобы разбогатеть, а стремиться приобрести хоть искорку благих заслуг. Если в прошлом ты не проявлял щедрости, что обеспечило бы тебя богатством в этой жизни, то теперь тебе не помогут никакие старания.

Представь, сколько богатств заполучают грабители и воры за один-единственный раз. Если бы им всегда везло, на земле не хватило бы места, чтобы

---

<sup>1</sup> myong ba rgyu mthun.

складывать их добычу, однако те, кто занимается таким ремеслом, в конце концов умирают от голода. Точно так же оказывается, что барышники и те, кто присваивает достояние сангхи, не получают от своего добра никакой пользы, сколько бы они не нажили. Люди же, вкушающие плоды щедрости, проявленной ими в прошлых жизнях, постоянно наслаждаются богатством, не прилагая для этого никаких усилий. Если хочешь стать богатым, делай подношения и будь щедрым.

В нашем мире кармических действий все, что делаешь в молодости, большей частью скажется впоследствии в той же жизни, а при особых обстоятельствах последствия могут наступить и немедленно. Так что, если ты, надеясь разбогатеть, занимаешься нечестной торговлей, воруешь и т. п., — значит, поступаешь наперекор своим желаниям. Ты не выберешься из мира прет многие калпы. И в этой жизни ты тоже успеешь испытать последствия своих неблагих действий. Ты будешь становиться все беднее и несчастливее. Даже если у тебя останутся кое-какие средства, ты не сможешь ими наслаждаться. Чем больше ты приобретаешь, тем острее ощущаешь свою бедность и нужду, а виной тому твоя жадность. Твое богатство становится причиной дальнейших неблагих действий. Ты станешь похож на прету, сторожащего сокровища, но неспособного ими воспользоваться.

Присмотрись к людям, которые выглядят богатыми, — если окажется, что они не тратят свои богатства ни на то, чтобы быть счастливыми в этой жизни и в будущей, ни даже на еду, одежду и отдых, то на деле они еще беднее, чем нищие. Те, кто ныне ведет себя как прета, испытывают на себе кармические следствия, соответствующие причине, которые проистекают от нечистого проявления щедрости в прошлом.

Говорят, что следствия разврата, которому предавался человек, заключаются в том, что у него будет уродливая, ленивая и злая жена. Обычно мы объясняем постоянные ссоры, споры и взаимную неприязнь между супругами дурным характером мужа или жены, но на самом деле это следствия, которые проявляются как переживания, соответствующие причине — развратным действиям, совершённым в прошлом. Вместо того, чтобы ненавидеть друг друга, супругам нужно осознать, что созрела их дурная карма, и быть терпимыми. Падампа Ринпоче сказал:

**Семейная жизнь мимолетна, как встреча приятелей на базаре.**

**Не бранитесь же и не ссорьтесь, о жители Тингри!**

Следствия лжи, проявляющиеся как переживания, соответствующие причине, скажутся так, что ты будешь часто страдать от нападок других людей и обмана. Поэтому, если ты терпишь незаслуженные упреки и обвинения, нужно осознать: это последствия того, что ты лгал в прошлом. Не питай ненависти к тем, кто тебя порицает, не ссорься с ними. Радуйся и будь им благодарен за то, что они помогают тебе избавиться от последствий множества неблагих действий. Ригдзин Джигмэ



Лингпа сказал:

**Враг, платящий злом за добро, помогает тебе в практике.**

**[Его] незаслуженные упреки действуют как кнут, направляющий тебя к добродетели.**

**Враг — это учитель, разрушающий привязанность и предубеждение.**

**Пойми: он так добр к тебе, что ты пред ним в неоплатном долгу!**

Следствия клеветы заключаются не только в том, что между твоими последователями или слугами не будет согласия, но и в том, что они станут бунтовать против тебя. Например, если ты Глава монастыря, не будут ладить между собой твои монахи; если ты чиновник — твои помощники; если ты домохозяин — твои слуги. Сколько бы ты их ни увещевал, они не станут слушаться и повиноваться. Домашнюю прислугу приходится дважды или трижды просить выполнить какую-то нетрудную работу, но они притворяются, что не слышали приказа. В конце концов, когда хозяин рассердится и строго их отругает, они медленно и неохотно приступают к делу. Они никогда не удосужатся Доложить, что работа выполнена, и вечно ворчат. Таково созревшее следствие клеветы, которую в прошлом позволял себе их хозяин. Поэтому нужно раскаяться в неблагих действиях и стараться улаживать разногласия.

Из-за того, что в прошлом произносил оскорбительные слова, ты всегда будешь слышать обидные речи. Кроме того, твои слова тоже будут восприниматься как повод для ссоры. Оскорбление — самое тяжкое из неблагих действий, совершаемых речью. Даже в пословице говорится:

**Слова — не стрелы и не мечи, но могут изранить ум до смерти.**

Оскорбления мгновенно возбуждают гнев в других людях, но — что еще хуже, — если ты хоть одним грубым словом оскорбишь святого человека, тебе не выбраться из ада в течение множества перерождений.

Давным-давно один брахман по имени Капила <sup>1</sup> обругал монахов Будды Кашьяпы, обозвав их лошадиными головами, бычьими головами и другими обидными словами. Поэтому впоследствии он родился восемнадцатиголовым морским чудищем <sup>2</sup>. Он не мог освободиться от этого состояния в течение целой кальпы, а затем переродился в аду. Согласно другой истории, одна монахиня обозвала другую сукой. Вследствие этого она пятьсот раз рождалась сукой. Таких примеров очень много.

Научись всегда говорить учтиво. В особенности помни, что святых и бодхисаттв не всегда легко узнать. Поэтому будет лучше, если ты научишься относиться ко всем как к чистым существам, станешь говорить об их достоинствах и восхвалять благие качества. Говорят, что за порицание или оскорбление бодхисаттвы следует

---

<sup>1</sup> Тиб. ser skya.

<sup>2</sup> chu srin nya'i rigs: существо с телом крокодила и рыбьим хвостом.

более тяжкое наказание, чем за убийство всех существ трех миров:

**Чернить бодхисаттву — большой грех,**

**Чем убийство всех существ трех миров.**

**Раскайся в грехах великих и малых!**

Следствие пустословия, соответствующее причине, сказывается не только в том, что твои слова не будут обладать никаким весом, **но** и в том, что ты лишишься решительности и уверенности в себе. Люди не будут тебе верить, даже если ты говоришь правду, и ты никогда не отважишься говорить перед большим собранием.

Следствием алчности, соответствующим причине, является то, что твои желания останутся неисполненными, а то, чего ты не желаешь, будет исполняться.

Вследствие недоброжелательства ты будешь жить в постоянном страхе и все время нести разнообразный ущерб.

Ложные взгляды приведут тебя к вредным верованиям, и твой ум будет одержим заблуждениями.

### 1.2.3. *Следствие, созревающее в виде внешних условий*<sup>1</sup>

Вследствие совершения убийства ты переродишься в безотрадном, мрачном краю, полном опасных для жизни ущелий и пропастей.

Вследствие присвоения чужого ты родишься в краю, где поля постоянно страдают от мороза и града, сады не плодоносят и царит голод.

Вследствие разврата ты будешь жить в отвратительных местах, среди испражнений и навоза, в грязных болотах и нездоровой местности.

Вследствие лжи твое благосостояние будет неустойчивым, ум — взбудораженным, а обстановка всегда будет таить угрозу.

Вследствие клеветы ты будешь жить среди труднопроходимых скалистых ущелий.

Вследствие оскорблений ты переродишься в суровой местности, где повсюду лишь скалы, валуны и колючие растения.

Вследствие пустословия ты переродишься в бесплодном краю, где, сколько ни работай, ничего не родится, а смена времен года непредсказуема и ненадежна.

Вследствие алчности ты переродишься в местности со скудными Урожайами и будешь претерпевать множество трудностей из-за плохих окружающих условий.

Вследствие недоброжелательности ты переродишься в стране, которая всегда подвергается опасности из-за различных бедствий.

Вследствие ложных взглядов ты будешь беден и лишен покровителей и друзей.

---

<sup>1</sup> dbang gyi 'bras bu.

#### 1.2.4. Следствие, приумножающее неблагу ю карму <sup>2</sup>

Следствие, приумножающее неблагу ю карму, заключается в том, что ты повторно совершаешь [неблагие] действия, которые уже совершал, тем самым на протяжении бесчисленных перерождений наращивая бесконечную цепь страдания. Это все больше приумножает неблагие действия, вследствие чего ты бесконечно блуждаешь в сансаре.

#### 2. Благие действия, которые следует совершать <sup>2</sup>

Обычно говорят, что десять благих действий состоят в том, чтобы, зная о последствиях десяти неблагих действий, искренне принять обет никогда их не совершать. Таким образом, это значит не убивать, не брать чужого и т. д. Чтобы принять такой обет, не требуется присутствия учителя или наставника. Ты можешь сам принять решение, что не будешь убивать, никогда или в определенных местах и в определенное время, или не будешь лишать жизни определенных живых существ и т. д. Все это благие действия. Если ты примешь такой [обет] перед лицом гуру, братьев по Дхарме или перед изображением Трех Драгоценностей, он будет исключительно сильным.

Однако недостаточно просто неопределенной мысли: «Не буду убивать». Необходимо принять обет не совершать неблагих действий при любых обстоятельствах. При этом даже мирянин, для которого невозможно всегда воздерживаться от убийства, может взять обет не убивать в определенный период года, например в первый месяц — месяц чудес [Будды] <sup>3</sup> или в четвертый месяц, называемый вайшакха <sup>4</sup>. Или можно взять обет не убивать во время каждого полнолуния и новолуния и т. д. Принимая обеты на какой-то период года, месяца или на определенные дни, ты можешь получить большую пользу.

Есть такая история. Давным-давно один деревенский мясник в присутствии Арья Катьяяны принял обет не убивать ночью. Переродившись в неопределимом аду, днем он был вынужден страдать в раскаленном железном доме, зато ночью блаженствовал в небесном дворце в окружении четырех небесных дев.

#### 2.1. [Десять благих действий] <sup>5</sup>

Итак, выполнять десять благих действий значит воздерживаться от десяти неблагих действий и практиковать соответствующие противоядия.

Поэтому ты должен совершать три благих действия тела:

- 1) воздерживаться от убийства и защищать жизнь живых существ;
- 2) воздерживаться от присвоения чужого и проявлять щедрость;

<sup>2</sup> skyes bu byed pa'i 'bras bu.

<sup>2</sup> bsgrub bya dge ba'i las.

<sup>3</sup> cho 'phrul zla ba.

<sup>4</sup> sa ga zla ba.

<sup>5</sup> dge ba'i las bcu.

3) воздерживаться от разврата и следовать правилам нравственности.

Ты должен совершать четыре благих действия речи:

- 1) воздерживаться от лжи и говорить правду;
- 2) воздерживаться от вносящей раздор клеветы и примирять враждующих;
- 3) воздерживаться от оскорблений и всегда говорить учтиво;
- 4) воздерживаться от пустословия и читать молитвы.

Ты должен совершать три благих действия ума:

- 1) воздерживаться от алчности и быть щедрым;
- 2) воздерживаться от недоброжелательства и желать всем блага;
- 3) воздерживаться от ложных взглядов и придерживаться чистейшего воззрения.

## **2.2. [Следствия десяти благих действий]**

[Как и десять неблагих действий, каждое из десяти благих действий имеет четыре следствия.]

### *2.2.1. Полностью созревшее следствие*

[Полностью созревшее следствие] сказывается в том, что ты перерождаешься в одном из высших миров.

### *2.2.2 [Следствие, соответствующее причине]*

[Как и в случае неблагих действий, здесь есть две разновидности.]

#### *2.2.2.1. Поведение, соответствующее причине*

[Поведение, соответствующее причине] заключается в том, что на протяжении всех своих перерождений ты с радостью выполняешь благие дела и это еще больше увеличивает твои заслуги.

#### *2.2.2.2. Переживания, соответствующие причине*

Благодаря отказу от убийства ты живешь долго и почти не болеешь.

Благодаря отказу от присвоения чужого ты богат и тебя не донимают враги и воры.

Благодаря отказу от разврата у тебя красивая супруга и почти никто не проявляет к тебе враждебности.

Благодаря отказу от лжи тебя все хвалят и любят.

Благодаря отказу от клеветы твои слуги и последователи выказывают послушание.

Благодаря отказу от оскорблений ты слышишь только приятные речи.

Благодаря отказу от пустословия к твоим словам прислушиваются.

Благодаря отказу от алчности твои желания исполняются.

Благодаря отказу от недоброжелательства ты избавляешься от опасностей.

Благодаря отказу от ложных взглядов в твоём уме крепнет высшее воззрение.

#### 2.2.3. *Следствие, созревающее в виде внешних условий*

[Следствие, проявляющееся как внешние условия] обращает вспять следствия прежних неблагих действий, превращая их в три свершения <sup>1</sup> и наделяя всеми достоинствами.

#### 2.2.4. *Следствие, приумножающее благую карму*

[Следствие, приумножающее благую карму] ведет к неизмеримому возрастанию любых совершённых тобой благих действий. Заслуги текут нескончаемым потоком.

### 3. Всеобъемлющая природа кармы <sup>2</sup>

Везде, от вершины сансары и до бездны ада, каждое из всего непостижимого многообразия наслаждений и страданий, испытываемых каждым живым существом, берет начало исключительно в последствиях благой или неблагой кармы, накопленной этими существами. В сутре *Кармашатака* <sup>LXVII</sup> говорится:

Как сказал Будда, причина счастья и несчастья существ — их карма. Разнообразие кармы создает все разнообразие живых существ и отправляет их в нескончаемые странствия. Как необъятна эта сеть кармы!

Как бы велики ни были власть, сила, богатство и процветание, которыми ты наслаждаешься ныне, ничто из этого не последует за тобой, когда ты умрешь. Тебя будут сопровождать лишь благие и неблагие дела, совершённые тобой при жизни, и только сила их последствий определит, родишься ты в высшем или низшем мире сансары. В сутре *Раджававадака* <sup>LXVIII</sup> говорится:

**О царь! Когда приходит час покинуть этот мир,**

**Ни богатства, ни друзья, ни семья не последуют за тобой.**

**Но, где бы ты ни находился и куда бы ни отправился,**

**Твоя карма следует за тобой как тень.**

Когда ты совершаешь благое или неблагое действие, его следствие может не проявиться тотчас же, но никакое действие никогда не проходит бесследно: в должное время, при стечении необходимых обстоятельств каждый человек испытает соответствующее следствие. В сутре *Кармашатака* говорится:

Действия воплощенных существ никогда не проходят бесследно: Пусть пройдет хоть сотня калп, в должное время их плод созреет, когда сойдутся нужные условия.

---

<sup>1</sup> Почет, слава и богатство.

<sup>2</sup> thams cad las kyi rang bzhin du bstan pa.

А в трактате *Йонтэн дзо* есть такие слова:

Когда гриф парит в небе, его тень может быть не видна, но, поскольку тень следует за птицей неотступно, при стечении [нужных] условий она будет ясно видна.

Когда птица летит высоко в небе, кажется, что у нее нет тени, однако это не так. Когда, птица спускается, ее темная тень всегда видна. Точно так же и последствия благих и неблагих действий какое-то время могут не быть очевидными, но в конце концов они неизбежно падут на тебя. Если даже буддам и архатам, избавившимся от всех омрачений, проистекающих от кармы и клеш<sup>LXIX</sup>, приходится испытывать последствия совершенных в прошлом действий, что говорить о нас, простых существах!

В древности, когда Вирудхака<sup>1</sup>, царь Шравасты, напал на город шакьев Капилавасту и убил восемьдесят тысяч жителей, Будда тоже пострадал, но это проявилось только в виде головной боли. Когда ученики спросили о причине его недомогания, он ответил: «Когда в прошлом шакьи были рыбаками, они убивали и поедали множество рыб. Однажды они поймали двух больших рыб, но не убили их сразу, а вытащили из воды и привязали к шесту. Корчась в мучениях, рыбы думали: "Эти люди убивают нас, хотя мы не сделали им ничего плохого. Пусть и мы сможем их убить, даже если в будущем они не причинят нам вреда". В результате эти две большие рыбы переродились в облике царя Вирудхаки и его приближенного по имени Матро-пакара, а другие рыбы, убитые шакьями, переродившись, стали их воинами. Ныне шакьев истребили. В те времена я был сыном одного из этих рыбаков и смеялся, глядя, как бьются на земле те две большие рыбы. Это и стало причиной моей сегодняшней головной боли. Не обрети я этой благой Дхармы, сегодня меня тоже убили бы воины Вирудхаки».

Есть история о том, как Будда занозил ногу шипом акации. Это явилось следствием того, что в одной из прежних жизней, будучи бодхисаттвой, он убил морского разбойника по имени Черный Дротик.

В давние времена Арья Маудгальяна был самым выдающимся из шравак — учеников Будды. Хотя он обладал сверхъестественными силами, карма его была такова, что он был убит одним из тиртхиков-париврадджиков<sup>2</sup>. Это случилось так. Арья Шарипутра и великий Маудгальяна нередко посещали другие миры, например ад и мир прет, чтобы помогать существам этих миров. Однажды они посетили ад. Там они увидели учителя тиртхиков Пуранакашьяпу<sup>3</sup>, который после своей смерти переродился в аду и претерпевает разнообразные муки. Тот сказал им: «Прошу вас, о святые, когда вернетесь в мир людей, передайте моим ученикам такие слова: "Ваш учитель Пуранака-шьяпа, который теперь родился в аду,

---

<sup>1</sup> Тиб. 'phags skyes po.

<sup>2</sup> Тиб. kun tu rgyu: школа странствующих аскетов.

<sup>3</sup> Тиб. 'od srung rdzogs byed.

говорит, что паривраджика — не благой путь. Благой путь — это учение Будды из рода шакьев. Наша вера оказалась ложной. Вы должны ее отвергнуть и следовать по пути, указанному царевичем шакьев. Когда вы молитесь на ступу, которую сложили из моих костей, здесь на меня проливается дождь из расплавленного железа". Умоляю, велите им прекратить это делать».

Затем эти двое арьев вернулись в мир людей. Шарипутра пришел первым. Хотя он передал просьбу тиртхикам, у них не было кармической связи, чтобы услышать переданное. Явившийся позже Маудгальяна спросил Шарипутру, передал ли он тиртхикам волю их учителя. Шарипутра сказал, что передал, но почему-то никто из них не отозвался.

— Наверное, они не услышали, — сказал Маудгальяна, — пойду объясню им.

Он отправился к тиртхикам, чтобы сообщить им волю Пуранака-шьяпы. Выслушав его, они пришли в ярость:

— Это человек не только оскорбляет нас, но и порочит нашего учителя! Бейте его!

Они набросились на него и измолотили его тело, как тростник.

Прежде не только этим паривраджикам, но и всем силам трех миров вместе взятым не удалось бы тронуть и волоска на его голове. Но в тот миг сказалось влияние его прежних действий, и он даже не смог подумать, что можно уклониться от их ударов, не говоря уж о возможности применить сверхъестественные силы. Словом, оказалось, что он ничем не отличается от обычных людей. Завернув друга в монашеское одеяние, Шарипутра отнес его в рощу Джетавана и воскликнул:

— Даже услышать о кончине друга невыносимо, каково же увидеть его смерть?!

С этими словами Шарипутра ушел в нирвану вместе со многими другими архатами. Сразу же за ним последовал и Маудгальяна.

Еще есть история о кашмирском монахе по имени Равати, который обладал даром ясновидения и другими чудесными способностями. У него было много учеников. Однажды в лесу он кипятил свою монашескую одежду. Мимо проходил живший поблизости домохозяин, который искал потерявшегося теленка. Заметив в лесу дым, он подошел и обнаружил монаха, который подкладывал дрова в костер.

— Ты что делаешь? — спросил он монаха.

— Кипячу свою одежду, — ответил Равати.

Крестьянин снял крышку и заглянул в котел:

— Это же мясо!

Монаху тоже показалось, что в котле мясо. Схватив монаха, крестьянин притащил его к царю и сказал:

— Он украл моего теленка. Накажи его!

Царь приказал бросить монаха в яму. Через несколько дней корова того крестьянина нашла своего теленка. Крестьянин обратился к царю с просьбой освободить монаха, но царь забыл отдать приказ, и Равати просидел в яме полгода. Тогда многие его ученики, тоже обладавшие чудесными способностями, поднялись в небо и явились к царю.

— Этот монах чист и безупречен, — сказали они, — освободи его! Тогда царь сам пошел освободить узника. Увидев ужасные страдания монаха, он исполнился сожаления.

— Мое промедление легло на меня великим грехом, — сказал он.

— Не ты виноват, а я сам, — отвечал Равати.

— В чем же ты виноват? — спросил царь.

— В прошлой жизни я родился вором. Однажды я украл теленка. Когда его владелец за мной погнался, я побежал и оставил теленка рядом с пратьекабуддой, который медитировал в лесу. Пратьекабудду схватили, и он шесть дней просидел в яме. Полностью созревшее следствие моего дурного действия заставило меня на протяжении множества перерождений испытывать страдания низших миров. И в этой жизни мне тоже пришлось пострадать. Это последние остатки полностью созревшего следствия.

Похожая история произошла с сыном индийского царя Сурабхи-бхадры. Мать подарила царевичу бесценное парчовое облачение. На это он сказал:

— Я пока не буду его надевать. Надену, когда получу царство.

— У тебя не будет возможности унаследовать царство, — ответила мать. — Обычно сын получает престол, когда умирает отец, но твой отец проживет так же долго, как Гуру Нагарджуна. Пока Гуру Нагарджуна жив, будет жив и отец. Поскольку Нагарджуна обладает властью над своей жизнью, она может длиться бесконечно. Так что многие из твоих внуков умрут, так и не получив царства.

— А нельзя ли что-нибудь сделать? — спросил сын.

— Нагарджуна — бодхисаттва, и если ты попросишь его отдать тебе голову, он ее отдаст. Другого способа нет.

Сын пошел к Нагарджуне и попросил у него голову.

— Отруби ее и забирай, — сказал тот.

Царевич взмахнул мечом, чтобы отсечь Нагарджуне голову, но, сколько он им ни ударял, меч рассекал шею, будто пустое место, не причиняя вреда.

Тогда Гуру сказал:

— Уже пятьсот рождений назад я расплатился с грехами, совершёнными из-за применения оружия. Поэтому оружие не причиняет мне вреда. Но есть грех, с которым я еще не расплатился: срезая траву куша, я убил насекомое. Так что ты



сможешь отсечь мне голову такой травинкой.

Царевич сорвал травинку, взмахнул ею — и голова Нагарджуны упала с плеч. Нагарджуна сказал:

— Я отправляюсь на небеса Сукхавати и впоследствии вернусь в это тело <sup>LXX</sup>.

Сказав так, он ушел в нирвану.

Раз уж столь исключительным людям приходится терпеть такие страдания — последствия их действий, что же говорить о нас, которые на протяжении безначальных блужданий по разным мирам сан-сары совершили бесчисленные преступления! Если будешь продолжать накапливать неблагие следствия, у тебя не будет возможности выбраться из низших миров и, тем более, освободиться от сансары! Поэтому всегда, каждый миг, старайся избегать неблагих действий, какими бы незначительными они ни казались. Если этого не делать, можно за один миг совершить поступок, который ввергнет тебя в ад на многие кальпы. Поэтому нельзя недооценивать проступки, даже те, которые кажутся тебе совсем незначительными.

Бодхисаттва Шантидэва сказал:

**Грех, совершённый за одно мгновение,**

**Может на кальпу ввергнуть в ад Предельное Мучение,**

**Не говоря уж о том, что грехи, накопленные за всю безначальную сансару, Не дадут тебе попасть в высшие миры.**

В «Сутре о мудрости и глупости» <sup>LXXI</sup> говорится:

**Не относись беспечно к мелким проступкам,**

**Полагая, что от них не бывает большого вреда:**

**Даже малая искра может сжечь гору сена.**

Точно так же не нужно пренебрегать малыми благими действиями, потому что они могут принести большие плоды. Когда царь Мандхата в одном из своих прежних рождений был бедняком, он взял пригоршню бобов и пошел искать себе невесту. По дороге он встретил Будду Кшантишарану, который направлялся в город. Движимый великой преданностью, бедняк бросил ему горсть бобов.

Четыре [боба] попали в чашу для подаяний, а два коснулись сердца Будды. Следствием этого поступка стало то, что Мандхата родился царем-чакравartiном этого мира. Благодаря тому, что четыре боба попали в чашу, он правил четырьмя континентами в течение восьмидесяти тысяч лет. Если же говорить о двух бобах, которые коснулись сердца Будды, то благодаря первому Мандхата стал владыкой четырех царей главных сторон света на восемьдесят тысяч лет, а благодаря второму — соправителем тридцати семи поколений Индр на небесах Тридцать Три.

Если бросить в небо хотя бы один цветок, посвятив его буддам, обретешь

достаточно заслуг, чтобы стать и Индрой, и чакравartiном.

В «Сутре о мудрости и глупости» говорится:

**Не относись беспечно к мелким заслугам,**

**Полагая, что от них не бывает большой пользы:**

**Собирая крошечные капли воды, можно наполнить большой сосуд.**

В трактате *Йонтэн дзо* сказано:

**Из [семени], что не больше горчичного,**

**Вырастает дерево баньян —**

**Одна его ветвь простирается на целую йоджану.**

**Но [даже] этот пример неспособен передать,**

**Насколько могут возрасти благое и неблагое.**

Хотя семена у баньяна мельче горчичных, его ветви каждый год разрастаются на йоджану. Но даже этот пример недостаточно хорош, чтобы показать, во сколько раз возрастают последствия благих и не-благих действий. Малейшее нарушение правил нравственности порождает огромное число неблагоприятных последствий.

Однажды Элапатра <sup>1</sup>, царь нагов, пришел к Будде, приняв облик чакравартина.

— Ты нанес вред учению Будды Кашьяпы, — сказал ему Будда. — Теперь ты собираешься навредить и моему учению? Почему бы тебе не послушать Дхарму в собственном облике?

— Здесь многие меня не любят. Я не отваживаюсь прийти в своем обличье, — ответил царь нагов.

Тогда Будда велел Ваджрапани его защищать, и [Элапатра] предстал в облике огромного змея, тело которого протянулось на много йоджан. Он жестоко страдал под тяжестью огромного дерева элапатра, которое росло у него на голове, а также от бесчисленных червей, копошившихся у корней дерева.

Когда Будду спросили о причине такого положения, он ответил:

— В прошлом этот змей был монахом, учеником Будды Кашьяпы. Однажды, проходя мимо дерева элапатра, он зацепился одеждой за его ветви и очень рассердился. Преступив свои обеты, он срубил дерево. То, что вы видите — последствие этого действия.

Именно побудительная причина в основном определяет качество всякого действия — благое оно или неблагое, белое или черное, тяжкое или незначительное. Например, если у растения целебный корень, то целебными будут и ствол, и листья. Если же корень ядовитый, то ствол и листья [обязательно] будут ядовитыми. Не бывает, чтобы у дерева с ядовитыми корнями другие части были

---

<sup>1</sup> Тиб. e la'i dab.

целебными. Точно так же, если побуждение вызвано привязанностью или ненавистью, то проистекающее от него действие, каким бы благим оно ни выглядело, по сути оказывается неблагим. И напротив, если побуждение чистое, то проистекающее от него действие может выглядеть неблагим, но, тем не менее, оно благое.

В трактате *Йонтэн дзо* говорится:

**Если корень целебный, то и побег целебный.**

**Если корень ядовитый, то о побеге и говорить нечего.**

**Благое и неблагое действие можно различить только по намерению,**

**А их внешнее проявление и величина его не имеют значения.**

Поэтому, если сыны будд, бодхисаттвы, хранят бескорыстную чистоту помыслов, бывают случаи, когда им позволительно совершать то, что причисляют к трем неблагим действиям тела и четырем неблагим действиям речи. Вспомните, например, истории о мореходе по имени Сострадательный, который убил Черного Дротика, или о юноше-брахмане по имени Любящий Звезды, который нарушил обет целомудрия ради юной брахманки. Вот эти истории.

Некогда, в одной из прежних жизней, Будда был мореходом по имени Сострадательный. Однажды он перевозил на своем судне пятьсот купцов. Во время этого путешествия появился отъявленный разбойник Черный Дротик, который собрался убить всех купцов. Мореход подумал: «Все эти пятьсот купцов — бодхисаттвы, достигшие уровня невозвращения<sup>1</sup>. Тот, кто их убьет, попадет в ад на несчетное множество калып. Он заслуживает сострадания. Совершив убийство, я спасу его от ада. Даже если я сам попаду в ад, ничего не поделаешь». Преисполнившись такой решимости, он убил разбойника.

Благодаря этому деянию Будда получил такие заслуги, которые иначе ему пришлось бы накапливать семьдесят тысяч калып. Казалось бы, речь идет об убийстве, то есть неблагом действии, но на самом деле это действие было благим, потому что у Будды не было эгоистических намерений и он спас жизни пятисот человек, а с абсолютной точки зрения, спас Черного Дротика от мук ада. Таким образом, это убийство оказалось великим благим деянием.

В другой истории говорится о брахмане по имени Любящий Звезды, который, удалившись в лесное затворничество, много лет соблюдал обет целомудрия. Однажды он пришел в селение за подаванием, и одна юная брахманка так сильно в него влюбилась, что чуть не умерла. Движимый состраданием, он стал ее мужем. Тем самым он получил заслуги, которые иначе пришлось бы накапливать сорок тысяч калып.

Таким образом, в подобных обстоятельствах допустимы и лишение жизни, и нарушение целомудрия. Однако те же самые действия недопустимы, если

<sup>1</sup> phyir mi ldog pa.

совершаются под влиянием вожделения, ненависти и неведения и для удовлетворения собственных нужд.

Брать чужое тоже позволительно, если это делают бодхисаттвы, у которых нет умственных ограничений и эгоистических намерений. Им позволительно брать у богатых и скардных и подносить взятое Трем Драгоценностям либо отдавать нуждающимся.

Ложь тоже не возбраняется, если она служит спасению живого существа от неминуемой гибели или защите того, что принадлежит Трем Драгоценностям. Обманывать же ради собственной выгоды недопустимо.

Могут быть позволительны и порочащие слова. Например, если из двух близких друзей один добродетелен, а другой — нет, то последний, более влиятельный, способен сбить добродетельного друга с праведного пути. В таком случае можно произносить порочащие слова, но это недопустимо делать, чтобы просто разрушить дружбу двух людей.

Когда мягкие речи не могут возыметь действия, можно использовать и резкие слова, чтобы заставить слушающего обратиться к Дхарме. Они не возбраняются, поскольку такие наставления исправляют недостатки слушателя. Атиша сказал:

**Лучший учитель — тот, кто резко указывает на твои недостатки.**

**Лучшие наставления — те, что прямо бьют по ним.**

Однако резкие слова недопустимо использовать **для** высмеивания других.

Пустословие позволительно как средство, помогающее познакомиться с Дхармой любителей поболтать, но недопустимо как просто времяпрепровождение.

Что касается трех неблагих действий ума, то они непозволительны ни для кого, поскольку только благодаря намерению действие может стать благом. Если появляется недобрая мысль, она всегда влечет за собой нечто неблагое.

Ум<sup>1</sup> порождает благие и неблагие действия. Зачастую бывает, что мысль порождает большие последствия — благие и неблагие, — еще не успев обрести выражение в действиях речи и тела. Поэтому всегда следи за своим умом. Если мысли добрые, радуйся и приумножай благое. Если мысли недобрые, сразу же раскайся в них и устыдись, что все еще питаешь такие мысли, хотя и получил столько учений. Прими решение, что отныне и впредь никогда не позволишь себе недобрых мыслей. Даже если ты делаешь нечто благое, сначала проверь свое побуждение. Если оно доброе, продолжай свое дело. Если же тобой движут дух соперничества, лицемерие, желание славы и т. п., постоянно исправляй свои помыслы, дабы они проистекали от бодхичитты. Если тебе никак не удастся их исправить, то лучше откажись от такого «благого» дела.

Однажды в давние времена многочисленные покровители геше Бэна собрались

---

<sup>1</sup> sems.

его посетить. С утра он приготовил прекраснейшие подношения, расположив их на алтаре перед изображениями Трех Драгоценностей. Проверив свои побуждения, он обнаружил, что сделал все это, дабы произвести впечатление на благотворителей. Осознав нечистоту своего побуждения, он бросил на подношения горсть пыли и сказал: «Монах, лучше не строй из себя ничего!»

Когда эту историю услышал Падампа Санге, он воскликнул: «Эта горсть пыли, брошенная Бэн Кунгялом, — лучшее из подношений, которые возможны в Тибете!»

Так что всегда и при любых обстоятельствах внимательно проверяй свой ум. Если он совершает проступок, сразу же это осознай. Хотя и невозможно, чтобы у нас, обычных существ, никогда не было недобрых мыслей, нужно не таить их в сердце, а раскаяться и принять решение избегать их впредь.

Тот же геше Бэн как-то раз был в гостях у одного из своих покровителей. Когда хозяева оставили его одного, он подумал: «У меня нет чая для заварки, стащука я горстку, чтобы приготовить чай, когда вернусь домой». С этой мыслью он запустил руку в мешок с чаем, но тут же опомнился и стал звать своих покровителей: «Посмотрите, что я делаю! Отрубите мне руку!» Атиша сказал:

Приняв обеты пратимокши <sup>1</sup>, я не замарал себя ни малейшим безнравственным проступком. Практикуя обеты бодхичитты, я допустил одну-две ошибки. Когда же я принял обеты Тайной Мантры, то, хоть и совершал грубые ошибки постоянно, ни разу не запятнал себя нарушением обета дольше, чем на один день.

Говорят, что во время путешествий Атиша, как только у него появлялась недобрая мысль, сразу же брал свою деревянную мандалу, чтобы совершить очищение и восстановить обеты.

Однажды геше Бэн участвовал в большом собрании геше в монастыре Пэнюл Гял, на котором всем гостям подавали простоквашу. Место геше Бэна оказалось в среднем ряду, и он заметил, что сидящих в первых рядах щедро угощают прекрасной простоквашей. Геше подумал: «До чего же хороша простокваша, вот только достанется ли мне такая же большая порция!» Однако он сразу же поймал себя на этой мысли и сказал себе: «Ну и жаден ты до простокваши!» — и перевернул свою чашку вверх дном. Когда к геше Бэну подошел монах и предложил простокваши, тот отказался, молвив: «Мой грешный ум уже взял свою долю».

Хотя в том, что геше Бэн ожидал получить столько же, сколько другие, не было ничего плохого, он отказался от угощения, потому что заметил у себя эгоистичное стремление взять лучшее. Так что, если ты всегда следишь за своим умом и постоянно принимаешь все благое, отвергая неблагое, ум становится послушным и совершенно добродетельным.

---

<sup>1</sup> Тиб. so so thar pa'i sgor zhugs: «вхождение во врата личного освобождения», что подразумевает принятие монашества.

Жил некогда брахман по имени Рави, который всегда следил за своим умом. Каждый раз, когда приходила недобрая мысль, он выкладывал черный камешек, а когда появлялась добрая мысль — белый. Поначалу у него получилась только груда из черных камешков. Тогда он стал стараться не допускать недобрых мыслей и приветствовать добрые. После этого черных и белых камешков стало поровну. А в итоге у него собрались только белые камешки. Поэтому всегда и везде применяй внимательность и бдительность. Стремись делать то, что порождает благие последствия, и остерегайся даже незначительных неблагих действий.

Даже если в этой жизни ты не совершил ничего неблагого, неведомо, сколько неблагих действий ты накопил на протяжении безначального времени. У тебя есть непостижимое количество кармы, последствия которой еще только предстоит пережить. [Даже] те, кто ныне посвящает себя исключительно благим действиям и медитации о пустоте, испытывают страдания. А причина в том, что последствия их прежней кармы, которая в противном случае осталась бы скрытой, могли бы повлечь за собой рождение в низших мирах, однако, благодаря применению противоядий, эти следствия созревают и вскрываются в этой жизни.

В «Алмазной сутре»<sup>1</sup> говорится:

**Бодхисаттва, практикующий Праджняпарамиту, может испытывать мучения, и мучения поистине жестокие, поскольку последствия действий, которые иначе могли бы породить страдания в будущем, созревают в этой самой жизни.**

**И** наоборот, **есть** люди, которые творят только зло **и** при этом наслаждаются жизнью. Это объясняется тем, что в этой жизни созревают последствия их прежних благих действий, которые иначе оставались бы скрытыми.

Говорят, что в древности **в** стране Апарантака произошли такие события. Сначала в течение недели шел дождь из драгоценных камней, который сменился столь же продолжительными дождями из одежды **и** зерна, а в завершение — дождем из земли, который похоронил все предыдущее, а погибшие существа отправились в ад.

Поэтому, когда добродетельные люди страдают, а недобродетельные наслаждаются, это целиком объясняется созреванием последствий их прежней кармы.

Какое бы действие ты ни совершил — благое или неблагое, **его** последствие проявится или в будущей жизни, или еще позже. Важно твердо верить в закон причины и следствия и понимать, что надлежит делать и чего избегать. Не используй высшие воззрения Дхармы, чтобы опровергать принцип причины и следствия.

Великий Орген Ринпоче сказал:

---

<sup>1</sup> Тиб. rdo rje gchod pa; санскр. *Ваджрачхедика-сутра*.

**Великий царь! Главное в моем учении Тайной Мантры — воззрение <sup>1</sup>. Однако не следуй ему в поведении <sup>2</sup>, поскольку тогда рискуешь впасть в так называемое черное воззрение демонов, согласно которому благие действия так же пусты, как и неблагие. И наоборот, в воззрении не следуй поведению, иначе тебя настолько ослепит вера в реальность существования вещей, что ты не сможешь обрести освобождение.**

Далее он говорит:

**Вот почему мое воззрение выше неба,**

**Но мое внимание к действиям и их последствиям тоньше муки.**

Согласно его словам, чем больше понимаешь смысл естественного состояния <sup>3</sup>, тем внимательнее нужно относиться к своим действиям и их последствиям.

Падампу Ринпоче спросили:

— Если совершать неблагие действия после того, как постиг пустоту, принесут ли они плохие последствия?

Он ответил:

— Если ты постиг пустоту, у тебя нет причин совершать неблагие действия. Одновременно с постижением пустоты рождается сострадание.

Поэтому, если желаешь следовать совершенно чистой Дхарме, необходимо уделять главное внимание тому, чтобы в поведении руководствоваться пониманием закона причины и следствия. Воззрение и поведение должны идти рука об руку.

В качестве мерила того, как растет твое понимание закона причины и следствия, можешь взять пример Джецуна Миларэпы. Однажды ученики Миларэпы спросили его:

— Джецун Ринпоче! Наблюдая твои деяния, мы видим, что они недоступны пониманию обычного человека. Наверное, ты с самого начала был воплощением или Ваджрадхары, или Будды, или бодхи саттвы? Будь добр, скажи нам.

— То, что вы принимаете меня за воплощение Ваджрадхары, Будды или бодхисаттвы, — это проявление вашей веры в меня, — ответил Миларэпа. — Но ваши слова больше, чем какие-либо другие, принимают Дхарму. Я начал с того, что совершал тяжкие преступления, пользуясь колдовством и насылая град. Вскоре я понял, что мне уготовано рождение в аду. Поэтому, сосредоточив все свои усилия, я стал практиковать Дхарму. Поскольку я применял самые действенные методы Тайной Мантры, в моем уме появились исключительно благие качества. Вы терпите неудачу, потому что вам недостает усердия и веры в закон причины и следствия. Аюбой, кто обладает искренней верой в закон причины и следствия,

---

<sup>1</sup> lta ba.

<sup>2</sup> spyod pa.

<sup>3</sup> gnas lugs.

может развить в себе такое же усердие, какое было у меня. Тогда в вашем уме возрастут благие качества и вас тоже станут принимать за воплощения Ваджрадхары, Будды или бодхисаттвы.

Абсолютная уверенность, что накопленные в молодости проступки приведут его в ад, возникла у Джецуна Миларэпы потому, что он твердо верил в закон причины и следствия. Благодаря этому он усердно следовал Дхарме. В истории Индии и Тибета трудно найти человека, который сравнялся бы с ним в духовных подвигах и рвении.

Поэтому от всего сердца развивай в себе веру в закон кармы. Всегда и везде старайся накапливать хотя бы незначительные благие заслуги, никогда не забывая о трех священных принципах. Прими решение даже под страхом смерти не совершать ни малейшего неблагого действия.

Утром не вскакивай с постели, как скотина в хлеву вскакивает со своей подстилки. Оставаясь в постели, расслабь ум, обрати его внутрь и внимательно исследуй. Если этой ночью ты совершил в сновидении неблагий поступок, испытай сожаление и раскайся. Если же ты совершил благое дело, порадуйся и посвяти его благу всех живых существ. Думай: «Сегодня из всех сил буду стараться копить благие заслуги и избегать проступков, чтобы все бесчисленные живые существа обрели совершенное состояние будды». Зароди в себе это намерение.

Ложась спать, не впадай сразу же в бессознательное состояние. Лежа в постели, расслабься и исследуй себя точно так же, как делал это утром. Разберись, что хорошего ты сделал за этот день. Если сделал, порадуйся и посвяти эти заслуги всем живым существам, чтобы они смогли обрести состояние будды. Если же ты допустил какие-то неблагие действия, пожалей об этом. Подумай, какой вред ты себе причинил. От всего сердца раскайся и прими решение больше так не делать.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не расставайся с внимательностью и бдительностью. Не держись за представление о том, что содержимое вселенной (живые существа) и сама вселенная обладают собственным бытием. Приучайся видеть во всем игру иллюзорных видений. Чтобы воспитать свой ум, не допускай, чтобы он отклонялся от прямого пути добродетели.

Итак, главная цель представленных здесь четырех глав — дать наставления о том, как отвратить ум от сансары. Если будешь им следовать, все твои благие действия будут соответствовать трем свя- щенным принципам.

Сказано:

**Добро — словно целебное растение:**

**Кто его ни коснется, получит благо.**

**Зло — словно ядовитое растение:**

**Кто его ни коснется, погибнет.**



То есть, если у тебя добродетельный ум, благодаря его силе ты сможешь обратить к возвышенной Дхарме любого, кто с тобой связан. Заслуги твои и других безмерно возрастут. Ни в одном из будущих рождений ты не родишься в низших мирах, выбраться откуда все труднее, но всегда будешь обладать состоянием, свойственным богам и людям в высших мирах. По меньшей мере, там, где пребывает тот, кто верен Дхарме, всегда царят добродетель, счастье и благоволение богов.

*Хотя мне все известно о карме, моя вера в нее слаба.*

*Хотя я много раз слушал благородную Дхарму, я никогда не претворял ее в практику.*

*Благослови меня и других таких же грешников.*

*Дабы мы слили свои умы с Дхармой!*

Таковы подробные наставления о карме — законе причины и следствия.

## Глава V БЛАГА ОСВОБОЖДЕНИЯ

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!*

*Следуя многим мудрым и совершенным святым учителям.*

*Он претворял в практику учения своих гуру*

*И указал ученикам безошибочный высший путь освобождения.*

Наставления, содержащиеся в главе V «Блага освобождения» и в главе VI «Как следовать учителю», включают в себя советы о том, как слушать [Дхарму], которые не отличаются от тех, что были даны выше, и изложение главной темы.

Освобождение подразумевает избавление от океана страданий сансары. Обретение любого из [высших] состояний, достигаемых шраваками, пратьекабуддами или бодхисаттвами, — это освобождение. Наставления о благах освобождения <sup>1</sup> состоят из двух частей:

- 1) причина [обретения состояния освобождения];
- 2) плод [— состояние освобождения].

### 1. Причина [обретения состояния освобождения]

Во-первых, есть четыре вида практик, отвращающих ум [от сансары] <sup>2</sup>; они начинаются с размышления о трудности обретения свобод и дарований и призваны подготовить твой ум для практики Дхармы. Во-вторых, есть особые наставления, начиная с принятия прибежища — краеугольного камня всех путей — и заканчивая осуществлением главной практики пути <sup>3</sup>, и они вместе с объяснением протекающих от них благ будут изложены в последующих Главах.

### 2. Плод [— состояние освобождения]

Если ты достиг конечной цели любой из колесниц: шравак, пратьека-будд или бодхисаттв, — плодом будет обретение покоя, безмятежности и освобождения от теснин мирских страданий. Какая же это радость! Поскольку в этой жизни ты встретился с Махаяной, ты должен практиковать всё: десять благих действий, четыре безмерных качества <sup>4</sup>, шесть парамит, четыре вида дхьяны <sup>5</sup>, четыре [медитативных состояния мира] вне формы <sup>6</sup>, медитацию шаматхи и випашьяны <sup>7</sup> и т. д. — с единственным намерением обрести совершенное состояние будды.

С такими помыслами выполняй практики, не забывая о трех священных принципах, которые таковы:

---

<sup>1</sup> thar pa'i phen yon.

<sup>2</sup> blo ldog mam bzhi — тема глав I—IV первой части.

<sup>3</sup> Им посвящены главы I—VI второй части и третья часть данной книги.

<sup>4</sup> См. часть вторая, Глава II.

<sup>5</sup> bsam gtan bzhi; см. часть вторая, Глава II.

<sup>6</sup> gzugs med bzhi.

<sup>7</sup> zhi lhag gnyis.

- 1) подготовка — зарождение бодхичитты,
- 2) главная практика — свободная от умозрительных понятий медитация и
- 3) заключительное посвящение заслуг с помощью соответствующих молитв.

## Глава VI КАК СЛЕДОВАТЬ УЧИТЕЛЮ

Что касается наставлений о том, как следовать учителю <sup>1</sup>, то нет ни одной сутры, тантры или шастры, в которой говорилось бы о возможности обрести состояние будды не следуя учителю. Совершенно очевидно, что никто не развил в себе достижений, обретаемых на ступенях и путях, с помощью собственных догадок и изобретений. Все существа, в том числе и ты, без труда находят ложный путь. Что же касается пути освобождения и всеведения, то в этом случае мы беспомощны, как слепой, брошенный посреди пустыни. Без помощи опытного морехода еще никому не удалось добыть драгоценности с острова сокровищ. Учитель, благой друг, — это истинный вожатый на пути к освобождению и всеведению. Поэтому нужно почтительно искать в нем опору. Для этого необходимы три составляющие:

- 1) умение проверять учителя;
- 2) умение следовать учителю;
- 3) умение перенимать состояние знания и поведение учителя.

### 1. Умение проверять учителя

Поскольку обычные люди очень подвержены влиянию сиюминутных обстоятельств и окружающих людей, необходимо всегда и везде следовать учителю. Например, если ствол обычного дерева много лет пролежит в сандаловом лесу, он пропитается ароматом сандала. Точно так же, если ты следуешь возвышенному, добродетельному человеку, то тебя наполнит благоухание его достоинств и в своих поступках ты будешь подражать его поведению. Сказано:

Как обычное бревно, лежащее в густой сандаловой роще, приобретает благоухание, соприкасаясь с влажными ветками и листьями, так и ты начинаешь напоминать того, кому следуешь. <sup>2</sup>

В нынешнюю эпоху упадка трудно найти учителя, в совершенстве наделенного всеми качествами, которые описаны в драгоценных тантрах. Однако, кем бы ни был учитель, которому ты следуешь, он обязательно должен иметь такие качества:

- 1) чистота, незагрязненная нарушениями трех видов обетов: внешнего обета пратимокши, внутреннего обета бодхичитты и тайного обета Мантраяны;
- 2) чистое и всеобъемлющее понимание содержания сутр, тантр и шастр;

---

<sup>1</sup> bshes gnyen bsten pa'i khrid.

<sup>2</sup> Это, как и другие встречающиеся в этой главе отрывки из неуказанных источников, — слова из Йонтэн **ринпоче** **дзо Джигмэ Лингпы**.

- 3) ум, полный любви и доброты ко всем бесчисленным живым существам, к каждому из которых он относится как к единственному сыну;
- 4) искусное владение внешними методами Трипитаки и внутренними методами четырех Тантр;
- 5) явное обретение особых благих качеств отречения и постижения <sup>1</sup>, проистекающих от претворения в практику смысла Дхармы;
- 6) способность привлекать счастливых учеников силой четырех притягательных качеств, к которым относятся: щедрость, умиротворяющая речь, умение удовлетворять потребности учеников и поведение, согласующееся с Дхармой.

Эти качества необходимы.

**В нашу эпоху упадка трудно найти того, кто в совершенстве осуществил бы все методы святой Дхармы.**

**Следуй только тому, кто, очистив свою основу соблюдением трех обетов, напитал ее знаниями и великим состраданием;**

**Кто овладел океаном питак и тантр;**

**Кто богат плодом: мудростью, проистекающей от отречения и постижения.<sup>2</sup>**

Следуй тому, вокруг кого собираются счастливые ученики, словно пчелы, привлеченные великолепным цветком четырех притягательных качеств.

В частности, о гуру, который передает глубокие наставления Тайной Мантры — Ваджраяны, в драгоценных тантрах говорится:

[1] он должен обрести полную зрелость, получив поток посвящений от непрерывной линии передачи;

[2] должен полностью соблюдать все самаи и обеты, принятые при получении посвящений;

[3] должен быть спокоен и сдержан, поскольку у него нет такого количества страстей и мыслей, как у обычного человека;

[4] должен обладать всеобъемлющим знанием смысла основы, пути и плода всех тантр Тайной Мантры — Ваджраяны;

[5] должен обладать способностью видеть йидамов и другими знаками успешного освоения стадий приближения и свершения практики медитации;

[6] должен обрести самоосвобождение благодаря полному пониманию смысла дхармат;

[7] должен стремиться только к благу для других, потому что его ум полон

---

<sup>1</sup> spangs rtogs.

<sup>2</sup> spangs rtogs ye shes.

сострадания;

[8] должен не обременять себя делами, поскольку отринул привязанность к мирской жизни;

[9] должен целиком посвящать себя Дхарме, поскольку заботится о будущих жителях;

[10] должен испытывать великую скорбь, понимая страдания сан-сары, и помогать другим тоже почувствовать такую скорбь;

[11] должен уметь обучать учеников подходящими для каждого из них способами;

[12] должен обладать благословениями своей линии передачи, поскольку был послушен своему гуру. Именно такому учителю нужно следовать.

Сказано:

**В частности, гуру, который передает тайные наставления<sup>LXXII</sup> [Вадж-раяны], должен, получив посвящения, поддерживать самаи и быть умиротворенным.**

**Он должен быть сведущим в основе, пути и плоде тантр.**

**Должен обладать знаками освоения стадий приближения и свершения, а также обрести освобождение благодаря постижению.**

**Должен обладать безграничным состраданием и заботиться только о других, не обременять себя делами и помышлять только о Дхарме; испытывать великую скорбь и помогать другим ощутить ее.**

**Должен обладать богатством методов и благословениями своей линии передачи.**

**Следуя подобному учителю, сможешь быстро обрести сиддхи.**

**И наоборот, следует избегать таких «учителей», которых можно отличить по следующим признакам.**

[1] Отсутствие какого бы то ни было знания, проистекающего от слушания, размышления и медитации, но зато большое высокомерие: «Я потомок царя!» или «Я племянник такого-то гуру!», «Я выше всех остальных и мой род тоже самый высокий!» — словно у брахмана, кичащегося своей кастой. Или же отсутствие чистого побуждения даже при наличии некоторых знаний, проистекающих от слушания, размышления и медитации, **но** приобретенных не для будущей жизни, а ради мирских целей этой жизни — например, из боязни потерять влияние среди последователей. Такой учитель так же неспособен воспитывать умы учеников, как деревянный жернов [молоть зерно].

[2] Самомнение, раздувающееся от почестей и подношений, при полном непонимании истинных качеств учителя. Хотя такой учитель не обладает знанием,

которое отличало бы его от обычных людей, он занимает высокое положение вследствие того, что некоторые глупцы, не удосужившись его проверить, выказывают веру в него. Такого человека называют «лягушка в колодце».

Жила-была старая лягушка, которая всю свою жизнь просидела в колодце. Однажды к ней пришла другая лягушка, обитавшая в море.

- Откуда явилась? — спросила лягушка из колодца.
- Из великого океана, — ответила гостья.
- И большой у тебя океан?
- Очень большой.
- С четверть моего колодца?
- Больше!
- С половину колодца?
- Нет! Еще больше!
- Неужели он такой же большой, как этот колодец?
- Даже сравнить нельзя!
- Такого не может быть. Я должна увидеть своими глазами.

И лягушки вместе отправились к морю. Когда колодезная лягушка увидела океан, она лишилась чувств, разбила голову и умерла.

[3] Грубые страсти и недостаток внимательности и бдительности, которые влекут за собой нарушение обетов и самай. У такого учителя мало знаний, поскольку он не учился у сведущего наставника и не практиковал ни Сутру, ни Тантру. Хотя уровень его духовного развития ниже, чем у обычного человека, он обезьянничает, подражая сиддхам, и держится так, будто он выше неба. Из-за злобного и завистливого отношения к другим он разрывает спасительную нить добросердечия и сострадания. Такого учителя называют «безумный вожатый»: он заведет на ложный путь.

[4] Отсутствие доброты и сострадания — будхичитты, а также качеств, которые превышали бы твои собственные. Такого учителя, который никогда не откроет тебе глаза на то, что следует делать и чего не следует, называют «слепой вожатый».

Сказано:

**Тот, кто, ведет себя, как брахман, кичащийся своей кастой,**

**Или тот, кто боится утратить влияние на своих последователей,**

Изучает и размышляет с негодной целью, что равносильно омовению в [нечистом] пруду [в надежде стать чистым], —

**Такой учитель подобен деревянному жернову.**

**Тот, кто нисколько не лучше обычного человека,  
Но занимает высокое положение из-за беспочвенной веры глупцов,  
Спесивый из-за богатства и почестей, которые получает, —  
Такой учитель похож на лягушку в колодце.**  
**Тот, кто малообразован, но пренебрегает обетами и самаями,  
У кого понимание слабое, а поведение выходит за все рамки,  
Кто разорвал спасительную нить добросердечия и сострадания, —  
Такой «безумный вожатый» только сеет зло.**  
**Особенно большая ошибка — следовать тому,  
У кого нет бодхичитты, а есть только слава, хотя он ничем не лучше тебя, —  
Это все равно что выбрать в вожатые слепого.**

Связав себя с таким мошенником, ты только глубже **погрузишься** во мрак [неведения].

Поэтому великий Орген Ринпоче сказал:

**Не проверить учителя — все равно что выпить яд.**

**Не проверить ученика — все равно что прыгнуть со скалы.**

Поскольку учитель — это тот, на кого ты должен полагаться на протяжении многих [будущих] перерождений и кто объясняет, чего следует избегать и к чему следует стремиться, то, по недосмотру положившись на ложного учителя, ты лишишься возможности накапливать заслуги, которые мог бы обрести в этой жизни, и растратишь впустую свободы и дарования. Это все равно что принять за тень ядовитую змею, свернувшуюся у корней дерева, и, неосторожно к нему приблизившись, погибнуть.

Сказано:

**Не проверив учителя со всем тщанием,**

**Последователи растратят благие заслуги.**

**Обманувшись, они утратят обретенную возможность свобод,**

**Как тот, кто принял ядовитую змею за тень дерева.**

Поэтому тщательно проверяй учителя, чтобы не ошибиться в выборе того, кто должен обладать названными благими качествами. А найдя его, не забывай относиться к нему, как к будде во плоти. Такой наделенный всеми качествами учитель, по сути, есть мудрость сострадания всех будд десяти направлений, являющий себя в облике человека единственно ради тех живых существ, которые готовы к освобождению. Сказано:

**Учитель, наделенный всеми достоинствами, Воплощает мудрость**



**сострадания всех будд. Являя себя в облике человека ради учеников, Он — высший источник всех сиддхи.**

Чтобы направлять своих последователей искусными методами, такой подлинный гуру может вести себя в жизни как обычный человек. Но, в истинном смысле, его ум равен уму будды, а потому он в корне отличается от обычного человека. Все его поступки — это действия просветленного существа, проявляемые в соответствии с особенностями его последователей, и ты, несомненно, должен рассматривать их как поведение, превосходящее поведение других. Искусный в устранении сомнений, он терпеливо сносит проступки, падения и уныние своих последователей, относясь к ним, **как мать к единственному ребенку**. Сказано:

**В относительном смысле, он ведет себя как все; В абсолютном смысле, он полностью отличен от всех. Благодаря своему постижению он превосходит всех. Искусный в устранении сомнений, он терпеливо сносит проступки, падения и уныние.**

Такой учитель, обладающий всеми достоинствами, подобен большому кораблю, пересекающему океан сансары. Подобно мореходу, он безошибочно прокладывает путь к освобождению и всеведению. Подобно потокам нектара, он гасит бушующее пламя кармы и омрачений. Подобно солнцу и луне, он прогоняет мрак неведения и приносит свет Дхармы. Подобно земле, он вмещает разные воззрения и действия и терпит и неблагодарность, и уныние. Подобно исполняющему желания древу, источнику всякого блага, он несет помощь в этой жизни и счастье в следующей. Подобно драгоценному сосуду, он хранит в себе непостижимое количество колесниц и воззрений, которые могут удовлетворить любые потребности. Подобно исполняющей желания драгоценности, он служит источником океана свершений, обретаемых при четырех видах деяний <sup>1</sup>. Подобно отцу или матери, он одинаково любит бесчисленных живых существ, не питая привязанности к ближним и неприязни к дальним. Он подобен реке полноводной и быстрой, поскольку переполнен состраданием, объемлющим существ, числом бесконечных как небо, и быстро устремляется к страждущим, у которых нет другого защитника. Он подобен горе Меру, поскольку ни ревность, ни вихри заблуждений неспособны поколебать его радость при виде счастья других. Он подобен дождевому облаку, поскольку его беспристрастность не затронута привязанностью и неприязнью.

Сказано:

**Он — великий корабль, переправляющий нас через океан сансары;  
Истинный мореход, безошибочно прокладывающий наилучший путь;  
Дождь нектара, гасящий пламя неблагой кармы и омрачений;  
Солнце и луна, прогоняющие мрак неведения.  
Он — земля, безмерно терпеливая;**

<sup>1</sup> Умиротворение, приумножение, повелевание и применение силы.

**Древо исполнения желаний, источник благ и счастья;  
Совершенный сосуд, вмещающий сокровища Дхармы.  
Он превосходит щедростью даже исполняющую желания драгоценность.  
Он — отец и мать, которые любят всех одинаково;  
Река сострадания, быстрая и могучая.  
Его радость непоколебима, как гора Меру;  
Он неизменно беспристрастен, как дождевое облако.**

По своему состраданию и благословениям такой учитель равен всем буддам. Благая связь с ним обеспечивает достижение состояния будды за одну жизнь, и даже плохие отношения в конечном итоге обеспечивают освобождение от сансары. Сказано:

**Такой учитель равен всем буддам.  
Если даже тот, кто ему вредит, попадает на путь блаженства,  
То на того, кто следует ему с искренней верой,  
Дождем прольются блага высших миров и освобождения.**

2. Умение следовать учителю

Из *Гандавьяха-сутры*:

**О сын благородной семьи, уподобь себя больному...**

Есть очень много таких сравнений. Больной вверяет себя заботам сведущего врача. Путешественник, отправляясь в опасный путь, нанимает отважную охрану. Человек, на которого напали воры, грабители, дикие звери и т. п., ищет защиты у своего спутника. Купец, пускаясь в плавание, полагается на опытного морехода. Путник, которому нужно переправиться через реку, доверяется лодочнику. Точно так же, чтобы защитить себя от рождения, смерти и клеш, нужно положиться на благого друга — учителя.

Сказано:

**Как больной полагается на врача,  
Путник — на проводника,  
Боязливый человек — на охрану,  
Купец — на морехода,  
Переправляющийся через реку — на лодочника,  
Так тот, кто страшится врагов — рождения, смерти и клеш, — должен  
положиться на учителя.**

Нужно вооружиться решимостью даже под страхом смерти не делать ничего

наперекор желаниям своего учителя. Это намерение должно быть чрезвычайно твердым, чтобы никакие случайные обстоятельства не смогли изменить твои устои. Самоотверженно служа учителю и повинаясь его велениям, [ты должен] жертвовать своим телом и жизнью. Такой преданный ученик может достичь освобождения исключительно благодаря преданности своему учителю.

Кто хорошо вооружен [решимостью] и твердостью,

Служит [учителю], не щадя тела и жизни,

Повинуется его указаниям, не думая о себе, —

Тот обретет освобождение благодаря одной лишь преданности.

Твоя вера должна быть велика, чтобы ты смог увидеть в учителе истинного будду. Твои умственные способности и познания должны быть велики, чтобы ты смог узнать мудрость, лежащую в основе его искусного поведения, и понять все, чему он учит. У тебя должно быть великое сострадание к тем, кто страдает и лишен всякой защиты. Ты должен соблюдать обеты и самаи, которые учитель на тебя возложил. Твои тело, речь и ум должны быть умиротворенными и послушными. Ты должен уметь принимать любое поведение учителя и наставников. Твоя щедрость должна быть велика, чтобы ты мог потратить ради учителя все свое достояние. Твой ум должен быть свободен от изъязнов и дурных мыслей, чтобы видение окружающего всегда было чистым <sup>1</sup>. Ты должен избегать неблагих действий, зная, что это вызовет недовольство учителя. Сказано:

Имей преданность, мудрость, знания и великое сострадание. Соблюдай обеты и самаи, обуздывай тело, речь и ум. Будь открыт умом и щедр, обладай чистым видением и скромностью.

Итак, твое поведение всегда и везде должно соответствовать взглядам учителя.

Ты должен уметь удерживаться от поступков, которые ему не понравились бы. Как превосходный конь, не сердись и не обижайся, даже если он тебя жестоко упрекает. Как челн, не уставай сновать, выполняя его задания. Как мост, выдерживай любую работу, порученную учителем, приятна она тебе или нет. Как наковальня, терпи жар, холод и другие трудности. Как раб или слуга, послушно выполняй приказания. Как подметальщик, будь скромнен и незаносчив. Как бык, потерявший рога, забудь о высокомерии. В *Гандавьяоха-сутре* и других сутрах говорится, что, следуя учителю, необходимо выказывать все эти знаки скромности.

**Как великий герой, защищай учителя.**

**Как превосходный конь, не обижайся на упрёки учителя.**

---

<sup>1</sup> dag snang. Чистое видение подразумевает отношение ко всем явлениям бытия как к абсолютно чистым, поскольку они иллюзорны и, по сути, не существуют, подобны миражу. Мы считаем их хорошими и плохими, поскольку нашему уму свойственны предубеждения. Беспредельная терпимость буддийского учения основана на единственном в своем роде воззрении, утверждающем, что все живые существа изначально наделены сущностью ума будды.

**Как челн, будь безропотен, когда учитель посылает тебя то туда, то сюда.**

**Как мост, выдерживай все, хорошее и плохое.**

**Как наковальня, терпи жар и холод.**

**Как раб или слуга, делай все, что велят.**

**Как подметальщик, забудь о заносчивости.**

**Как бык с обломанными рогами, будь лишен высокомерия.**

**Вот так, согласно питакам, нужно следовать учителю.**

Радуй учителя тремя видами подношений. Лучшее [подношение] — это «подношение практики», которое подразумевает упорное и преодолевающее все трудности применение на практике всего, чему учит гуру. Среднее подношение — это подношение тела и речи, что подразумевает служение учителю делом, словом и мыслью. Низшее подношение — это материальные дары, например еда, деньги и т. д.

Сказано:

**Если у тебя есть богатства, подноси их Четвертой Драгоценности;**

**Выказывай почтение и служи телом и речью —**

**Эти богатства никогда не иссякнут.**

**Лучший же из трех способов радовать учителя — практиковать Дхарму.**

Каким бы непостижимым образом ни вел себя учитель, ты должен знать, что это искусное поведение, и считать его совершенным.

В древние времена, когда пандита Наропа уже был большим и знаменитым ученым, его йидам сказал ему: «В прежних жизнях твоим учителем был великий Тилопа. Отправляйся в восточную Индию и найди его!»

Наропа сразу же отправился на восток, но не знал, где именно искать Тилопу. Когда он стал спрашивать местных жителей, ему сказали:

— Мы такого не знаем.

— А бывал ли когда-нибудь в этих краях хоть один человек по имени Тилопа?  
— продолжал расспрашивать Наропа.

— Есть здесь один бродяга, Тилопа-нищий.

Тут Наропа подумал: «Возможно, это он. Ведь поведение сиддхов непредсказуемо». Поэтому он продолжил расспросы:

— А где живет этот нищий?

— Вон там, — показали ему, — в том разрушенном остове дома, откуда идет дым.

Придя в указанное место, Наропа увидел сидящего Тилопу, перед которым

стояло блюдо с рыбой, причем некоторые рыбы были еще живы. Тилопа брал рыбу, жарил на костре и, щелкнув пальцами <sup>lxxxiii</sup>, отправлял в рот. Наропа почтительно поклонился Тилопе и попросился к нему в ученики.

— Что ты такое говоришь? Я просто нищий, — сказал гуру. Но Наропа продолжал настаивать, и Тилопа его принял.

Тилопа ел рыбу не потому, что был голоден и ему больше нечего было есть. Просто рыбы были существами с неблагой кармой, которые по своей тупости не могли отличить дурное от хорошего. Тилопа же обладал способностью освободить их [от низших миров]. Поэтому он использовал их материальные тела, чтобы установить с ними кармическую связь, а потом отправлял из сознания в чистые миры.

Точно так же Сараха выдавал себя за ремесленника, изготавливающего стрелы, Шаварипа был охотником и т. д. Почти все индийские великие сиддхи принимали облик рыбаков или других отверженных.

Как бы ни вели себя учителя, не осуждай их, а приучайся сохранять чистое видение. Сказано:

Не осуждай их поведения, каково бы оно ни было. Большинство индийских сиддх жили как рыбаки, бродяги, нечестивцы и просто обычные люди. И казались не только распущенными, но и крайне испорченными.

Если же ты, напротив, станешь осуждать [мнимые] недостатки [учителя], то, как говорится, доведись тебе прожить долгое время рядом с Буддой, ты найдешь недостатки и у него.

И действительно, как здесь сказано, изъяны находили даже у самого Будды. Был у Будды сводный брат, монах по имени Суна-кшатра, который служил ему в течение двадцати четырех лет. Он мог прочитать по памяти двенадцать питак, и, тем не менее, считал ложным все, что делает Будда. Питая к Будде непреодолимую неприязнь, он считал себя равным ему, не хватало только сияния шириной в шесть пядей.

Я прослужил тебе двадцать четыре года

И не увидел в тебе особых достоинств хотя бы с кунжутное зернышко,

Разве что сияние шириной в шесть пядей.

Я не хуже тебя знаю Дхарму и не стану служить своей ровне.

Сказав так, он ушел.

После этого Ананда, ученик Будды, спросил его, где переродится Сунакшатра. Будда ответил, что Сунакшатра через неделю умрет и переродится претой в цветочном саду. Ананда пошел к Сунакшатре и передал ему слова Будды. Тогда Сунакшатра припомнил, что иногда выдумки Будды оказывались правдой, и решил в течение недели быть очень осторожным, чтобы по прошествии этого срока

посмеяться над Буддой. Всю неделю он ничего не ел. А на седьмой день ночью ему захотелось пить, и он выпил воды. Но вода пошла ему во вред, и он умер. И переродился претой с девятью знаками уродства.

Так что, если видишь недостатки в поведении возвышенного учителя, следует винить в этом самого себя, думая: «[Этот мнимый недостаток] существует только в моих нечистых глазах и уме. В поведении учителя не может быть ни малейшей ошибки или недостатка». Тем самым ты укрепишь в себе веру и чистое видение. Сказано:

**Того, кто, не владея собственным восприятием, ищет чужие изъяны, ждет безмерное воздаяние. Хотя монах Сунакшатра <sup>1</sup>знал наизусть двенадцать питак, он пал жертвой своей ошибки, считая деяния Будды обманом. Будь же осмотрителен в мыслях и исправляй ошибки.**

Если покажется, что учитель враждебно настроен против тебя, следует не сердиться, а думать, что он обнаружил в тебе недостатки, а потому счел необходимым прибегнуть к крутым мерам, чтобы их исправить. Когда его гнев утихнет, пойдй к нему, раскайся в ошибках и восстанови свои обеты. Сказано:

**Если видишь недовольство учителя, —**

**Значит, он увидел твои ошибки и резко их искореняет.**

**Выбрав подходящее время, раскайся и восстанови обеты.**

**Мудрый ученик не попадет под влияние Мары.**

В присутствии учителя никогда не сиди, если он встал, а немедленно поднимись. Когда он сидит, следует спрашивать его о здоровье и предлагать ему все, что может понадобиться.

Если сопровождаешь его, не иди перед ним, поскольку это значило бы повернуться к нему спиной. Если будешь идти позади него, придется наступать на его следы, что недопустимо. Если будешь идти справа от него, займешь самое почетное место, что недопустимо. Поэтому почтительно иди чуть сзади, держась левой стороны. Если дорога опасна, не будет ошибкой с разрешения учителя идти впереди нега.

Никогда не наступай на его подушку для сидения и не садись на его коня. Двери [его дома] следует открывать и закрывать осторожно, а не резко. Не красуйся и не будь угрюмым. Избегай говорить ему неправду, необдуманные слова, не смейся и не шути, не паясничай и не занимайся бессмысленной и неуместной болтовней. Храни чувство уважения и благоговейного страха, веди себя осмотрительно и миролюбиво. Сказано:

**Не сиди, когда учитель уже встал.**

**Когда он сидит, осведомись о здоровье и принеси все, что требуется.**

---

<sup>1</sup> skar bzang.

**Когда он идет, сопровождая его, держись не перед ним, не сзади и не справа. Сидеть на его сиденье или коне или [высказывать неуважение]**

—  
**значит уменьшать свои заслуги.**

**Хлопать дверями, красоваться, глядеть угрюмо,**

**Лгать, сплетничать, шутить и смеяться — избегай всего этого.**

**Служи учителю с умиротворенностью тела, речи и ума.**

Не дружи с тем, кто дурно отзывается об учителе или ненавидит его. Если у тебя есть возможность заставить его изменить неуважительное мнение о твоём учителе, нужно это сделать. Если же это не в твоих силах, избегай доверительных разговоров с таким человеком.

Сказано:

**Не води дружбы с тем, кто порицает или ненавидит твоего учителя.**

**По возможности измени его отношение.**

**Если будешь вести любезные беседы с таким человеком, огромная сила этой ошибки повредит твоей самае.**

Сколько бы времени ты ни проводил в кругу последователей своего гуру и своих ваджрных братьев и сестер, никогда не тяготись их обществом и не испытывай раздражения. Будь гибким, как пояс. Отбросив всякое высокомерие, присоединяйся к общим делам и сходишь с товарищами, как соль [с пищей]. Даже если тебя оскорбляют, затевают с тобой ссоры или взваливают на тебя непосильные задачи, сноси все, как столб [подпирающий крышу], и будь дружелюбен. Сказано:

**Умей быть гибким, как пояс,**

**Сходишь легко, как соль [с пищей],**

**Будь стойким, как столб.**

**Будь дружелюбным с последователями своего гуру и своими ваджр-ными братьями.**

3. Умение перенимать состояние знания и поведение учителя

Итак, помня все способы следования учителю, ты должен поведением походить на лебедя, который плавно скользит по глади превосходного озера и, наслаждаясь его водами, не мутит их, или на пчелу, которая, залетев в сад, не портит ни красок, ни благоухания цветов, но собирает нектар и улетаёт. Точно так же и ты должен без усталости и принуждения служить учителю, выполняя все, что он велит. Благодаря силе веры и настойчивости ты получаешь и вбираешь в себя все качества мудрости изучения, размышления и медитации, которыми обладает возвышенный учитель, так, словно содержимое одного совершенного сосуда переливается в другой.

**Как лебедь, плавающий в превосходном озере,  
И как пчела, вкушающая нектар цветов,  
Проявляя поведение, исполненное удивительного и неизменного  
дружелюбия,**

**Без уныния и усталости служи учителю —**

**И [в ответ], благодаря своей преданности, познай его достоинства.**

Когда твой возвышенный учитель применяет на практике бодхичитту, накапливая огромное количество заслуг и мудрости, ты тоже должен сделать ему хотя бы скромное вещественное подношение или поднести ему служение телом и речью или, по меньшей мере, свою радость по поводу всего, что он делает. Благодаря этому ты получишь то же количество заслуг, которое возвышенный учитель обрел благодаря своим непревзойденным помыслам.

Есть притча о двух путниках, которые шли в центральный Тибет. У одного из еды была всего лишь горсть черной гороховой муки, и он смешивал ее с большой долей хорошей ячменной цампы, принадлежавшей его спутнику. Через несколько дней богатый спутник сказал:

— Должно быть, твоя гороховая мука уже закончилась.

— Давай посмотрим, — ответил бедняк.

Оказалось, что гороховая мука все еще есть. Так они проверяли много раз и каждый раз обнаруживали гороховую муку. Так что богатому пришлось всю дорогу делиться мукой с бедным.

Как в этом примере, какие бы заслуги ни накопили другие люди, ты будешь в равной мере наслаждаться этими заслугами, если присоединишься к ним, внеся маленький материальный вклад, либо предложишь служение телом или речью. В частности, если непосредственно служить учителю, например быть у него на посылках, доставлять письма или хотя бы подметать полы в его доме, — то это безошибочный путь заработать заслуги. Поэтому всеми силами старайся делать все. Сказано:

**Если возвышенный учитель занят истинной практикой бодхичитты, накапливая заслуги и мудрость, веди себя соответствующим образом: служи ему, будь у него на посылках, подметай и делай уборку — все это лучший способ заработать заслуги, которые принесут вознаграждающие плоды.**

Учитель — непревзойденный источник прибежища и наивысшее из средств накопления заслуг. В частности, когда учитель дарует посвящения или дает учения, он вбирает в себя сострадание и благословения всех будд и бодхисаттв трех времен и десяти направлений. Тем самым он становится неотличимым от всех будд. Если в это время поднесешь ему хоть глоток пищи, заработаешь больше заслуг, чем совершив сотни тысяч подношений при других обстоятельствах.



Когда, выполняя медитацию стадии зарождения, ты представляешь образы божеств, осознай, что, по сути, они не что иное, как твой коренной учитель, и тогда быстро обретишь благословения. Что касается медитации стадии завершения, то любой аспект возрастания в твоем уме изначальной мудрости <sup>1</sup> зависит только от силы твоей преданности учителю и его благословений, благодаря которым в тебе пробуждается мудрость постижения, свойственная состоянию учителя. Таким образом, поскольку цель всех методов медитации, в том числе стадий зарождения и завершения, — это постижение сущности, которая воплощена в учителе, во всех сутрах и тантрах говорится, что учитель — поистине будда.

Сказано:

**Почему прибежище и поле [накопления] заслуг — это учитель?**

**Потому что внешняя и внутренняя гуру-йога заключают в себе сущность того, что обретают на стадиях зарождения и завершения.**

**Вот почему во всех сутрах и тантрах говорится, что учитель — это будда.**

Итак, хотя состояние ума возвышенного гуру неотделимо от всех будд, он принимает облик человека, дабы освободить таких несовершенных существ, как мы. Ныне, когда наш учитель пребывает среди нас во плоти, мы должны стремиться следовать всем его наставлениям. Поднося ему три вида служения, из всех сил старайся объединить свой ум с умом гуру.

Однако есть и такие, кто, вместо того чтобы служить учителю, уважать его, слушаться его, пока он еще жив, предпочитают притворно медитировать перед его посмертным изображением. Другие, объявляя, что созерцают естественное состояние, ищут нечто глубокое [где-то в другом месте], вместо того чтобы с искренней верой преданно молясь учителю, просить наделить их качествами его ума-мудрости. Это называется «быть не в ладу с практикой». Третьи надеются, что встретят своего учителя в бардо и он будет их направлять. Однако это бывает только благодаря сочетанию безмерной веры ученика и призываемой силы сострадания учителя, поскольку учитель во плоти в бардо не приходит. Поэтому, каким бы совершенным ни был учитель, он не сможет руководить тобой в состоянии бардо, если у тебя недостает преданности.

Сказано:

**Большинство глупцов берут изображение [своего гуру] и медитируют перед ним, хотя, пока он был жив, не подносили ему служения.**

**Не познав ума своего учителя, они объявляют, что созерцают естественное состояние.**

**Какое заблуждение — быть не в ладу с практикой!**

**Если недостает веры и преданности, встретиться с учителем в бар-до —**

---

<sup>1</sup> ye shes: мудрость будды в противоположность gnam shes — сознанию живых существ.

## несбыточная мечта!

В первую очередь необходимо уметь проверять учителя. То есть, прежде чем получать у него посвящения и учения, необходимо тщательно его проверить. Если он в полной мере обладает качествами гуру, следуй ему. Если каких-то качеств недостает, — не делай этого. Но, раз уж ты признал кого-то своим учителем, развивай веру и чистое видение, так чтобы видеть все его поступки чистыми и считать их в высшей степени благими. Если будешь отыскивать в учителе недостатки, лишь навлечешь на себя невообразимые беды.

Обычно проверка учителя заключается в том, чтобы удостовериться, обладает ли он качествами, упомянутыми в сутрах и тантрах. Но особенно необходимо убедиться в том, что учитель обладает бодхичиттой. Поэтому проверку можно свести к выяснению, есть ли у него бодхичитта. Если учитель обладает бодхичиттой, то будет указывать ученикам, что для них лучше всего в этой жизни и в следующих, а потому ученики получают от него только пользу. Поскольку учение этого гуру согласуется с Махаяной, оно может быть только совершенным путем. Если же учитель не обладает бодхичиттой и загрязнен себялюбивыми желаниями, он не сумеет по-настоящему воспитать умы своих учеников. Какими бы глубокими и великолепными ни казались учения, которые он передает, в итоге они служат лишь удовлетворению мирских интересов этой жизни.

Таким образом, именно к этому тайному критерию сводятся все аспекты проверки учителя. Если его ум полон бодхичитты, следуй ему, как бы он ни выглядел. Но не следуй тому, чей ум лишен бодхичитты, как бы он ни выставлял напоказ скорбь по поводу сансары, отречение от нее, признаки упорства в практике и безупречность поведения.

Однако нам, обычным людям, как бы мы ни старались, не дано обнаружить необычайные качества, таящиеся в умах великих существ, которые скрывают свое истинное лицо. С другой стороны, есть много самозванцев, которые умело обманывают людей, выдавая себя за святых.

Самый важный учитель — тот, с кем у тебя установилась связь в прошлых жизнях. Если, просто повстречав такого учителя или выслушав его, или только услышав его имя, ты ощутишь в себе такую веру, что все в твоём уме переменится, а по телу пробегут мурашки, — значит, это учитель, с которым у тебя есть связь, сохранившаяся с прошлых жизней, и проверять его излишне.

В давние времена Джецун Миларэпа услышал от Ронгтона Лхага такие слова: «В прошлых жизнях твоим учителем был тот, кого ныне называют Марпой, лучшим из людей, царем переводчиков. Он живет на юге в обители Дроволунг. Ступай туда!»

Как только Миларэпа услышал имя Марпа, в глубине его сердца мгновенно родилась небывалая вера. Он подумал, что обязательно найдет этого гуру и получит его благословения, даже если это будет стоить ему жизни. Когда Миларэпа

был уже близко, Марпа вышел ему навстречу, но сделал вид, что пашет поле. Когда Джецун увидел Марпу, он его не узнал, но, тем не менее, все роящиеся в нем мирские мысли на миг прекратились, и он остолбенел.

Вообще говоря, встречу с учителем определяет влияние кармы, а также то, насколько чисто твое восприятие. Каким бы ни был учитель, благодаря которому ты получил учения и тайные наставления, ты должен всегда смотреть на него как на подлинного будду. Если у тебя нет кармической связи, тебе не выпадет счастье повстречать возвышенного учителя. Если у тебя нечистое видение, то, даже встретив настоящего будду, ты не сможешь увидеть в нем его благие качества. Учитель, которого ты встретил благодаря накопленной в прошлом карме и который к тебе так милостив, — самый важный учитель.

Далее, когда ты следуешь учителю, выполняй все его требования невзирая на все тяготы: жару, холод, голод, жажду и т. п. Молись ему с верой и преданностью. Выполняя практики, советуйся с учителем и следуй его указаниям, целиком на него полагаясь.

И наконец, умение перенять состояние знания и поведение учителя подразумевает, что нужно пристально наблюдать все, что он делает, и в своем поведении точно следовать этому образцу.

Как говорится в пословице:

**Любой поступок — подражание.**

**Чем лучше подражание, тем лучше поступок.**

Можно сказать, что практика Дхармы — это подражание деяниям будд и бодхисаттв прошлого. Следуя учителю, ученик старается быть таким, как он. Поэтому нужно научиться думать и действовать точно так же, как учитель. Если прибегнуть к сравнению, то ученик напоминает са-ца: как са-ца, изготовленное из мягкой глины, полностью повторяет все контуры формы, так и ученик должен в полной мере повторять в себе все достоинства ума гуру. Если это невозможно, то в нем обязательно должна присутствовать хотя бы их часть.

Итак, всякий, кто, во-первых, с разумением проверяет своего учителя, во-вторых, с разумением ему следует и, в-третьих, с разумением перенимает его состояние ума и поведение, несомненно, идет по истинному пути.

**Во-первых, с разумением проверяй учителя;**

**Во-вторых, с разумением ему следуй;**

**В-третьих, с разумением перенимай его состояние ума и поведение.**

**Тот, кто это делает, находится на истинном пути.**

Обретя возвышенного учителя, наделенного всеми достоинствами, следуй за ним, не щадя тела и жизни, — так бодхисаттва Садапрадута <sup>1</sup> следовал

<sup>1</sup> Тиб. Тартуну (rtag tu ngu).

бодхисаттве Дхармодгате <sup>2</sup>, великий пандита Наропа следовал махасаттве Тилопе и Джецун Миларэпа следовал Марпе из Лходрага.

Как бодхисаттва Садапрудита следовал бодхисаттве Дхармодгате? В давние времена бодхисаттва Садапрудита разыскивал учение Праджняпарамиты. Поиски привели его в пустынное место, и там он услышал глас с небес: «О благородный сын, отправляйся на восток и ты найдешь Праджняпарамиту. Невзирая на усталость и сонливость, на жару и холод, иди день и ночь, не глядя ни влево, ни вправо. Вскоре ты или найдешь Праджняпарамиту, записанную в книгах, или услышишь ее из уст монаха, который ее воплощает. Если случится последнее, о сын благородных, ты должен понять, что тот, от кого ты услышишь Праджняпарамиту, — это будда. Признай его своим учителем и чтить его Дхарму. Даже если увидишь, как он предается пяти наслаждениям чувств, ты должен понять, что это искусные средства бодхисаттвы, и не утратить веры в него».

Выслушав эти слова, Садапрудита пошел на восток, но не успел уйти далеко, как его посетила мысль: «Я не спросил, сколько нужно идти, как же я узнаю, где встречу с Праджняпарамитой?» Плача от досады, он дал обет: пока не найдет Праджняпарамиту, идти день и ночь, невзирая на усталость, голод и жажду и все остальное. Подобно матери, неотступно вспоминающей об умершем единственном сыне, он постоянно думал только о том, как услышит Праджняпарамиту.

Вдруг перед ним появился образ татхагаты, который похвалил его за настойчивость в поисках Дхармы. Затем татхагата сказал: «На расстоянии пятисот йоджан отсюда стоит город Благоуханный, полный всем, что доставляет удовольствие. Он построен из семи разновидностей драгоценных камней и окружен пятьюстами садами. В центре его, на пересечении четырех дорог, стоит дворец бодхисаттвы Дхармодгаты. Выстроенный из семи видов драгоценностей, он занимает пространство около одной йоджаны в ширину и длину. Среди садов и других мест увеселений бодхисаттва-махасаттва Дхармодгата живет в окружении своей свиты и шестидесяти восьми тысяч женщин, наслаждаясь блаженством пяти чувств, которым овладел в совершенстве. В прошлом, настоящем и будущем временах он проповедует Праджняпарамиту всем обитателям страны. Иди к нему, и ты услышишь Праджняпарамиту!»

Услышав эти слова, Садапрудита погрузился в состояние не-мышления. С того самого места, где он находился, он мог слышать, как бодхисаттва Дхармодгата проповедует Праджняпарамиту. Кроме того, он испытал различные состояния медитации, увидел бесчисленных будд, проповедующих Праджняпарамиту в мирах десяти направлений, услышал, как они поют хвалы бодхисаттве Дхармодгате. Затем видение исчезло. Преисполненный радости, веры и преданности бодхисаттве Дхармодгате, Садапрудита стал думать, как ему предстать перед бодхисаттвой.

---

<sup>2</sup> Тиб. Чопаг (chos 'phags).

Садаппарудита был так беден, что у него не было ни одежды, ни драгоценностей, ни благовоний, ни ожерелий, ничего такого, чем можно было бы почтить бодхисаттву Дхармодгату. Тогда он решил поднести бодхисаттве деньги, вырученные от продажи собственного тела: «На протяжении безначальной сансары было продано бесчисленное количество моих тел и бесчисленное количество моих тел, разрубленных и рассеченных, погибло в аду, куда меня ввергли собственные желания. Но ни с одним из тел я не расстался ради Дхармы или для того, чтобы почтить столь возвышенного учителя».

Он пришел на рыночную площадь и стал кричать: «Кому нужен человек? Кто хочет купить человека?» Но демон Мара из ревности к подвигу бодхисаттвы, который тот был готов совершить ради Дхармы, сделал так, что никто его не слышал. Не найдя ни одного покупателя, Садаппарудита сел в угол и стал лить слезы.

Тогда Индра, царь небожителей, решил его испытать. Приняв облик юноши-брахмана, он вышел и сказал: «Человек мне не нужен, но для совершения ритуала нужны человеческое мясо, жир и костный мозг. Если ты готов их продать, я тебе заплачу».

Вне себя от радости, Садаппарудита схватил острый нож и пронзил правую руку, чтобы обильно потекла кровь. Он отсек кусок плоти от своего правого бедра и бросился к стене, чтобы перебить себе кости. Тут с верхнего этажа дома его заметила дочь купца. Она подбежала к нему и спросила: «О благородный, почему ты причиняешь себе такую боль?»

Он поведал ей, что вынужден продать свое тело, дабы было чем почтить бодхисаттву Дхармодгату.

— Какая тебе будет польза от такого выражения почтения? — спросила девушка.

— Он знает искусные методы бодхисаттвы и Праджняпарамиту. Если он научит меня этому, я обрету силу всеведения и многие другие благие качества будды. И тогда я смогу делиться драгоценной Дхармой со всеми живыми существами.

— Чтобы обрести хотя бы одно из этих благих качеств, стоит принести в жертву столько тел, сколько песчинок в реке Ганге. Но не причиняй себе такой боли. Я дам тебе все, что понадобится для подношения бодхисаттве Дхармодгате. И еще мне хотелось бы сопровождать тебя, чтобы повидать бодхисаттву и получить заслуги, нужные для обретения этих благих качеств, — сказала дочь купца.

Тут Индра, царь небожителей, появился в собственном облике и сказал Садаппарудите:

— Я Индра, царь небожителей, явился, чтобы испытать твою решимость. Я

могу даровать тебе все что пожелаешь. Проси!

— Дай мне высшие качества будд! — попросил Садапарудита.

— О! Это не в моей власти. Этого я дать не могу.

— Тогда я не буду утруждать тебя просьбами вернуть моему телу прежний вид, — сказал Садапарудита. — Я призову благословения истины.

Сказав так, он произнес:

— Благодаря истине предсказания будд, возвестивших, что я не вернусь в сансару, благодаря истине моей высшей и непоколебимой решимости и благодаря истине моих слов да станет мое тело таким, как прежде!

В тот же миг его тело стало таким, как прежде, а Индра исчез. Дочь купца привела Садапарудиту в дом своих родителей и поведала его историю. Те приготовили множество подношений, и Садапарудита вместе с девушкой и ее родителями, в сопровождении пятисот слуганок и остальных домочадцев, взошли на повозки и отправились на восток. Прибыв в город Благоуханный, они увидели бодхисаттву Дхармодгату, который проповедовал Дхарму тысячам учеников. Это зрелище наполнило Садапарудиту блаженством, которое знакомо монаху, погруженному в созерцание. Все прибывшие, в том числе и пятьсот слуганок, сошли с повозок и направились к бодхисаттве Дхармодгате.

Бодхисаттва Дхармодгата восседал во дворце Праджняпарамиты, выстроенном из семи видов драгоценностей. Дворец был украшен красным сандалом, увешан жемчужными сетками, освещен четырьмя исполняющими желания драгоценностями, которые, как светильники, находились в четырех углах, и наполнен благоуханием черного алоэ<sup>1</sup>, исходившего из серебряных курильниц. В центре дворца, в четырех драгоценных ларцах находились книги Праджняпарамиты, написанные жидким лазуритом на золотых листах; небожители и люди совершали пред ними подношения.

Осведомившись о происходящем, Садапарудита с девушкой и пятьюстами слуганками совершили полное поклонение. Затем они пошли к бодхисаттве Дхармодгате, который объяснял Дхарму своим ученикам. Подойдя к нему, они почтили его всеми своими подношениями. Дочь купца и пятьсот слуганок приняли обет высшей бодхичитты. Садапарудита задал вопрос о буддах, которых ему довелось встречать: откуда они приходят и куда уходят?

В ответ бодхисаттва Дхармодгата изложил главу о том, что будды никогда не приходят и не уходят, а затем поднялся с места, удалился в свои покои и там пребывал в непрерывном самадхи семь лет.

На это время бодхисаттва Садапарудита, дочь купца и сопровождавшие их пятьсот слуганок забыли о привычке спать и сидеть. Они постоянно были на ногах. Когда они стояли или прогуливались, их ум был постоянно занят ожиданием, когда

---

<sup>1</sup> a ga ru.

бодхисаттва Дхармодгата выйдет из своего самадхи и снова станет учить Дхарме.

На исходе седьмого года Садапрарудита услышал от небожителей, что через неделю бодхисаттва Дхармодгата выйдет из самадхи и начнет проповедовать Дхарму. Вместе с сопровождающими его пятьюстами служанками он стал подметать место, где должен был учить бодхисаттва Дхармодгата. Это место шириной в йоджану в каждом направлении они обрызгивали водой, чтобы не было пыли. Но тут демон Мара сделал так, что вода исчезла. Тогда Садапрарудита вскрыл себе вены, чтобы вместо воды использовать кровь. То же самое сделали дочь купца и пятьсот служанок. Но Индра, царь небожителей, освятил всю кровь и превратил ее в красный небесный сандал.

Бодхисаттва Дхармодгата прибыл на это место и воссел на львиный трон, который был в совершенстве изготовлен Садапрарудитой и его спутницами. Когда звучала проповедь Праджняпарамиты, бодхисаттва Садапрарудита постиг шесть миллионов врат самадхи. Он узрел лики бесчисленных будд. С тех пор это видение не покидало его даже во сне. Говорят, он и сейчас пребывает вместе с совершенным Буддой по имени Драянг Мисэпа Дрогпа<sup>LXXIV</sup>.

Когда великий пандита Наропа стал учеником Тилопы, он тоже претерпевал неисчислимые испытания. Как рассказывалось выше, Наропа встретился с Тилопой, когда тот жил под видом нищего. Наропа попросил Тилопу принять его в ученики, и Тилопа согласился. Наропа постоянно сопровождал Тилопу, но не получал от него никакой Дхармы.

Однажды Тилопа позвал его подняться вместе с ним на крышу девятиэтажной башни и там сказал:

— Найдется ли здесь тот, кто мог бы прыгнуть с крыши этого дома, если велит учитель?

Поскольку никого другого рядом не было, Наропа подумал, что Тилопа имеет в виду его. Он спрыгнул с крыши и расшибся о землю, что причинило ему неимоверную боль и страдания.

Учитель подошел и спросил:

— Что, больно?

— Это не боль, а смертные муки.

Тогда Тилопа благословил его, возвратив его телу здоровье. И снова взял с собой в странствия.

[В другой раз] Тилопа велел Наропе развести огонь. Когда огонь разгорелся, Тилопа обмакнул в масло охапку длинных бамбуковых щепок и сунул в огонь, чтобы они затвердели.

— Если собираешься слушаться гуру, то нужно пройти и такие испытания.

И с этими словами он загнал щепки Наропе под ногти рук и ног. Наропа ощутил такую боль, будто ему переломали все суставы. На этом гуру удалился. Через несколько дней он вернулся, вытащил щепки и выпустил из ран огромное количество крови и гноя. Потом учитель снова благословил Наропу и взял с собой. Как-то раз Тилопа сказал:

— Наропа, я хочу есть. Пойди и выпроси для меня еды.

Наропа пошел за подающим туда, где обедали крестьяне. Ему налили супа в капалу<sup>LXXV</sup>. Вернувшись, Наропа поднес суп учителю, и тот с большим удовольствием его съел. Увидев, какое наслаждение написано на лице учителя, Наропа подумал: «Я столько раз служил учителю, но никогда раньше он не был так доволен, как сейчас». Решив, что сможет выпросить еще супа, он снова пошел туда же со своей капалой. Крестьяне уже ушли работать, но Наропа нашел остатки супа. Он подумал, что лучше стащить все целиком. Когда он убежал, крестьяне его заметили, догнали и избили до полусмерти. Он страшно страдал и много дней не мог подняться с земли. И снова появился гуру, благословил его и взял с собой. Однажды Тилопа сказал:

— Наропа, мне нужно большое богатство. Пойди укради.

Наропа пошел, чтобы обворовать богача, но его заметили, схватили и так крепко избили, что он был при смерти. Через несколько дней пришел учитель и спросил, больно ли ему. Наропа отвечал то же, что и раньше. Тилопа благословил его и снова взял с собой.

Всего за одну жизнь Наропа претерпел двадцать четыре таких испытания: двенадцать больших и двенадцать малых. Когда эти испытания закончились, Тилопа однажды сказал:

— Наропа, сходи за водой, а я останусь и разведу огонь.

Когда он вернулся с водой, Тилопа разжигал костер, потом он встал, схватил левой рукой Наропу за голову и велел:

— Наропа, покажи свой лоб!

Правой рукой он снял с себя сандалию и ударил Наропу по лбу. Наропа потерял сознание. Придя в себя, он обнаружил, что в нем возникли все качества ума-мудрости учителя. Учитель и ученик стали нераздельны в мудрости.

Хотя те двадцать четыре испытания, через которые прошел Наропа, по сути, были наставлениями учителя, которые оказались искусными методами устранения омрачений, они выглядели бесполезными мучениями, не имеющими ничего общего с Дхармой. Учитель не произнес ни единого слова учений, ученик не выполнил ни одной практики, ни единого простиранья. Но, найдя совершенного учителя, Наропа послушно выполнял все его требования и претерпевал все трудности. Поэтому он очистил все свои омрачения и обрел постижение.

Нет более сильной практики Дхармы, чем послушание своему учителю. Ее



польза безмерна. И наоборот, даже малейшее непослушание — очень тяжкий проступок.

Некогда Тилопа запретил Наропе занимать должность пандиты — хранителя врат в университете Викрамашила. Но, когда спустя некоторое время Наропа прибыл в Магадху, оказалось, что один из пан-дит, занимавший эту должность, умер. Все в один голос говорили, что никто не сможет вести диспуты с тиртхиками лучше Наропы, и настаивали, чтобы он принял должность хранителя северных врат. Наропа согласился. Когда пришли тиртхики, Наропа вел с ними спор много дней, но проиграл. Тогда он стал призывать в молитвах своего учителя, и Тилопа явился к нему со сверкающим взором.

— У тебя нет сострадания, — сказал Наропа, — почему ты не пришел раньше?

— Разве я не запретил тебе быть хранителем врат? — ответил Тилопа. — Но если будешь спорить с тиртхиками, представляй меня на своей макушке и показывай им *карана-мудру*<sup>1</sup>.

Наропа так и поступил. Он победил в диспуте, разгромив все доводы тиртхиков.

Теперь следует рассказ о том, как Джецун Миларэпа искал учителя Марпу из Лходрага. В местности Нари Гунгтанг жил богатый человек, по имени Мила Шераб Гялцен. У него были дочь и сын, нареченный именем Топага, которого [позднее] стали звать Джецуном Миларэпой.

Отец умер, когда дети были еще малы. Их дядя с отцовской стороны, Юнгдрунг Гялцен, отобрал у них все имущество, ввергнув мать с двумя детьми в нищету.

Однако [Топага] выучился у Юнгтона Трогяла из Цанга черной магии, а у Лхадже Нубчунга — искусству насылать град. Он погубил сына и невестку своего дяди, а вместе с ними еще тридцать три человека, разрушив с помощью колдовства их дом. Вдобавок он наслал на жителей деревни, враждебных по отношению к его семье, град, засыпавший их на высоту трех глинобитных стен.

Раскаиваясь в этих проступках, Топага решил практиковать Дхарму. По совету Ламы Юнгтона он отправился к Ронгтону Лхага, учителю Дзогчена, и попросил у него наставлений. Учитель сказал:

— Благородная Дхарма, которой я учу, — это дзогчен. Его корень — высшая победа поисков, его вершина — высшая победа обретения, его плод — высшая победа йоги. Если практикуешь его днем, достигаешь состояния будды в тот же день, если практикуешь его ночью, достигаешь состояния будды в ту же ночь. Тому, у кого есть с ним кармическая связь<sup>2</sup>, нет нужды его практиковать. Такой человек способен обрести освобождение, лишь услышав его. Это Дхарма для людей с высшими способностями. И я передам тебе ее.

---

<sup>1</sup> Угрожающий жест.

<sup>2</sup> las phro can: тот, у кого есть очевидные свидетельства, что он уже выполнял эту практику в предыдущей жизни.

Получив посвящение и наставления, Мила подумал:

«Сначала я достиг совершенства в магии за четырнадцать дней, а чтобы научиться насыщать град, мне хватило недели. А эта Дхарма, которую освоить легче, чем магию или искусство насыщать град, может помочь обрести состояние будды за один день, если практиковать ее днем, и за одну ночь, если практиковать ночью. Ну а если ты удачлив, практиковать и вовсе не придется. То, как я встретился с этим учением, доказывает, что я наверняка принадлежу к числу таких счастливицев».

Подумав так, он не стал медитировать, а пошел спать. Тем самым учение и тот, кто его практикует, разлучились.

Через несколько дней учитель сказал:

— Ты был прав, назвав себя великим грешником. А я слишком похвалялся своей Дхармой. Я не смогу вести тебя к освобождению. Отправляйся лучше в Дроволунг в Лходраге, где живет прямой ученик самого индийского сиддхи Наропы. Он величайший из людей и царь переводчиков, его имя Марпа. Он — сиддха Новой школы Тантры, и ему нет равных в трех мирах. У тебя с ним кармическая связь, продолжающаяся из прежних жизней. Иди к нему!

Услышав имя Марпа-лоцавы, Мила ощутил невыразимое блаженство ума и такой восторг, что по его телу побежали мурашки, а от безмерной преданности из глаз полились слезы. Он отправился к учителю, мечтая узреть его воочию.

Тем временем учитель и его жена увидели несколько необычайных снов. Зная о приближении Джецуна Миларэпы, Марпа пошел вниз по долине, чтобы его встретить. Он стал ждать его у дороги, сделав вид, что пашет землю.

Сначала Мила встретился с Дхармадодэ, сыном Марпы. Пройдя дальше, он поравнялся с Марпой, который пахал землю. Увидев его лицо, Мила ощутил невыразимый восторг и счастье, отчего его мирские мысли сразу же на некоторое время прекратились. Он не узнал учителя и сказал ему, что пришел повидать Марпу.

— Я познакомлю тебя с Марпой, — сказал [учитель], — а ты попаши за меня.

Сказав так, он дал ему кувшин с ячменным пивом и ушел. К тому времени, когда Мила выпил последнюю каплю пива и закончил пахоту, за ним пришел сын Марпы. Мила пошел с ним.

Представ перед учителем, Мила коснулся головой его стоп и воскликнул:

— О учитель! Я великий грешник с запада! Я подношу тебе свои тело, речь и ум и прошу у тебя еды, одежды и Дхармы. Научи меня обрести состояние будды в этой жизни!

— Я не виноват, что ты считаешь себя грешником, — ответил Марпа. — Ведь я не посылал тебя совершать преступления. А что такого ты совершил?

Мила обо всем подробно рассказал.

— Ладно, так или иначе, поднести свои тело, речь и ум — дело хорошее. Что же касается еды, одежды и учения, то тут тебе придется выбирать: или я даю тебе еду и одежду, а учение ты ищешь у кого-нибудь другого, или я тебя учу, а еду и одежду добывай в другом месте. Выбирай одно из двух. Если предпочтешь, чтобы я тебя учил, то обретишь ли ты состояние будды за одну жизнь или нет, зависит от твоего усердия.

— Хорошо, — сказал Мила, — поскольку к гуру я пришел за учением, то еду и одежду поищу в другом месте.

Он прожил у учителя несколько дней, а затем отправился за подаянием по всему верхнему и нижнему Лходрагу. Он собрал двадцать одну меру <sup>1</sup> ячменя. За четырнадцать мер он приобрел медный котелок с четырьмя ручками. Уложив в мешок шесть мер ячменя и медный котелок, он пошел преподнести это учителю.

Когда он поставил мешок на пол, дом содрогнулся. Гуру встал и сказал:

— Да, силен ты, монашек! Не собираешься ли ты убить всех нас, обрушив дом одной рукой? Забери-ка этот ячмень!

И [Марпа пнул] мешок ногой. Пришлось [Миларэпе] вытаскивать его наружу. Потом он поднес только пустой медный котелок. Однажды учитель сказал:

— У меня есть много преданных учеников из провинций У и Цанг, но люди из Ярдрога, что живут в местностях Таглунг и Лингпа, нападают на них и отнимают провизию и подарки. Иди и напусти на эти места град. Это тоже Дхарма. [После этого] я дам тебе учение.

После того как Мила обрушил град на эти два места, он стал просить учения. Марпа сказал ему:

— Всего за какие-то три градины ты надеешься получить учение, которое я с трудом добыл в Индии? Если хочешь получить его любой ценой, напусти чары на горцев Лходрага. Они не только грабят моих учеников из Нялоронга, но и открыто выказывают мне неуважение. Если твое колдовство возымеет действие, я дам тебе тайные учения великого пандиты Наропы, которые дают возможность обрести состояние будды за одну жизнь и в том же самом теле.

Когда же [Мила], доказав силу своей магии, снова стал просить учения, гуру посмеялся над ним и сказал:

— Ха-ха! В награду за свои преступления ты требуешь тайных учений, которые я добыл с риском для здоровья и жизни, учений, которые еще хранят тепло дыхания дакини?! Ты, наверное, шутишь. Но это уже слишком! Другой бы на моем месте тебя убил. Лучше возмести убытки лишившимся урожая людям из Ярдрога и верни к жизни горцев из Лходрага. Если сделаешь это, я дам тебе учение. Если нет,

---

<sup>1</sup> khel — приблизительно 13—14 кг.

больше не попадайся мне на глаза!

Брань учителя привела Милу в отчаяние, и он горько заплакал. На следующий день Марпа сам пришел к нему и сказал:

— Вчера я был с тобой грубоват. Не печалься. Я буду понемногу давать тебе наставления. Запасись терпением! Вижу, ты неплохой работник, так построй дом для Дхармадодэ. Закончишь его — дам учение. Еду и одежду ты получишь.

— А если я за это время умру, так и не получив учения? — спросил Мила.

— Ручаюсь, что за это время ты не умрешь. Мои учения — не бахвальство. Раз уж ты так настойчив, посмотрим, сумеешь ли ты достичь состояния будды за одну жизнь, если станешь их применять.

Подбодрив Миларэпу этими добрыми словами, Марпа велел ему построить три дома: круглый — на склоне восточной горы, полукруглый — на западе и треугольный — на севере. Но каждый раз, когда дом был наполовину готов, учитель бранил Миларэпу и велел все разрушить, а камни и глину, использованные для постройки, вернуть на прежнее место.

Поясница у Миларэпы покрылась язвами, но он терпел, думая: «Если покажу учителю, то только навлеку на себя его брань; если покажу его супруге, получится, будто я хвастаюсь своим учением».

Поэтому он не стал показывать свои раны жене Марпы, но со слезами стал ее умолять, чтобы она помогла ему получить учения. Когда жена Марпы обратилась к мужу с просьбой дать Миларэпе учения, тот велел:

— Покорми его хорошенько и приведи ко мне.  
Учитель дал Миларэпе передачу <sup>1</sup> практики прибежища.

— Все это — лишь начала Дхармы. Если же ты хочешь получить особые наставления Тайной Мантры, тебе нужно сделать вот что... — и он рассказал ему краткое жизнеописание Наропы, поведав об испытаниях, которые тот прошел.

В заключение он сказал:

— Конечно же, тебе такое не под силу.

Это вызвало у Миларэпы такой прилив преданности, что из глаз потекли слезы и родилась решимость выполнить все, что скажет учитель.

Через несколько дней Марпа пошел прогуляться и взял с собой Миларэпу. Они направились на юго-восток, а когда дошли до края долины, учитель сказал:

— Построй девятиэтажное квадратное здание с башнями, чтобы всего получилось десять этажей. Тебе не придется его разрушать, а закончив его, ты получишь учение и станешь его практиковать. Едой тебя обеспечат.

Когда Мила закладывал фундамент этого здания, трое из главных учеников гуру

---

<sup>1</sup> lung.

забавы ради скатили вниз огромный валун, и Мила использовал его для фундамента. Когда здание уже поднялось на два этажа, пришел учитель, чтобы посмотреть на работу. Он спросил, откуда взялся большой камень, и Мила ему сказал.

— Мои сыны-ученики, которые практикуют две стадии <sup>1</sup> йоги, не должны быть твоими слугами! — возмутился Марпа. — Вытащи этот камень и верни его на прежнее место.

И снова здание было разрушено до основания, а камень возвращен туда, откуда его скатили.

— Теперь сам принеси этот камень! — велел Марпа.

Мила притащил камень и снова заложил его в основание. Затем он продолжил постройку. Когда он завершил седьмой этаж, у него на пояснице появилась большая язва.

Тогда учитель сказал:

— Прекрати строить это здание и пристрой к нему храм с двенадцатью колоннами и приподнятым святилищем.

Когда Мила закончил строительство храма, большая язва открылась внизу спины.

В это время Марпа [дважды] давал посвящения: Чакрасамвары по просьбе Мэтона Цонпо из Цангронга и Гухьясамаджи по просьбе Цуртона Вангдэ из Дола. Мила надеялся, что ему тоже будет позволено получить эти посвящения — ведь он завершил строительство здания. Но стоило ему занять место среди учеников, как учитель награждал его бранью и тумаками и выгонял прочь.

Хотя вся спина у Миларэпы превратилась в сплошную язву и кровь с гноем струились из трех отверстых ран, причиняя ему мучения, он продолжал работать, нося корзину с глиной перед собой.

Когда Ногтон Чодор из Шунга пришел к Марпе за посвящением Хеваджры, Мила [снова] уселся среди тех, кто собирался получить это посвящение. Жена Марпы дала ему большую бирюзу из собственного приданого, чтобы он расплатился ею за посвящение. Но, как и раньше, он получил не посвящение, а лишь брань и побои.

Отчаявшись получить Дхарму, Мила пошел куда глаза глядят и бродил, пока ему не встретился некий мирянин из Лходраг Когпа, который попросил прочитать ему «Праджняпарамиту из восьми тысяч строк» <sup>LXXVI</sup>. Читая, он дошел до истории Садапрудиты, которая побудила его исполниться решимости страдать ради Дхармы и своим беспрекословным послушанием добиться благосклонности учителя. С такими намерениями он вернулся. Но учитель встретил его бранью и

---

<sup>1</sup> bskyed rim и rdzogs rim.

побоями.

Увидев, как Мила убивается, жена Марпы послала его к ламе Ногпе. Но, даже получив от этого ламы учение и практикуя, он не получил никаких благих результатов, поскольку действовал без согласия своего учителя.

Марпа же велел Миле явиться к нему вместе с Ногпой. Однажды во время пиршественного подношения<sup>lxxvii</sup> Марпа сурово отчитал всех, в том числе и ламу Ногпу, и чуть было их не побил. Мила подумал, что из-за своей дурной кармы, тяжких проступков и омрачений он не только страдает сам, но и навлек страдания на жену Марпы и ламу Ногпу. «Вместо того чтобы получить учение, я лишь накапливаю проступки», — подумал он и решил покончить с собой.

Он уже совсем собрался это сделать, но ему помешал лама Ногпа. К тому времени Марпа остыл и призвал к Милу к себе. Он принял его в ученики, сказал ему много благих слов и дал имя Мила Дордже Гялцен. Когда Мила получал посвящение Чакрасамвары, шестьдесят два божества явились ему в своем истинном облике. Ему было даровано тайное имя — Шепа Дордже. Он получил от Марпы полные посвящения и учения так, словно содержимое одного сосуда было перелито в другой. Затем Мила претворял учения в практику, претерпевая великие лишения, и обрел все обычные и высшие сиддхи.

Вот так в древности все индийские и тибетские пандиты, сиддхи и видьядхары принимали благих друзей — совершенных гуру. Беспрекословно им повинуюсь, они в конце концов обретали абсолютное единство с умом своего учителя. И напротив, если безо всякого предубеждения не принимать любое поведение учителя, малейшая твоя ложь влечет за собой очень тяжкие последствия.

Некогда ученик одного великого йогина произносил проповедь Дхармы перед многолюдным собранием. В это время появился его учитель, одетый как нищий. Ученик постеснялся простереться передним на рыночной площади и притворился, что не заметил учителя. Вечером, когда все разошлись, он пошел к своему гуру и простерся перед ним.

— Почему ты не поклонился мне давеча? — спросил учитель.

— Разве? Я тебя не видел.

Как только ученик это сказал, оба его глаза упали на землю. Он стал просить прощения и сказал всю правду. Тогда гуру его благословил, и глаза вернулись на место.

Похожая история произошла с индийским махасиддхой Кришна-чарьей. Однажды в сопровождении множества своих учеников он вышел в море, и там его посетила такая мысль: «Мой гуру — настоящий сиддха, но в мирском отношении я превосхожу его богатством и количеством учеников».

Как только он это подумал, пришла беда: корабль начал тонуть. Кришначарья взмолился учителю, и тот явился в своем облике и спас его, вытащив из воды.

— Это все из-за твоей заносчивости, — сказал гуру. — Если бы я старался копить богатство и собирать учеников, то был бы не беднее тебя.

Хотя в прошлом являлось неисчислимое, неопишемое множество будд, одно их милосердие тебя не спасает и ты до сих пор тонешь в океане страданий сансары. С древности являлось непостижимое число великих учителей, но ты не сумел воспользоваться их состраданием и даже просто встретиться с ними.

В наше время, когда близится конец учения Будды и проявляются пять признаков упадка, мы, хотя и обрели человеческое тело, неспособны вырваться из тисков своих неблагих действий и не ведаем, что хорошо и что плохо. Когда мы блуждаем, словно слепец, брошенный в безлюдном месте, наши учителя, исполненные безграничного сострадания, ради нас являют себя в облике людей. Хотя их умы пребывают в состоянии будды, они совершают поступки, соответствующие нашему образу жизни.

С помощью своих искусных средств они принимают нас в ученики, знакомят с подлинной возвышенной Дхармой и раскрывают нам глаза. Дабы мы знали, что следует делать и чего не следует. Они безошибочно указывают наилучший путь к освобождению и всеведению. Они поистине не отличаются от самого Будды и даже более добры к каждому из нас, чем сам Будда. Поэтому всегда и везде старайся правильно им следовать, применяя три разновидности веры.

*Хотя я встретил святого учителя, меня подводит заурядное поведение.*

*Хотя я нашел наилучший путь, я брожу по обрывистым тропам.*

*Благослови меня и подобных мне нечестивцев.*

*Дабы мы обуздали свои умы Дхармой.*

Таковы наставления о том, как следовать учителю, которыми завершаются обычные предварительные практики.

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Особые, внутренние предварительные практики



*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!*

*Он нес над головой Три Драгоценности <sup>1</sup>, внешнее прибежище;*

*Он воистину постиг Три Корня <sup>2</sup>, внутреннее прибежище;*

*Он обрел в себе Трикаю <sup>3</sup>, абсолютное прибежище.*

Особые, внутренние предварительные практики состоят из шести разделов.

1. Принятие прибежища, краеугольный камень всех путей.
2. Зарождение высшей бодхичитты, [корня] Махаяны.
3. Созерцание [образа] и повторение [мантры Іуру] Ваджрасаттвы для очищения омрачений — причин, мешающих [обрести просветление].
4. [Подношение] мандалы для обретения заслуг и мудрости — причин [просветления].
5. Метод нищего для накопления [заслуг и мудрости] — уничтожение четырех мар одним ударом.
6. Гуру-йога, высший из методов пробуждения в собственном уме мудрости постижения <sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> mchog gsum: «трое наилучших», т. е. Будда, Дхарма и Сангха.

<sup>2</sup> rtsa gsum: Іуру, Дэва и Дакини.

<sup>3</sup> sku gsum: дхармакая, самбхогакая и нирманакая.

<sup>4</sup> rtogs pa'i ye shes.

## Глава I ПРИНЯТИЕ ПРИБЕЖИЩА

Наставления о принятии прибежища <sup>1</sup>, краеугольном камне всех путей, состоят из трех разделов:

1. Разные виды принятия прибежища.
2. [Четыре] способа принятия прибежища.
1. Наставления о принятии прибежища и блага [от принятия прибежища].
1. Разные виды принятия прибежища

Вообще говоря, принятие прибежища открывает врата всех учений, а вера открывает врата принятия прибежища. Следовательно, перед тем как принять прибежище, важно зародить в своем уме твердую веру.

### 1.1. [Три вида веры]

Вера тоже подразделяется на три вида:

- 1) вера, [основанная на] восхищении;
- 2) вера, [основанная на] желании;
- 3) вера, [основанная на] убежденности. <sup>2</sup>

#### 1.1.1. *Вера, основанная на восхищении* <sup>3</sup>

Когда мы посещаем такие [места, как] храмы, где собрано множество предметов, символизирующих тело, речь и ум Будды, встречаемся с учителями, наставниками и другими возвышенными людьми или слышим об историях их жизни и достоинствах, — все это может мгновенно зародить в нас благоговейную мысль: «Как велико их сострадание!» Возникшая вследствие этого вера называется верой, [основанной на] восхищении.

#### 1.1.2. *Вера, основанная на желании* <sup>4</sup>

Желание освободиться от страданий низших миров сансары, появляющееся у нас, когда мы слышим о таких страданиях; желание обрести наслаждения высших миров сансары и нирваны, появляющееся у нас, когда мы слышим о таких наслаждениях; желание накопить заслуги, появляющееся у нас, когда мы слышим о пользе этого; желание отказаться от дурных поступков, появляющееся у нас, когда мы видим причиняемый ими вред, — все это порождает [веру], которая называется верой, [основанной на] желании.

---

<sup>1</sup> skyabs su 'gro ba.

<sup>2</sup> В дополнение к этим трем **есть четвертый вид веры — непоколебимая вера**, о которой будет сказано ниже.

<sup>3</sup> 'dang ba'i dad pa.

<sup>4</sup> 'dod pa'i dad pa.

### 1.1.3. *Вера, основанная на убежденности* <sup>5</sup>

Когда мы узнаём о необычайных достоинствах и силе благословений превосходных Трех Драгоценностей, в самой глубине сердца рождается вера, благодаря которой мы видим в Трех Драгоценностях вечную и неизменную защиту, оберегающую нас всегда и везде. В счастье и в скорби, в болезни и в горести, в жизни и в смерти, что бы ни случилось, мы ищем спасения только в неизменном покровительстве Трех Драгоценностей, с верой и надеждой полагаемся только на них. Такая вера, исполненная безаветной преданности, называется верой, [основанной на] убежденности.

Орген Ринпоче сказал:

**Вера, исполненная безаветной преданности, притягивает благословения.**

**Если ум свободен от сомнений, все твои желания исполнятся.**

Посему вера подобна семени, из которого вырастают все блага белой Дхармы<sup>2</sup>, а отсутствие веры подобно горелому семени.

В сутрах говорится:

**В тех, у кого нет веры,**

**Не родится белая Дхарма,**

**Как горелое зерно**

**Не дает зеленых побегов.**

Кроме того, вера — главное из семи богатств арьев. Сказано:

**Драгоценное колесо веры ,**

**День и ночь движет тебя по пути добродетели.**

**Говорится, что вера — лучшее из богатств.**

А еще она, словно сокровищница, вмещает в себя неисчерпаемые добродетели; словно ноги, несет тебя по пути освобождения; словно пара рук, собирает в твой ум все блага Дхармы.

Сказано:

**Вера — наилучшее из богатств, сокровищниц и ног.**

**Словно пара рук, она главное средство собирания заслуг.**

Хотя Три Драгоценности имеют непостижимое [множество] благословений и милостей, достигнут ли эти благословения и милости твоего ума, целиком зависит от твоей веры и преданности.

---

<sup>5</sup> yid chas pa'i dad pa.

<sup>2</sup> Белая Дхарма — та, которая рождает добродетели, в противоположность черной Дхарме, которая рождает пороки.

Поэтому, если ты обладаешь наивысшей верой и преданностью, то получишь наивысшие благословения и милости от Гуру и Трех Драгоценностей. Если вера и преданность у тебя средние, то благословения и милости будут средними. Если же вера и преданность малы, то благословения и милости будут малыми. Если же веры и преданности совсем нет, ты не получишь никакой пользы, встретиться ты даже с самим Буддой. Об этом рассказывается в приведенной выше истории о монахе Сунакшатре и в истории о Дэвадатте, двоюродном брате Будды.<sup>1</sup>

Если сердце полно веры и преданности, то Будда и сейчас является и дает благословения тому, кто призывает его в молитве. Ведь для сострадания Будды нет ни далекого ни близкого.

Сказано:

**Тому, чей ум проникнут преданностью,**

**Является Будда и дает посвящения и благословения.**

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Для преданных ему мужчин и женщин**

**Падмасамбхава никуда не ушел, но спит у дверей.**

**Мне неведома смерть.**

**Падмасамбхава всегда перед тем, кто в него верит.**

Если у тебя есть вера, [основанная на] убежденности, милость Будды может присутствовать во всем. Как говорится, «благодаря вере собачий зуб помог старушке стать буддой».

Некогда жила старушка, и у нее был сын-купец, который по торговым делам часто бывал в Индии. Мать просила его: «Говорят, в Индии есть такое место, Бодхгая, где жил сам Будда. Привези мне оттуда какую-нибудь святыню, на которую я могла бы молиться». Она повторяла ему это много раз, но сын вечно забывал о ее просьбе. Однажды, когда сын снова собрался в Индию, мать сказала: «Если ты и на этот раз не привезешь мне святыню, я убью себя на твоих глазах!»

Сын отправился в Индию и там с головой ушел в дела. [О просьбе матери] он вспомнил только на обратном пути, недалеко от дома. «Что же делать? — подумал он, — я снова не привез матери святыню, на которую она могла бы молиться. Если я явлюсь домой с пустыми руками, мать может покончить с собой». Думая так, он огляделся по сторонам и увидел валявшийся у дороги собачий череп. Вытащил из него зуб и завернул в шелк. [Вернувшись домой] он вручил его матери, сказав: «Это клык Будды, молись на него».

Старушка поверила, что этот собачий зуб и впрямь зуб Будды, и вера ее возросла еще больше. Она постоянно поклонялась ему и делала подношения.

---

<sup>1</sup> История о Сунакшатре приводится на с. 210. Дэвадатта упоминается в этой главе ниже и в следующих Главах.

Благодаря этому из собачьего зуба стали сыпаться священные жемчужины <sup>1</sup>. Когда старушка умерла, [над ней] видели радужный ореол. Дело не в том, что собачий зуб был источником благословений. Великая вера старой женщины в то, что зуб подлинный, сделала его источником благословений, так что он стал неотличим от зуба Будды.

А еще жил в Конгпо один простак, которого прозвали Джово Бэном <sup>2</sup>. Он отправился в Ахасу поклониться Джово Ринпоче <sup>3</sup>. Когда Бэн подошел к [статue] Джово Ринпоче, рядом не было ни хранителя алтаря, ни посетителей. Увидев на алтаре подношения и горящие масляные светильники, Бэн подумал: наверное, Джово ест подношения, макая их в масло, а светильники горят, чтобы масло не замерзло. Тогда он тоже решил подкрепиться и стал есть, отщипывая от священных торма куски цампы и обмакивая их в масляный светильник. Глядя в лицо Джово, он сказал:

— Ты всегда улыбаешься, даже если собака таскает у тебя подношения. Ты улыбаешься, когда ветер задувает светильники. Тот, кто так поступает, и впрямь добрый лама. Я доверю тебе посторожить мои сапоги, пока буду совершать вокруг тебя священный обход.

Сказав так, он снял сапоги и поставил рядом с Джово Ринпоче. Пока он делал обход, вернулся слугитель храма. Он уже совсем собрался выкинуть сапоги, но тут статуя Будды заговорила:

— Не выбрасывай сапоги: Бэн из Конгпо поручил мне за ними присмотреть.

Вернувшись, Бэн взял сапоги и сказал:

— Не зря тебя зовут добрым ламой. Приходи на будущий год к нам в деревню. Я зарезу свинью и угощу тебя мясом. А еще наварю пива из зрелого ячменя и буду тебя ждать.

— Приду, — ответил Джово Ринпоче. Вернувшись домой, Бэн сказал жене:

— Я пригласил в гости Джово Ринпоче. Неизвестно, когда он придет, так что поджидай его.

На следующий год жена как-то раз пошла за водой и увидела на поверхности воды отражение статуи Джово Ринпоче. Она бросилась домой и сказала Бэну:

— Там в воде что-то есть. Может, это твой гость?

Бэн тут же побежал [к реке]. Увидев статую Джово Ринпоче, он подумал: «А вдруг Джово Ринпоче упал в воду?»

---

<sup>1</sup> ring bsrel: похожие на жемчужины шарики, которые обычно находят в пепле, остающемся после кремации великих йогин. Считается, что они свидетельствуют об обретении плодов практики, а потому они священны. Бывают чисто белыми или пятицветными.

<sup>2</sup> jo bo: «господин» — может быть духовным или светским титулом, в зависимости от положения человека.

<sup>3</sup> Древняя, очень ценная статуя Будды, которая находится в главном храме Лхасы.

Он нырнул в воду и действительно обнаружил там Джово Ринпоче. Бэн вытащил его и пошел с ним домой. По дороге они поравнялись с огромным камнем, и тогда Джово Ринпоче сказал:

— Я не войду в дом мирянина.

Он отказался идти дальше и погрузился в камень [оставив на нем отпечаток].

То место, где на камне сам собой появился отпечаток тела Джово Ринпоче, называется Доле Джово, а река, в которой появилось его отражение, называется Чу Джово <sup>1</sup>. И поныне люди им поклоняются и делают подношения, поскольку верят, что по силе благословений нет никакой разницы между этими двумя местами и статуей Джово в Лхасе.

И в этом случае именно твердая вера Бэна принесла ему милость Будды. А иначе за [кощунство], которое совершил Бэн, — съел подношения с маслом из светильника и поставил сапоги перед священным изображением — следовало бы ожидать только сурового наказания. Лишь сила веры превращает такие поступки в благие.

Кроме того, подлинное постижение абсолютной истины естественного состояния <sup>2</sup> также зависит исключительно от веры. В сутрах [Будда] говорит:

**О Шарипутра, абсолютную истину можно постичь только благодаря вере.**

Благодаря силе, порожденной беззаветной верой, ум получает благословения Гуру и Трех Драгоценностей. Это рождает истинное постижение <sup>3</sup>, позволяющее понять подлинный смысл абсолютной истины, что, в свою очередь, пробуждает доверие к Гуру и Трем Драгоценностям, в результате чего возникает исключительная, непоколебимая вера <sup>4</sup>. Таким образом, постижение естественного состояния и вера, рожденная доверием, взаимно подкрепляют друг друга.

Давным-давно, собираясь покинуть Джецуна [Миларэпу], Дагпо Ринпоче спросил:

— Когда придет срок заботиться об учениках?

Джецун ответил:

— Через некоторое время у тебя появится ясное понимание. И тогда ты увидишь сущность ума очень ярко, не так как сейчас. Когда это произойдет, в тебе родится такая твердая вера, что даже меня, старика, ты станешь считать истинным буддой. Вот тогда и придет срок заботиться об учениках.

Так что, получишь ли ты поток милости и благословений Гуру и Трех Драгоценностей, зависит только от твоей веры и преданности.

<sup>1</sup> Т. е. камень Джово и река Джово.

<sup>2</sup> gnas lugs don dam pa'i bden pa.

<sup>3</sup> yang dag pa'i rtogs pa.

<sup>4</sup> phyir mi ldog pa'i dad pa: четвертый вид веры.

Когда-то в давние времена один ученик мимоходом сказал Джо-во-дже Ахачигу:

— Атиша, дай мне благословение!

— Сначала покажи свою преданность, бездельник! — последовал ответ.<sup>1</sup>

Итак, неколебимое и полное доверие [Гуру и Трем Драгоценностям совершенно необходимо]: оно, открывая врата прибежища, порождает исключительную веру и преданность.

## **1.2. [Принятие прибежища в зависимости от побудительной причины]**

В зависимости от побудительной причины, принятие прибежища с такой верой тоже подразделяется на три вида.

### **1.2.1. [Принятие прибежища малым существом]<sup>2</sup>**

Если принимаешь прибежище, боясь страданий трех низших миров — ада, прет и животных — и просто стремясь к счастью высших миров — людей и богов, то это называется принятием прибежища малым существом.

### **1.2.2. [Принятие прибежища средним существом]<sup>3</sup>**

Если, понимаешь, что сансара никогда не свободна от страдания, где бы ты ни родился, в высших или низших мирах, и принимаешь прибежище в Трех Драгоценностях просто для того, чтобы обрести покой нирваны, свободной от страдания, то это называется принятием прибежища средним существом.

### **1.2.3. [Принятие прибежища великим существом]<sup>4</sup>**

Если, видишь, что все существа живут в великом океане нескончаемого страдания сансары, терпя непостижимое множество бедствий, и принимаешь прибежище, чтобы привести всех существ к непревзойденному, совершенному состоянию будды, исполненному всеведения, то это называется принятием прибежища великим существом.

Таким образом, из этих трех побудительных причин нужно выбрать побуждение великих — привести бесчисленных живых существ к совершенному состоянию будды. Хотя, на первый взгляд, счастье в высших мирах богов и людей может казаться вечным, на деле и оно не свободно от страдания. Когда причины наслаждения счастьем в высших мирах исчерпываются, его обитатели снова попадают в низшие миры. К чему добиваться счастья высших миров, если оно мимолетно? Даже если мы, подобно шравакам и пратьекабуддам, обретем [хинаянскую] нирвану, то есть мир и покой только для себя, в то время как все остальные живые существа — наши родители с безначальных времен — тонут в

<sup>1</sup> В Тибете, как и во многих других странах, к родителям, учителям, старшим и т. д. не обращаются по имени. Обычно к великому пандите Атише в Тибете обращались «Джово-дже».

<sup>2</sup> skyes bu chung ngu'i skyabs 'gro.

<sup>3</sup> skyes bu 'bring gi skyabs 'gro.

<sup>4</sup> skyes bu chen po'i skyabs 'gro.

океане страданий бесконечной сансары, это не будет правильным.

Поскольку принятие прибежища в Трех Драгоценностях, проистекающее от желания привести всех живых существ к состоянию будды, — это вступление на путь великих, путь неизмеримого блага, следует исходить именно из такого побуждения.

В шастре *Ратнавали* <sup>LXXVIII</sup> говорится:

**Поскольку миры живых существ неизмеримы,**

**Столь же безграничным должно быть и желание им помочь.**

## 2. [Четыре] способа принятия прибежища

[1] Согласно обычным колесницам <sup>1</sup>, прибежище принимают, признавая Будду как учителя, Дхарму как путь, а Сангху как спутников, помогающих успешно следовать пути.

[2] Согласно методам, свойственным особой колеснице Тайной Мантры, прибежище принимают, поднося Гуру свои тело, речь и ум, полагаясь на Дэва как на опору, а на Дакини — как на спутников.

[3] Согласно наилучшему методу Ваджрной Сущности <sup>2</sup>, на быстром пути прибежище принимают, используя нади, управляя пранами и очищая бинду, которые становятся, соответственно, нирманакаей, самбхогакаей и дхармакаей.

[4] [Прибежище дзогчена] высшее безошибочное Ваджрное Прибежище в естественном состоянии <sup>3</sup> опирается на великую неразделимую изначальную мудрость, сущность которой — пустота <sup>4</sup>, природа — ясность <sup>5</sup>, а сострадание — вездесущность <sup>6</sup>; она пребывает в умах божеств прибежища как конечная цель, которую нужно осуществить в собственном уме. Здесь прибежище принимают в состоянии выхода за пределы [понятий] <sup>7</sup>.

### 2.1. [Визуализация]

Полностью освоив все указанные способы принятия прибежища, ты на деле принимаешь прибежище, для чего нужно представить собрание божеств прибежища <sup>8</sup>.

Представь, что место, где ты находишься, — это прекрасная, дарующая наслаждения страна будды, сложенная из драгоценностей. Земля там гладкая как

---

<sup>1</sup> Колесницы Сутры.

<sup>2</sup> rdo rje snying po.

<sup>3</sup> gnas lugs rdo rje'i skyabs 'gro

<sup>4</sup> ngo bo stong pa.

<sup>5</sup> rang bzhin gsal ba.

<sup>6</sup> thugs rje kun khyab.

<sup>7</sup> la bzla ba.

<sup>8</sup> tshogs zhing; см. приложение А, I.



зеркало, без каких бы то ни было неровностей, гор и долин. Посредине, прямо перед тобой, — исполняющее желания дерево <sup>1</sup>, пять ветвей которого, изобилующие листьями, цветами и плодами, простираются во все стороны, заполняя небо на восток, юг, запад и север. Все листья и ветви убраны драгоценными колокольчиками, бубенчиками, подвесками и разнообразными гирляндами. На средней ветви — драгоценный трон, поддерживаемый восемью большими львами. На троне лежит лотос с разноцветными лепестками, [а поверх него] солнце и луна. На них восседает твой достославный коренной гуру — несравненная сокровищница сострадания, олицетворение собранной воедино сущности всех будд прошлого, настоящего и будущего, предстающий в облике великого Вад-жрадхары из Увдияны <sup>2</sup>. Он розовато-белый, у него один лик, две руки и две ноги; он сидит в царственной позе. В правой руке, пальцы которой сложены в мудру угрозы, — золотая пятиконечная ваджра. В левой руке, пальцы которой сложены в мудру самадхи, — чаша-череп, а в ней сосуд с нектаром мудрости бессмертия, украшенный ветвью исполняющего желания дерева. На нем одеяние тантрики <sup>3</sup>, одеяние монаха <sup>4</sup> и одеяние царя <sup>5</sup>, а головной убор — лотосовая шапка. Он сидит, соединившись со своей супругой, белой дакини Еше Цогял, которая сжимает в руках изогнутый нож и чашу-череп, полную крови [соответственно, в правой и левой].

Представляй перед собой этот образ, обращенный к тебе лицом. Над его головой представь всех гуру линии передачи <sup>6</sup>, которые сидят поднимающимися ярусами. Хотя, вообще говоря, учителей линии передачи бесчисленное множество, коренные гуру линии передачи *Дзогчен нингтиг* таковы:

Дхармакая Самантабхадра <sup>7</sup>,  
 Самбхогакая Ваджрасаттва <sup>8</sup>,  
 Нирманакая Гараб Дордже <sup>9</sup>,  
 Ачарья Манджушримитра <sup>10</sup>,  
 Гуру Шрисингха <sup>11</sup>,

<sup>1</sup> dpag bsam gyi sdong po; см. приложение А, II.

<sup>2</sup> Гуру Падмасамбхава как проявление Ваджрадхары, тиб. Орген Дордже Чанг (o rgyan rdo rje 'chang).

<sup>3</sup> phod ka: синее одеяние с длинными рукавами.

<sup>4</sup> chos gos: белое одеяние Дхармы.

<sup>5</sup> za ber: парчовый плащ.

<sup>6</sup> brgyud pa'i bla ma.

<sup>7</sup> chos sku kun tu bzang po.

<sup>8</sup> longs sku rdo rje sems dpa'.

<sup>9</sup> sprul sku dga' rab rdo rje.

<sup>10</sup> slob dpon 'jam dpal bshes gnyen.

<sup>11</sup> gu ru shri sim ha.

Ученый Джнянасутра <sup>12</sup>,  
Великий пандита Вималамитра <sup>2</sup>,  
Падмасамбхава из Уддияны <sup>3</sup>,  
Дхармараджа Трисонг Дзуцен <sup>4</sup>,  
Великий переводчик Вайрочана <sup>5</sup>,  
Дакини Еще Цогял <sup>6</sup>,  
Всеведущий Лонгчен Рабчжам <sup>7</sup>,  
Ригдзин Джигмэ Лингпа <sup>8</sup>.

Всех их нужно представлять со свойствами им украшениями и предметами — они сидят на тронах, один над другим, причем верхний не касается головы нижнего. Их окружает непостижимое множество йидамов — собрание божеств четырех разделов Тантры, а также сонмы даков и дакини.

На передней ветви — Будда Шакьямуни в окружении тысячи двух будд благой калпы, а также других будд десяти направлений и трех времен: прошлого, настоящего и будущего. Все они — в облике высшей нирманакаи <sup>9</sup>: облачены в монашеские одежды <sup>10</sup>, отмечены тридцатью двумя признаками будды, в том числе ушнишами <sup>11</sup> на головах и знаками колеса на стопах, а также восьмьюдесятью малыми телесными знаками. Они сидят, скрестив ноги в позе ваджры. Цвет их тел белый, желтый, красный, зеленый и синий. <sup>12</sup> Представляй, что их сияющие тела испускают бесчисленные лучи света.

---

<sup>12</sup> mkhas pa jnya na su tra.

<sup>2</sup> pan chen dri med bshes gnyen.

<sup>3</sup> o rgyan pad ma 'byung gnas.

<sup>4</sup> chos rgyal khri srong lde'u btsan.

<sup>5</sup> lo chen bai ro tsa na.

<sup>6</sup> mkha' 'gro ye shes mtsho rgyal.

<sup>7</sup> kun mkhyen klong chen rab 'byams.

<sup>8</sup> rig 'dzin 'jig med gling pa.

<sup>9</sup> mchog gyi sprul sku.

<sup>10</sup> tsang par spyod pa'i cha lugs.

<sup>11</sup> Тиб. *цугтор* (gtsug tor): выпуклость на темени будды — один из тридцати Двух благородных признаков будд, свидетельство необычайной мудрости.

<sup>12</sup> Пять цветов соответствуют пяти семействам будд пяти направлений, например: восточное семейство — белое, южное — желтое и т. д.

<sup>13</sup> Этих троих будд в Ваджраяне называют владыками-покровителями трех семейств (rigs gsum mgon po). Они олицетворяют, соответственно, тело, ум и речь будды.

издают гул гласных и согласных звуков.

Остальное пространство заполнено могущественными дхармапалами <sup>1</sup> и охранителями <sup>2</sup>, среди которых есть и воплощения мудрости будд, и те, что подвластны карме. Все дхармапалы мужского облика обращены лицом наружу, дабы защитить тебя от разрушительных причин, мешающих обрести плоды практики Дхармы. Они не допускают вторжения внешних помех. Все дхармапалы женского облика обращены лицом к тебе, дабы не допустить утечки обретенных внутренних благословений. Все они обладают безмерной благодатной силой всеведения и питают к тебе большую любовь. Смотри на них как на своих великих избавителей.

Справа от себя представь своего нынешнего отца, а слева — мать. Перед собой представь всех своих врагов, тех, кто тебе вредит и мешает, а за ними — всех живых существ шести уделов и трех миров, толпящихся внизу, словно на огромной рыночной площади.

Выражая почтение телом, [они] простираются в поклонах, молитвенно складывая ладони. Выражая почтение речью, они произносят молитвы прибежища. Выражая почтение умом, [все вы] мыслите так: «О Гуру и Три Драгоценности! В удаче и неудаче, в радости и горе, в болезни и несчастье, что бы со мной ни происходило, вы моя единственная защита, прибежище, помощь и надежда. Посему возлагаю на вас все свои надежды и веру — отныне и пока не обрету сущность пробужденности <sup>3</sup>. Никогда не стану полагаться ни на советы отца и матери, ни на собственное разумение, а буду искать опоры в Гуру и Трех Драгоценностях. Я послушен вам. Я желаю обрести то, что обрели вы. У меня нет иного прибежища и надежды, кроме вас!»

Думая так, горячо [молись]:

**Кончог сум но дэшег цаво сум**

**Ца лунг тигле рангшин чангчуб сэм**

**Ново рангшин тутдже килкор ла**

**Чангчуб нингпо барду кябсу чи <sup>4</sup>**

**В сугатах Трех Корней — истинных Трех Драгоценностях,**

**В бодхичитте — природе нади, праны и бинду,**

**В мандале сущности, природы и сострадания**

**Принимаю прибежище, пока не обрету сердце пробужденности!**

<sup>1</sup> Тиб. *чокенг* (chos skyong): защитники Дхармы.

<sup>2</sup> *srung ma*.

<sup>3</sup> *byang chub*: ум, очищенный от всех аспектов неведения и наполненный запредельной мудростью, иначе говоря состояние будды.

<sup>4</sup> *dkon mchog gsum dngos bde gshegs rtsa ba gsum/ rtsa rlung thig le'i rang bzhin byang chub sems/ ngo bo rang bzhin thugs rje'i dkyil 'khor la/ byang chub snying po'i bar du skyabs su mchi*.

Каждый раз, занимаясь практикой, повторяй это как можно большее число раз. Необходимо произнести молитву прибежища, по меньшей мере, сто тысяч раз <sup>5</sup>, установив себе для этого четкое расписание.

Кроме того, практику прибежища следует выполнять постоянно и считать столь же важной, как и практику йидама.

## **2.2. [Практика терпения]**

Принимая прибежище, представляют отца и мать, соответственно, справа и слева от себя, а врагов и противников — перед собой.

Если вас удивляет, почему врагов и противников следует считать более важными, чем собственные родители, то причина заключается в том, что последователь Махаяны должен беспристрастно распространять бодхичитту на бесчисленное количество живых существ. В частности, чтобы обрести огромное количество заслуг и не растратить заслуг, уже приобретенных, нужно считать медитацию о терпении главной практикой.

К тому же практику терпения [следует понимать] так, как гласит пословица: «Как развивать силу терпения, если никто тебе не досаждаёт?» Именно вред, причиняемый врагами и противниками, позволяет развивать силу терпения.

Если внимательно разобраться, [то окажется, что] с точки зрения Дхармы, враги и противники делают для тебя больше, чем родители. Родители учат тебя нечестным способам достижения мирского благополучия в этой жизни и тем самым лишают возможности выбраться из адской бездны в следующих жизнях. Следовательно, ты не так им обязан, как кажется.

Что же касается врагов и противников, то они, создавая тебе трудности, предоставляют возможность упражняться в терпении. Они силой лишают тебя богатства, имущества, удовольствий и тому подобного — всего того, что, по сути, служит источником всех несчастий и узами, не позволяющими бежать из сансары. Поэтому ты должен быть им благодарен. Даже злые духи и вредоносные силы предоставляют тебе возможность практиковать терпение, а потому благодаря боли и страданиям, которые они причиняют, ты избавляешься от проступков, накопленных в прошлом.

Даже сам Джецун Миларэпа встретился с Дхармой после того, как дядя и тетка лишили его всего достояния. А монахиня Палмо, спасаясь от насланной нагами проказы, стала практиковать садхану Авалокитешвары и обрела абсолютное совершенство. Всеведущий Дхармараджа [Лонгченпа] сказал:

**Если страдания заставляют тебя искать Дхарму**

**И обрести путь к освобождению, будь благодарен обидчикам!**

---

<sup>5</sup> Чтобы при подсчете избежать ошибки, обычно прибавляют еще 11 000 раз, что в общем составляет 111 000 раз.

**Если уныние — следствие скорби — заставляет тебя искать Дхарму**

**И обрести вечное счастье, будь благодарен скорби!**

**Если зло, причиненное вредоносными существами, заставляет тебя  
искать Дхарму**

**И обрести бесстрашие, будь благодарен демонам и злым духам!**

**Если враждебность людей заставляет тебя искать Дхарму**

**И обрести благо и безмятежность, будь благодарен своим врагам!**

**Если тяжкие бедствия заставляют тебя искать Дхарму**

**И обрести неизменный путь, будь благодарен бедствиям!**

**Если чей-то злой умысел заставляет тебя искать Дхарму**

**И обрести коренной смысл, будь благодарен злоумышленникам!**

**Будь благодарен тем, кто помог, и посвящай им заслуги!**

Будь благодарен всем, кто помогает в этой жизни, а кроме того, был твоими  
родителями в прошлых жизнях, — вот почему они занимают такое важное место.

### **2.3. [Завершение визуализации]**

В заключение, завершая практику, представь: благодаря твоей горячей  
преданности, от божеств собрания прибежища исходят бесчисленные лучи света.  
Эти лучи прикасаются к тебе и всем остальным живым существам, и вы, словно  
стая птиц, спугнутых камешком из рогатки, взмываете ввысь и мгновенно  
сливаетесь с божествами прибежища. Затем, начиная с краев, божества собрания  
прибежища постепенно растворяются в свете, который входит в находящегося в  
центре Гуру — воплощение сущности трех прибежищ. Все божества, восседающие  
ярусами над Гуру, тоже растворяются в нем. Сам Гуру тоже растворяется в свете и  
исчезает. Пусть твой ум, свободный от испускания мыслей и вбирания понятий, как  
можно дольше пребывает в изначальном состоянии дхармакаи вне всяких  
построений.

Выйдя из этого состояния, посвети заслуги благу бесчисленных живых существ:

**Гева дийи нюрду даг**

**Кончог сумпо друб гюр нэ**

**Дрова чиг кянг малупа**

**Дэيي сала гопар шог <sup>1</sup>**

**Благодаря этим заслугам**

---

<sup>1</sup> dge ba 'di yi nyur du bdag/ dkon mchog gsum po 'grub gyur nas/ 'gro ba gcig kyang ma lus pa/ de yi sa la  
'god par shog.

## **Да обрету я быстро состояние Трех Драгоценностей**

### **И приведу на тот же уровень**

#### **Всех живых существ до единого.**

Пусть всегда и при любых обстоятельствах твой ум не расстается с внимательностью и бдительностью. Когда идешь, представляй божеств собрания прибежища в небе [над] правым плечом, словно обходишь их по кругу. Когда сидишь, представляй их в небе над головой — к ним ты обращаешься с молитвами. Когда ешь и пьешь, [представляй их] в середине горла — [им ты подносишь] первый вкус всех яств и напитков. Когда ложишься спать, представляй их в центре сердца — это метод растворения заблуждения в ясном свете. Так, что бы ты ни делал, никогда не расставаясь с ясным видением божеств собрания прибежища и с беззаветной верой в Три Драгоценности, целиком посвяти себя принятию прибежища.

#### **3. Наставления о принятии прибежища и блага [от принятия прибежища]**

Есть три вида наставлений:

1. Три поступка, которых следует избегать.
2. Три поступка, которые следует совершать.
3. Три дополнительных наставления.
4. [Блага от принятия прибежища.]

##### **3.1. Три поступка, которых следует избегать**

Сказано:

**Приняв прибежище в Будде, не следует поклоняться мирским богам, все еще остающимся в сансаре.**

Богам тиртхиков — Шиве, Вишну и прочим, которые сами не освободились от страданий сансары, а также местным божествам, духам-хозяевам земли и подобным им могущественным мирским божествам и демонам не следует поклоняться как прибежищу в [этой или] в будущей жизни.<sup>1</sup> Сказано:

##### **Приняв прибежище в Дхарме, не причиняй вреда живым существам.**

Даже в сновидениях следует избегать действий, причиняющих вред другим живым существам или заставляющих их страдать. Прилагай все усилия, чтобы соблюдать это правило. Сказано:

##### **Приняв прибежище в Сангхе, не води дружбы с тиртхиками<sup>2</sup>.**

---

<sup>1</sup> Мирских божеств, которые оказывают помощь в осуществлении цели практики и в преодолении препятствий, умиляют даже буддисты, хотя и не поклоняются им для обретения освобождения.

<sup>2</sup> Тиб. *мутэгна* (rau steg pa). В целом, тиртхики — это те, кто или верит в вечное «я», или придерживается нигилизма — веры, основанной на отвлеченных рассуждениях. Необходимо избегать общения с тиртхиками, чтобы не впасть в их заблуждения.

Не завязывай близких отношений с теми, чьи взгляды совпадают с воззрениями тиртхиков, не верующих в Дхарму и Будду, который ее проповедовал. Хотя в Тибете нет настоящих тиртхиков, следует избегать дружбы с теми, кто оскорбляет и хулит твоего учителя и Дхарму и, подобно тиртхикам, чернит глубокие учения Тайной Мантры.

### **3.2. Три поступка, которые следует совершать**

Приняв прибежище в Будде, благоговейно почитай даже малый осколок его изображения. Подними его к макушке и положи в какое-нибудь чистое место. Относись к нему как к самой Драгоценности-Будде и развивай в себе веру и чистое видение.

Приняв прибежище в Дхарме, питай уважение даже к клочку бумаги, если на нем стоит хоть одна буква из священных текстов. Почти его, подняв к макушке, и относись как к самой Драгоценности -Дхарме.

Приняв прибежище в Сангхе, относись даже к лоскутку красной или желтой ткани, символу Драгоценности-Сангхи, как к самой Сангхе. Почтительно подними его к макушке и положи в какое-нибудь чистое место. Развивай веру и чистое видение.

### **3.3. Три дополнительных наставления**

Видя в своем учителе — благом друге, который объясняет тебе, чего следует избегать, а что следует принимать, истинную Драгоценность-Будду, избегай наступать даже на его тень, служи ему и заботься о нем.

Воспринимая все сказанное тебе учителем как саму Драгоценность-Дхарму, повинуйся каждому его слову, охотно выполняя его веления.

Последователей своего гуру, его учеников и его супругу ты должен почитать как саму Драгоценность-Сангху. Оказывай им почтение делом, словом и мыслью, избегая любых поступков, которые хоть на мгновение могли бы их огорчить.

В частности, в колеснице Тайной Мантры Гуру считается главным прибежищем. Его тело — это Сангха, его речь — Дхарма, а его ум — Будда. Поэтому в Гуру следует видеть воплощение Трех Драгоценностей. Следуй ему, принимая все его поступки как благо. Положись на него с полным доверием и старайся постоянно ему молиться. Если ты огорчаешь его делом, словом и мыслью, это равносильно отказу от всего прибежища. Поэтому с искренним рвением и твердой решимостью старайся всегда и при всех обстоятельствах радовать учителя.

Что бы тебе ни выпало — счастье или горе, успех или неудача, болезнь, невзгоды и тому подобное, — полагайся исключительно на Драгоценность-Гуру. Если ты счастлив, осознавай, что это следствие милости Трех Драгоценностей. [Будда] сказал, что в этом мире все благое и приятное, даже такая малость, как прохладный ветерок в жару, происходит по милости и благословию Будды. Точно так же даже малейшие проблески благих мыслей полностью проистекают из

непостижимой силы его благословений.

Из *Бодхиচারьяватары* <sup>1</sup> [Шантидэвы]:

**Как вспышка молнии в ночи**

**Ярко освещает черноту туч,**

**Так, благодаря силе Будды, в мире иногда случается**

**Краткий проблеск благих мыслей.**

То есть, какими бы благами и удовольствиями ты ни наслаждался, все это следует понимать как милость Будды. Какое бы препятствие ты ни встретил — болезнь или горе, происки злых духов и противников и т. п., — дабы одолеть его, не прибегай ни к каким иным средствам, кроме молитвы Трех Драгоценностям. Даже если тебя лечат врачи или для тебя исполняют ритуалы исцеления и прочее, все это тоже нужно понимать как проявление деяний Трех Драгоценностей <sup>2</sup>.

Узнавая во всем, что происходит, проявления деяний Трех Драгоценностей, развивай в себе веру и чистое видение. Прежде чем отправиться по делам в другие места, [первым делом] почти Три Драгоценности — будд того направления.

Всегда и при всех обстоятельствах читай главную молитву прибежища: или из учения нингиги (*Кончог сум но дэшег цаво сум...*), или ту, которую называют четырехстрочной молитвой прибежища [Тантры]:

Лама ла кябсу чио

Санге ла кябсу чио

Чо ла кябсу чио

Гендун ла кябсу чио <sup>3</sup>

Принимаю прибежище в Гуру.

Принимаю прибежище в Будде.

Принимаю прибежище в Дхарме.

Принимаю прибежище в Сангхе.

К этой четырехстрочной молитве следует относиться как к йидаму. Рассказывай

---

<sup>1</sup> spyod 'jug.

<sup>2</sup> Есть четыре разновидности сострадательных деяний (phrin las mam bzhi), которые будды совершают для помощи страдающим живым существам: умиротворение (zhi ba'i las), например вредоносных действий, болезней, голода и т. д.; приумножение (rgyas pa'i las), например счастья, славы, имущества, процветания и т. д.; повеление (dbang gi las), то есть увеличение силы, власти и т. д.; гневные деяния (drag po las), направленные на подавление или уничтожение вредоносных сил.

<sup>3</sup> bla ma la skyab su mchi'o/ sangs rgyas ia skyab su mchi'o/ chos la skyab su mchi'o/ dge 'dun la skyab su mchi'o.



другим о величии принятия прибежища и советуй его принять. Вверх себя и других Трем Драгоценностям в этой жизни и в следующих, прилежно повторяй молитвы прибежища.

Кроме того, перед сном представляй божеств собрания прибежища так, как уже говорилось, в центре своего сердца. Сосредоточься на них, когда засыпаешь. Если тебе это не удастся, думай, что все гуру и Три Драгоценности, исполненные любви и доброты к тебе, поистине сидят у твоего изголовья. Проникнись верой и чистым видением, а затем, не забывая о Трех Драгоценностях, засыпай.

Когда ешь и пьешь, представляй Три Драгоценности в своем горле и угощай их вкусом всех яств и напитков. Если тебе это не удастся, представляй, что предлагаешь им первый вкус всех яств и напитков.

Если собираешься надеть новые одежды, прежде подними их к небу, думая, что подносишь их Трем Драгоценностям. Затем надевай, словно это подарок Трех Драгоценностей.

Что бы ты ни увидел в этом мире: цветущие сады, прозрачные реки, величественные здания, тенистые рощи, сказочные богатства и сокровища, красивых людей в изысканных уборах и т. п. — все, что привлекает и восхищает, мысленно поднеси Трем Драгоценностям.

Набирая воду, сначала поднеси ее Трем Драгоценностям <sup>LXXIX</sup>, а уже потом наполний свою посуду.

Все привлекательное и желанное в этой жизни: удовольствия, наслаждения, славу, богатство — следует считать милостью Трех Драгоценностей. Преданно и с чистым видением думай: «Пусть все это принадлежит исключительно Трем Драгоценностям!»

Какие бы заслуги ты ни приобрел, выполняя простирания, подношения, представляя божеств, повторяя мантры и т. п., подноси все это Трем Драгоценностям и посвящай заслуги живым существам.

В полнолуние и в новолуние, шесть раз в сутки и т. д. делай как можно больше подношений Трем Драгоценностям. Кроме того, не забывай делать другие подношения Трем Драгоценностям, приуроченные к особым дням <sup>1</sup>.

Какое бы счастье или горе тебе ни выпало, всегда и при всех обстоятельствах не забывай принимать прибежище только в Трех Драгоценностях. Если ты способен принимать прибежище, когда в сновидении тебя преследуют кошмары, то сумеешь сделать это и в состоянии бардо. Необходимо усердно осваивать эту практику, пока

---

<sup>1</sup> Подношения, совершаемые в восьмой, десятый, пятнадцатый, двадцать пятый и тридцатый день каждого лунного месяца по тибетскому календарю, которые буддисты считают священными днями. Поскольку любое действие — благое и неблагое, — совершённое в эти дни, приносит огромное воздаяние, в эти дни важно совершать благие поступки.

не овладеешь такой способностью. Короче говоря, нужно вверить себя исключительно Трем Драгоценностям — до такой степени, чтобы не отказаться от этого прибежища даже под страхом смерти.

Однажды в Индии тиртхики схватили одного буддиста-мирянина и стали угрожать:

— Если откажешься от прибежища в Трех Драгоценностях, мы тебя не убьем, а иначе прощайся с жизнью!

— Я могу отказаться от прибежища на словах, но не в сердце, — ответил буддист. И тиртхики его убили.

Нужно обладать такой же твердостью. Какое бы замечательное учение ты ни практиковал, если откажешься от прибежища в Трех Драгоценностях, тебя нельзя будет причислить к буддистам.

Считают, что отличие буддиста от небуддиста заключается в прибежище. Даже небуддисты могут избегать неблагих действий, могут стремиться обрести обычные духовные совершенства, созерцать божеств, выполнять практику нади, праны и т. п. Но они не ведают о прибежище в Трех Драгоценностях, а значит, не находят путь освобождения и не могут освободиться от сансары.

В океане сутр и тантр Дхармы не было ни единого отрывка, который бы не прочитал и не постиг Джово-дже Атиша. Но поскольку он считал, что самое насущное — это принятие прибежища, то учил своих последователей только прибежищу, за что его даже прозвали Пандита Прибежище.

Итак, вступив на путь освобождения и став буддистом, нужно и впредь, даже с риском для жизни, принимать прибежище и применять на практике наставления по принятию прибежища.

Как говорится в сутрах:

**Тот, кто принимает прибежище в Будде, —**

**Истинный упасака <sup>1</sup>,**

**Он никогда не станет искать прибежища**

**Ни в каких других божествах.**

**Тот, кто принимает прибежище в святой Дхарме,**

**Отрекается от помыслов причинять вред.**

**Тот, кто принимает прибежище в благородной Сангхе,**

**Никогда не водит дружбы с тиртхиками.**

В наши дни люди, считающие себя последователями Будды, не питают ни малейшего уважения к объектам прибежища и т. п. Для них изображения Будды и

---

<sup>1</sup> Ученик-мирянин.

книги Дхармы — просто товар, который можно продавать или отдавать в залог. Вести себя так — значит «жить на выкуп за тело Трех Драгоценностей», а это тяжчайшее преступление. Столь же тяжкий проступок, от которого следует воздерживаться — критика изображений Будды и т. п. с точки зрения их красоты, за исключением тех случаев, когда они требуют реставрации или восстановления должных пропорций.

Особо тяжкий грех — класть священные книги и предметы на пол, перешагивать через них, слюнить пальцы при перелистывании страниц и прочими способами проявлять неуважение.

Будда сказал:

Когда настанет последний пятисотлетний период, Я буду присутствовать в виде букв <sup>1</sup>. Веря, что они — это я, Оказывайте им должное уважение!

Таковы были его слова.

Даже мирское правило гласит, что нельзя ставить изображение Будды на священные книги. Ведь из всех символов тела, речи и ума Будды именно священные книги представляют собой его речь; они учат нас, чего избегать и что принимать, служа делу сохранения его учения. Поэтому говорят, что нет ни малейшей разницы между священными книгами и самим Буддой, а значит, они превыше всего.

Кроме того, в наше время для большинства людей ваджра <sup>2</sup> и колокольчик <sup>3</sup> — просто обиходные предметы, а не символы Трех Драгоценностей. Но ваджра — это символ пяти изначальных мудростей ума Будды и т. д., а на колокольчике есть лик, который, согласно низшим колесницам Тантры, символизирует Вайрочану, а согласно высшим колесницам Тантры, — Ваджрадхатвишвари <sup>4</sup>, то есть он несет на себе образ тела Будды. Еще на нем стоят семенные слоги Восьми Великих Матерей. Кроме того, он символ речи Будды, звука Дхармы. Следовательно, ваджра и колокольчик объединяют в себе три символа — тела, речи и ума Будды. В частности, ваджра и колокольчик содержат в себе весь круг мандалы Тайной Мантры Ваджраяны и служат особым знаком ее самаи, а потому пренебрежительное к ним отношение — это тяжкое преступление. Всегда относитесь [к ваджре и колокольчику] с величайшим уважением.

### **3.4. [Блага от принятия прибежища]**

Итак, принятие прибежища в Трех Драгоценностях — это основа всей Дхармы. Тот, кто просто принимает прибежище, сеет зерно освобождения, отдаляется от накопления неблагих действий и накапливает благие, закладывает основание для

---

<sup>1</sup> Т. е. священных книг.

<sup>2</sup> Тиб. дордже (rdo rje).

<sup>3</sup> Тиб. дрилбу (dril bu); санскр. гханта.

<sup>4</sup> Тиб. Дордже Йингки Вангчугма (rdo rje dbyings kyi dbang phyug ma).

всех обетов и становится источником всего знания. Теперь добродетельные божества будут давать тебе защиту и исполнять желания, ты будешь неразлучен с видением <sup>1</sup> Трех Драгоценностей и сможешь вспомнить свои прошлые жизни. Ты будешь счастлив в этой жизни и в следующей и в конце концов обретешь состояние будды — как говорят, блага будут неизмеримы. В «Семидесяти строфах о прибежище» <sup>LXXX</sup> говорится:

**Обеты может получить всякий,**

**Кроме тех, кто не принимал прибежища.**

Принятие прибежища — необходимая основа для тех, кто принимает обеты пратимокши, будь то монахи, послушники или ученики-миряне <sup>2</sup>. Кроме того, безупречное и полное принятие прибежища важно не только для последующего развития бодхичитты, получения посвящений Тайной Мантры Ваджраяны <sup>3</sup> и т. д. — оно совершенно необходимо и просто для ежедневного восстановления и очищения <sup>LXXXI</sup> обетов. Поэтому оно образует основу всех обетов и благих качеств. Даже если ты просто услышишь имя Будда или установишь хотя бы незначительную связь с любым из символов Трех Драгоценностей, в твоём уме будет посеяно зерно освобождения и ты в конце концов обретешь нирвану. Что же говорить [о пользе] принятия прибежища, когда человек понимает всю важность Трех Драгоценностей!

В Сутре, в разделе Виная, есть история о том, как собака гоняла свинью вокруг ступы, — тем самым в уме свиньи было посеяно зерно освобождения. А еще рассказывают, как одно са-ца помогло сразу троим обрести состояние будды. Как-то раз прохожий увидел на земле у дороги са-ца и подумал: если его тут оставить, оно размокнет от дождя. Чтобы защитить глиняную фигурку, он накрыл ее старой подметкой от башмака, что валялась неподалеку. Потом мимо шел другой путник. Он отбросил подметку, подумав: негоже, чтобы на са-ца лежала такая нечистая вещь, как старая, грязная подошва. Благодаря своему доброму намерению оба — тот, кто положил подметку, и тот, кто ее отбросил, — в следующих жизнях стали царями.

**Действуя с чистым намерением,**

**Тот, кто положил подметку на голову Будде,**

**И тот, кто ее убрал, —**

**Оба, как сказывают, стали царями.**

Так три человека: первый, изготовивший са-ца, второй, накрывший са-ца подметкой, и третий, отбросивший подметку, — обрели счастье перерождения в

---

<sup>1</sup> snang ba.

<sup>2</sup> Имеются в виду лица обоего пола.

<sup>3</sup> Тот, кто дает посвящения другим, сам **должен каждый раз принимать** прибежище и зарождать бодхичитту.

высших мирах, а поскольку в них были посеяны зерна освобождения, они шаг за шагом достигли состояния будды.

Принятие прибежища также оберегает от совершения неблагих действий. Если ты с горячей преданностью, от всего сердца, принимаешь прибежище, неблагая карма, накопленная тобой в прошлом, уменьшается **и** исчерпывается. Также и в будущем — вследствие сострадательного благословения Трех Драгоценностей все твои помыслы станут благими и ты никогда не накопишь неблагой кармы. Говорят, что даже царь Аджаташатру, который убил своего отца, а позже принял прибежище в Трех Драгоценностях, страдал в аду только семь дней, после чего был из него освобожден. Также и Дэвадатта, совершивший три из **[пяти]** проступков «без промежутка»<sup>1</sup>, — еще при жизни он горел **в** адском пламени, но затем уверовал в слова Будды и поклялся, что отныне всем сердцем принимает прибежище в Будде. Как и предсказал Будда, Дэвадатта стал пратьекабуддой Рупаченом.

Благодаря доброте гуру **и** благого друга, ныне мы услышали чистую, возвышенную Дхарму. Поэтому **в** нас возрос интерес к приобретению благого и отказу от неблагоприятного. Если теперь мы приложим все усилия, чтобы всем сердцем принять прибежище, наш ум получит благословения, а все добрые качества пути: вера, чистое видение, решимость покинуть сансару<sup>2</sup>, чувство сожаления по поводу пребывания в санса-ре<sup>3</sup>, вера в закон причины и следствия и т. д. стремительно возрастут.

Если же, напротив, считать принятие прибежища и молитвы Гуру и Трех Драгоценностям делом второстепенным, то, как бы сильно мы ни желали покинуть сансару, как ни сожалели по поводу пребывания в ней, наши представления настолько обманчивы, ум по-детски неразвит, а мысли ошибочны, что теперешние благие помыслы без труда могут превратиться в неблагоприятные. Необходимо понять, что даже для прекращения неблагоприятных мыслей в будущем нет ничего лучше, чем принятие прибежища.

Кроме того, нужно помнить слова о том, что демоны особенно враждебны к тем, кто прилежно медитирует. Сказано:

### **Чем глубже Дхарма, тем сильнее черные демоны.**

Ныне мы переживаем эпоху упадка. Поэтому тем, кто медитирует о глубоком смысле и получает огромное количество заслуг, [вредоносные силы], которые мешают практиковать Дхарму и разрушают накопленные ранее заслуги, могут явиться в любом обличье — как обманчивые мирские соблазны, как помехи, чинимые родственниками и друзьями, как препятствия в виде болезней и вмешательства злых духов, как сомнения и предрассудки в собственном уме и тому подобное. Если в качестве противоядия от всего этого мы прилагаем усилие, чтобы

---

<sup>1</sup> mtshams med lnga; см. приложение А, III.

<sup>2</sup> nges 'byung.

<sup>3</sup> skyo shas.

всем сердцем принять прибежище в Трех Драгоценностях, то все, что неблагоприятно для практики Дхармы, превратится в благоприятное и заслуги станут стремительно возрастать.

В наши дни миряне, желая застраховаться на год от болезней, убытков и т. п., приглашают несведущих лам и их учеников, которые не получали ни посвящений, ни устных передач и не прочитали мантры необходимое количество раз. Однако они берутся проводить ритуалы, в которые входит явление мандалы гневного божества. Не имея представления о стадии зарождения и стадии завершения, они, вытаращив глаза как блюдца, распаляют в себе ярость к фигурке из теста. Они занимаются не чем иным, как «красным подношением» мяса и крови. Выкрикивая слова: «Тащи их сюда! Убей их! Ну, погоди! Бей их!» — они вызывают чувство бурного гнева во всех, кто их слышит. При ближайшем рассмотрении такие действия напоминают об одном из высказываний Джецуна Миларэпы:

**Призывать божеств мудрости <sup>1</sup> для защиты мирских людей, — все равно что принудить царя сойти с трона и заставить его мести полы.**

Падампа Санге сказал:

**Они строят мандалу Тайной Мантры в козьем загоне и верят, что это им поможет!**

Как отметил Падампа, такие действия загрязняют того, кто совершает практики Тайной Мантры в духе бона <sup>2</sup>.

Только тому, кто полностью свободен от своекорыстных интересов, дозволено на благо Дхармы и живых существ выполнять [из сострадания] практики уничтожения врагов и противников, совершивших десять тяжких преступлений. Если же человек выполняет такую практику под влиянием гнева и пристрастий, то она не только не приведет к уничтожению препятствий, но ввергнет его в ад.

Если выполняешь подношения мяса и крови, не освоив медитацию стадий зарождения и завершения и не соблюдая самаи, нечего ждать помощи от божеств мудрости, от охранителей и дхармапал. Наслаждаться такими неблагоприятными подношениями, торма <sup>3</sup> и прочим соберутся только божества <sup>4</sup> и демоны, враждебные Дхарме. Может показаться, что такое подношение приносит временные блага, но в конечном счете оно не дает ничего, кроме разнообразных нежелательных последствий.

Вместо этого доверься Трем Драгоценностям. Пригласи лам и монахов, чей ум спокоен и обуздан, и попроси их прочитать молитву прибежища сто тысяч раз. Нет защиты сильнее, чем эта, поскольку она исходит от Трех Драгоценностей. В этой

<sup>1</sup> Тиб. ye shes pa'i lha; санскр. *джнянасамтв*а.

<sup>2</sup> Бон — добуддийская религия, преобладавшая в Тибете и на Гималаях.

<sup>3</sup> gtor ma: священное подношение, приготовляемое из риса или муки.

<sup>4</sup> Тиб. lha; санскр. *дэва*. Следует иметь в виду, что бывают разные виды божеств: от обычных мирских до просветленных.

жизни с тобой не случится ничего нежелательного, а все желания постепенно исполнятся. Все достославные божества станут тебя защищать, а все те, кто может навредить — злые духи и противники Дхармы, не посмеют даже приблизиться.

Как-то раз поймали вора и крепко отколотили палками, сопровождая каждый удар [строкой из] молитвы прибежища: «Принимаю прибежище в Будде» и т. д. Как следует вдолбив эти строки в сознание вора, его отпустили. Вор заночевал под мостом, и из головы у него не шли слова прибежища, о которых напоминала боль от полученных побоев. В это время к мосту приблизилось целое скопище богов и демонов. «Здесь человек, принявший прибежище в Трех Драгоценностях!» — закричали они и бросились наутек.

Итак, если всем сердцем принять прибежище в Трех Драгоценностях, оно станет самым сильным средством, избавляющим от всех невзгод в этой жизни. А в следующей жизни оно поможет обрести освобождение и всеведение. Принятие прибежища дарует неисчислимые блага.

В «Сутре незапятнанного» <sup>LXXXII</sup> говорится:

**Если бы заслуги от принятия прибежища Обрели материальную форму, Не хватило бы всего небесного пространства, Чтобы их вместить.**

В *Праджняпарамита-санчаягате* сказано:

**Если бы заслуги от принятия прибежища обрели форму, Все три мира оказались бы малы, чтобы их вместить. Можно ли воды всех великих океанов Измерить чайной чашкой?**

А в сутре «Сердце солнца» <sup>LXXXIII</sup> говорится:

**Того, кто принял прибежище в Будде,**

**Не могут убить миллионы демонов.**

**Даже в случае нравственного падения и смятения ума,**

**Он, несомненно, избежит причин перерождения.**

Во всех этих трех изречениях [Будды] говорится о безмерных благах принятия прибежища. Поэтому основанию всей Дхармы — принятию прибежища — необходимо уделить особое внимание.

*Хоть я и принял тройное прибежище, в глубине сердца вераслаба.*

*Хоть я и взялся выполнять три упражнения <sup>LXXXIV</sup>, временами усердие меня покидает.*

*Благослови меня и всех тех, кто столь же слабоволен,*

*Дабы мы обрели твердую, непоколебимую веру.*

Таковы наставления о принятии прибежища, краеугольном камне всех путей.

## Глава II ЗАРОЖДЕНИЕ ВЫСШЕЙ БОДХИЧИТТЫ

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!*

*Обладея великой мудростью <sup>1</sup>, он полностью обрел нирвану.*

*Обладея великим состраданием, он по своей воле погрузился в сансару. Искусный в методах, он постиг, что сансара и нирвана неразличимы.*

Наставления о зарождении высшей бодхичитты <sup>2</sup>, корня Махаяны, состоят из трех разделов:

1. Упражнение ума в четырех безмерных качествах <sup>3</sup>.
  2. Зарождение бодхичитты — ума, устремленного к просветлению.
  3. Наставления о бодхичитте намерения и бодхичитте применения <sup>4</sup>.
1. Упражнение ума в четырех безмерных качествах

Если речь идет об упражнении ума в четырех безмерных качествах — добросердечии <sup>5</sup>, сострадании <sup>6</sup>, сопереживании радости <sup>7</sup> и беспристрастности <sup>8</sup>, — то обычно начинают с добросердечия. Однако если осваивать их в этом порядке, а не начиная с беспристрастности, то практика сострадания, добросердечия и т. д. становится предвзятой, а плоды ее не будут безупречными. Следовательно, это упражнение ума нужно начинать с практики беспристрастности.

### 1.1. Медитация о беспристрастности

Беспристрастность подразумевает уравнивание [всех существ] путем отказа от ненависти к врагам и от привязанности к друзьям и родственникам. Таким образом, беспристрастность означает равное отношение ко всем живым существам без разделения их на близких и дальних, друзей и врагов. Обычно мы питаем сильную привязанность к своим родителям, родственникам и всем тем, кто на нашей стороне, и чувствуем жгучую ненависть к врагам и всем тем, кто на их стороне. Эта ошибка происходит от недомыслия. Ведь в прежних жизнях даже теперешние враги были нашими родственниками, относились к нам дружелюбно и доброжелательно. Они оказывали нам безмерную помощь. И наоборот, среди тех, кого мы ныне считаем родственниками, есть немало таких, кто в прежних жизнях

---

<sup>1</sup> shes rab.

<sup>2</sup> byang chub mchog tu sems bskyed pa.

<sup>3</sup> tshad med bzhi'i bio sbyong ba.

<sup>4</sup> smon 'jug.

<sup>5</sup> byams pa.

<sup>6</sup> snying rje.

<sup>7</sup> dga' ba.

<sup>8</sup> btang snyoms



был нашим врагом и причинял много вреда.

Как уже отмечалось выше, именно об этом говорил Арья Катьяна:

**Она ест своего отца и гонит мать,**

**А злейшего врага качает на коленях!**

**Жена грызет кости своего мужа!**

**Смешно видеть, что творится в сансаре!**

А вот еще один пример. В древности, когда умерла царица Пэма Сал, семнадцатилетняя дочь дхармараджи Трисонг Дэуцена, тот сказал Гуру Падмасамбхаве:

— Казалось бы, у моей дочери, царицы Пэмы Сал, хорошая карма: ведь она родилась дочерью царя Трисонг Дэуцена и ей посчастливилось встретиться с пандитами и переводчиками, которые подобны истинным буддам. Почему же ее жизнь так рано оборвалась?

— Царица Пэма Сал родилась твоей дочерью вовсе не благодаря своей счастливой карме, — ответил Гуру. — Давным-давно, когда я — Гуру Падмасамбхава, ты — великий дхармараджа и третий — кенпо Бодхисаттва [Шантаракиша] родились [в Непале] как три сына в одной семье низкой касты, а затем участвовали в строительстве великой ступы Чжарунг Кашор <sup>1</sup>, царица родилась насекомым <sup>2</sup>. Она укусила тебя в шею, и ты нечаянно убил ее, смахнув рукой. Вследствие кармической расплаты за отнятую тобой жизнь, она родилась твоей дочерью.

Если даже у царя Трисонг Дэуцена, воплощения самого Ман-джушри, могло быть такое потомство, связанное с ним кармой, что же говорить о других существах? Родственные узы соединяют детей и родителей, которые питают к своим отпрыскам великую любовь и привязанность. Когда дети от чего-то страдают или с ними приключается беда, родители горюют больше, чем в том случае, если бы несчастье коснулось их самих. Все эти страдания целиком объясняются как кармическое воздаяние за вред, причиненный друг другу в прошлых жизнях.

Среди тех, кто ныне стал нашим врагом, нет ни одного, кто в прошлом не был бы нашими отцом или матерью. К тому же вовсе не обязательно, чтобы те, кого мы считаем врагами, действительно нам вредили и сами считали нас своими врагами. Другие же, хотя и считают нас врагами, неспособны причинить нам вред. Но, даже если создается впечатление, что кто-то заставляет нас страдать, в конечном счете этот недолговременный вред может стать причиной возрастания нашей славы в этой жизни, может помочь нам встретиться с Дхармой и т. д. и тем самым принести нам высшее благо и счастье. Если найти подход к возможным врагам и добрыми

<sup>1</sup> Ступа Бодхнатх в Катманду, Непал.

<sup>2</sup> Букв. «мухой с тремя хоботками».

словами расположить к себе, их можно легко превратить в друзей.

С другой стороны, если взять людей, которых обычно считают близкими, то бывает, что дети обманывают своих родителей и даже убивают их и т. п. Нередко дети, объединившись с недругами своих родителей, затевают с ними ссоры и лишают имущества. Родители же, которым дети всегда дороги, переживают их страдания и несчастья тяжелее, чем собственные невзгоды.

Ради детей и других родственников мы совершаем проступки, тяжкие последствия которых ввергнут нас в ад в следующей жизни. Даже если мы желаем безупречно следовать Дхарме, близкие люди нам мешают, и ради них мы пренебрегаем Дхармой, потому что у нас не остается времени. То есть дети и родственники могут причинить больше вреда, чем враги. Таким образом, те, кого ныне мы считаем врагами, в следующей жизни могут родиться нашими детьми, а те, кого мы считаем родственниками, могут родиться врагами — это невозможно предугадать.

Веря в истинность сиюминутных представлений о «друзьях» и «врагах», мы из-за своей привязанности и ненависти накапливаем неблагую карму. Зачем же вешать себе на шею этот камень, который тащит нас в бездну ада? Поэтому во всех бесчисленных живых существах нужно видеть своих детей и родителей, как это делали великие люди древности, и относиться к друзьям и врагам одинаково.

Размышляя об этом, прежде всего нужно думать о тех, к кому мы питаем глубокую неприязнь и кто возбуждает в нас гнев и враждебность, применяя все возможные средства, чтобы гнев и враждебность не возражали. Нужно думать о таких людях как о посторонних, которые нам не вредят и не помогают. Затем, размышляя о том, что в прошлых жизнях и эти посторонние люди бесконечное число раз играли роль наших родителей, следует упражнять ум, чтобы зародить к ним такое же сострадание, какое мы питаем к своим нынешним родителям. В заключение медитируй до тех пор, пока не возникнет сострадание ко всем живым существам, будь то друзья, враги или ни то ни другое, — такое же, какое мы испытываем к собственным родителям.

Если этого не делать, а просто думать обо всех одинаково, будь то Друзья, враги или кто угодно, не питая к ним ни сострадания, ни гнева, то это называется равнодушием. Оно не имеет ничего общего с безграничной беспристрастностью. Примером истинной безграничной беспристрастности служит пиршество, устраиваемое великим риши. Когда риши устраивает пиршество, он не делает различий между своими гостями: знатные они или нет, сильные или слабые, хорошие или плохие, выдающиеся или обычные. Точно так же и нам нужно с безмерным состраданием относиться ко всем живым существам. Приучай к этому свой ум, пока не овладеешь безграничной беспристрастностью.

## **1.2. Медитация о добросердечии**

Благодаря медитации о безграничной беспристрастности ты начинаешь

относиться ко всем живым существам трех миров с равным добросердечием. Нужно думать о них, как родители думают о своих детях. Даже если дети платят неблагодарностью, родители, невзирая на собственные тяготы, прилагают все усилия делом, словом и мыслью, чтобы их ребенку было хорошо, удобно и спокойно. Точно так же и ты, применяя различные средства, должен делом, словом и мыслью прилагать все усилия, чтобы в этой жизни и в будущих жизнях даровать счастье и благополучие всем живым существам.

Все живые существа [трех миров] стремятся к счастью и благополучию. Никто из них не хочет несчастья и неблагополучия. Однако они не знают, что нужно накапливать заслуги, причины благополучия, и вместо того предаются десяти неблагим действиям. Таким образом, они поступают вразрез со своими желаниями: пытаюсь обрести счастье, не получаю ничего кроме страданий. Снова и снова размышляй о том, как был бы счастлив, обрети все живые существа счастье и благополучие, которого так жаждут. Медитируй, пока не ощутишь, что все живые существа, как и ты сам, хотят лишь счастья и между вами нет никакой разницы.

В сутрах говорится о добросердечных действиях тела, добросердечных действиях речи и добросердечных действиях ума. То есть делаешь ли *ты* что-то руками или говоришь устами, не причиняй вреда другим живым существам и всегда будь искренним и добрым.

Как говорится в *Бодхиচারьяватаре*:

**Даже просто глядя на живое существо,**

**Смотри на него с добротой и состраданием.**

Здесь говорится о том, что смотреть на живое существо нужно с доброй улыбкой и приятным выражением лица, а не враждебно или хмуро.

Рассказывают притчу об одном могущественном правителе, который всегда смотрел на других хмуро сдвинув брови. Позднее он переродился претой и питался остатками еды, которые клали ему в специальное место <sup>1</sup> под очагом в доме одной семьи. Говорят, что из-за хмурого взгляда, брошенного на святого, можно переродиться в аду. Все действия, совершаемые телом, должны быть мягкими и приятными для других и иметь цель принести им благо, а не причинить вред. Что касается речи, то ни одно произнесенное слово не должно быть оскорбительным, раздражающим, язвительным и т. п. Говори правдиво и спокойно. Что касается ума, в мыслях тоже нужно быть доброжелательным.

Однако, поступая так, не следует ожидать вознаграждения. В поведении и речи не следует лицемерить, пытаюсь выглядеть бодхи-саттвой, — от всего сердца стремись приносить другим пользу и заботиться о них. Постоянно молись: «Во всех

---

<sup>1</sup> ma sgyed 'og: сделанное из глины отделение при главном очаге, которое служит для сохранения пищи теплой.

своих рождениях да не причиню я ни малейшего <sup>1</sup> вреда ни одному живому существу, да буду всегда приносить всем благо!»

В частности, нельзя обижать тех, кто от тебя зависит — слуг, а также всех своих животных до последней собаки, бить их или принуждать к непосильному труду.

Всегда и при любых обстоятельствах выказывай добросердечие делом, словом и мыслью. Почему с теми, кто ныне родился невольником, слугой, собакой и т. п., все обращаются с презрением и пренебрежением? Потому что они точно так же относились к другим, когда были людьми, облеченными властью. Именно созревание плода их прежних действий приводит к [соответствующим] кармическим следствиям. Если сейчас, обладая какими-то преимуществами [связанными с твоим положением] и богатством, ты плохо обращаешься с другими, то в следующей жизни тебе придется расплачиваться за это, родившись рабом или слугой тех людей. Поэтому нужно быть особенно добрым к тем, кто от тебя зависит.

Аюбая помощь, которую ты оказываешь делом, словом и мыслью своим родителям, тем, кто длительно страдает от болезней и т. п., [принесет] непостижимое количество благ.

Джово Атиша сказал:

**Проявлять добросердечие к путникам, прибывшим издалека, к тем, кто долго страдает от болезни, к престарелым родителям и т. п., — все равно что выполнять практику созерцания пустоты, самая суть которой — сострадание.**

Родители относятся к детям с такой безмерной добротой, что те в неоплатном долгу перед ними. Если дети обижают родителей в их преклонные годы, то совершают особенно тяжкий грех. Даже Будда, чтобы воздать за доброту своей матери, отправился на небеса Тушита, дабы проповедовать ей Дхарму.

Говорят: даже если сын обойдет весь мир, неся на плечах своих родителей, он не сможет выразить всю благодарность за то, что они для него сделали. Но можно отплатить им за доброту, если познакомить их с Дхармой. Следовательно, необходимо всегда ухаживать за родителями, служа им делом, словом и мыслью. Нужно приложить все усилия, чтобы привести их к Дхарме <sup>2</sup>.

Великий Гуру из Уддияны сказал:

**Не заставляй стариков страдать, почитай их.**

Следуя его наставлениям, будь добросердечен со всеми, кто старше тебя, заботься о них делом, словом и мыслью, исполняй их желания. Хотя в наше время говорят, что в этом мире невозможно прожить, не причиняя вреда живым существам, это не совсем так. Однажды в стране Хотан два монаха-послушника выполняли практику Ман-джушри. Он явился им в видении и сказал:

<sup>1</sup> ba pu'i khung bu: крошечное отверстие, (из которого) растут волоски на теле.

<sup>2</sup> Т. е. к окончательному освобождению от страдания.

— Между вами и мной нет кармической связи. В прошлых жизнях вы оба были связаны с Авалокитешварой. Ныне он правит Тибетом<sup>LXXXV</sup>. Отправляйтесь к нему!

Эти два монаха прибыли в Тибет и, увидев, как за стенами Лхасы людей казнят и бросают в темницу, спросили:

— Что с ними делают?

— Наказывают по велению царя.

«Не может быть, чтобы такой царь был Авалокитешварой, — подумали монахи. — А вдруг он и нас велит наказать? Лучше убежим отсюда!»

Так они и сделали, но царь узнал об этом и отправил посланцев, чтобы те привели к нему монахов.

— Не бойтесь, — сказал он. — Этих свирепых тибетцев так трудно обуздать, что приходится создавать волшебную видимость, будто людей казнят, отрубая руки или карают иным образом. На самом же деле я не причиняю ни малейшего вреда ни единому живому существу.

Тот царь правил Тибетом, Страной Снегов, и подчинил своей власти правителей четырех направлений. Ему приходилось отражать вооруженные набеги из соседних стран и обеспечивать безопасность границ [своего царства]. Хотя он был вынужден выполнять великую задачу — покорять врагов и защищать своих подданных, ему удавалось не причинять ни малейшего вреда ни единому живому существу.

Почему же мы не способны не причинять вреда живым существам, хотя по сравнению с царством наши владения так ничтожно малы, что их можно сравнить с гнездом насекомого? Вред, который мы причиняем живым существам, возвращается к нам же. Он становится причиной бесконечных страданий в этой жизни и в следующих и не приносит никакой пользы даже в этой жизни. Ведь за убийство человека положена кара, за воровство — возмещение убытков и т. д. Так что, совершая подобные поступки, можно только лишиться того, что имеешь, а разбогатеть никак невозможно.

Поэтому практику безграничного добросердечия сравнивают с птицей-матерью, заботящейся о своих птенцах. Сначала она готовит им мягкое и удобное гнездышко. Затем согревает их, пряча под крыльями. Она заботится о птенцах со всей нежностью, пока они не улетят. Учись же делом, словом и мыслью заботиться обо всех живых существах трех миров с такой же добротой.

### 1.3. Медитация о сострадании

Сострадание подразумевает желание облегчить тяжкие муки живых существ. Сказано:

**Подумай о каком-нибудь живом существе, испытывающем неимоверные страдания: о человеке, брошенном в темницу и ожидающем скорой казни; о животном, которого ведут на бойню. Почувствуй к этому существу такую**

## **жалость, как будто это твоя мать или твой ребенок.**

Представь узника, которого по приказу царя ведут на казнь, или овцу, которую поймал и связал мясник. Не думай о них как о ком-то постороннем, а представь, что это ты сам. Приучай ум проникаться страданиями приговоренного к смерти узника. Что делать? Бежать некуда, спрятаться негде, нет ни убежища, ни того, кто бы тебя защитил. Ты не в силах убежать, не можешь улететь. У тебя нет сил, чтобы бороться, нет воинов, которые бы за тебя сражались. В этот миг тебе предстоит расстаться со всем зримым миром и, что еще хуже, — со столь любимым тобой телом, о котором ты так заботился, и отправиться в следующую жизнь. Какая мука!

Или представь овцу, которую ведут на бойню, и думай: «А что если бы это была моя мать?» От всего сердца вообрази, что это не овца, а твоя старая мать. «Что делать, если станут убивать мою ни в чем не повинную старушку-мать! Как же она будет страдать!» Думая так, всем сердцем прими эту боль на себя. Когда у тебя появится сильное, горячее, искреннее желание не допустить, чтобы твоя мать страдала, приняв смерть от руки мясника, думай: «Хотя эта несчастная овца и не является моей нынешней матерью, несомненно, она [много раз] была ею в прошлых жизнях. А потому она заботилась обо мне точно так же, как это делают мои нынешние родители, которым я безмерно благодарен. Бедная моя матушка, как она страдает! Как было бы чудесно, если бы она мгновенно освободилась от этого страдания!» Развивай в себе сильное, почти нестерпимое сострадание, пока из глаз не польются слезы.

Когда в тебе возникнет такое сострадание, вспомни, что эти великие муки проистекают из накопленной в прошлом неблагодатной кармы. Поскольку те, кто ныне накапливает неблагодатную карму, в будущем неизбежно станут страдать, почувствуй к ним жалость. В этой медитации сосредоточься на тех, кто, лишая других жизни и совершая иные преступления, накапливает причины собственного страдания. Затем размышляй о страданиях существ, родившихся в мирах ада, голодных духов и т. д. Представь на их месте себя и своих родителей и усердно медитируй о сострадании.

В заключение думай обо всех живых существах трех миров: ведь повсюду, где есть пространство, есть и живые существа, а там, где есть живые существа, преобладают неблагие действия и проистекающее из них страдание. «Бедные! Они только и делают, что творят неблагие дела и страдают от этого. Как я был бы счастлив, если бы все живые существа полностью освободились от кармического видения, от страданий и врожденных склонностей каждого из шести миров и обрели вечное счастье, состояние будды».

Итак, начиная медитацию о сострадании, нужно сосредоточиться только на каком-то одном существе, охваченном страданием. Затем постепенно упражняй ум, пока не сможешь охватить мыслью всех живых существ. Если же вместо такой медитации ты ограничишься просто общим и расплывчатым представлением о всеобъемлющем сострадании, то не достигнешь совершенства в этой практике.

В медитации о сострадании удели особое внимание страданиям и тяготам собственных коров, овец, лошадей и других домашних животных. Мы даже не замечаем, что наши домашние животные страдают, когда мы подвергаем их мучениям, которые сродни мукам ада: протыкаем им ноздри, холостим, выдергиваем шерсть, выпускаем кровь и т. д. Если как следует разобраться, окажется, что причина равнодушия к их страданиям заключается в том, что мы не медитировали о сострадании.

Только подумай: выдерни сейчас кто-нибудь у тебя даже одну прядь волос, ты не стал бы терпеть, а вскрикнул от нестерпимой боли. Сами же мы безжалостно выдергиваем у яков всю шерсть <sup>1</sup>, накручивая на палку, после чего остается красная кровоточащая проплешина. На месте каждого вырванного волоска сочится капля крови. Страдая от невыносимой боли, животные стонут, но нам и невдомек, что им больно. Скорее, мы будем жаловаться, что у нас болят ладони, натертые [от такой работы].

Точно так же, путешествуя верхом, всадник, отсидев зад, садится на коня боком. Но и тогда ему в голову не придет поинтересоваться, не болит ли что-нибудь у лошади. Когда она в изнеможении уже не может бежать быстро, хозяин считает, что ей просто не хочется этого делать из-за упрямства. Он злится и бьет лошадь, ничуть ее не жалея.

Когда собираются резать овцу, ее сначала выволакивают из стада, отчего ею овладевает ужас. Хватая, ей наносят кровавую рану. Затем ее швыряют [наземь] спиной вниз, связывают ноги веревкой, а морду — бечевкой, чтобы она не могла дышать. Если же животное не сразу умирает в муках агонии, злосчастный мясник выходит из себя и пинает его: «Никак не издохнешь!» Едва животное умрет, мясник сдирает с него шкуру и вынимает внутренности. Одновременно он выпускает кровь у другой [живой] овцы, забирая столько, что она едва держится на ногах. Кровь живого и мертвого животных смешивают и наполняют ими кишки, вынутые у мертвого, а затем варят получившуюся колбасу и едят. <sup>2</sup> Те, кто способен на такое, похожи на настоящих слугителей ада!

Внимательно обдумывай все это и осознавай, как страдают животные. Представь, как бы ты чувствовал себя на их месте! Зажми нос и рот руками, побудь так некоторое время, и ты почувствуешь, каковы их страх и страдание. Как следует это осознав, проникнись жалостью ко всем живым существам, без передышки терпящим ужасные страдания. Медитируй снова и снова, думая: «Как бы мне хотелось обрести способность защищать от страдания живых существ!»

Предполагается, что ламы и монахи больше других людей наделены добросердечием и состраданием. Но это вовсе не так. В этом они еще хуже мирян.

---

<sup>1</sup> Из нее делают веревки.

<sup>2</sup> Так поступают в самых холодных областях Тибета, где земледелие практически невозможно и население вынуждено питаться только животными продуктами.

Причина, по которой у них нет ни капли добросердечия и сострадания, заключается в том, что близится конец эпохи Дхармы и наступают времена, когда демонов-людоедов почитают священнослужителями.

В древности наш гуру Будда Шакьямуни отказался от своего царства, он расстался с ним без сожаления, словно с плевком, и стал монахом. В сопровождении учеников, которые были архатами, он ходил пешком с монашеским посохом и чашей для подаяния и собирал милостыню. Почему у него не было даже верхового коня, не говоря уж о вьючных лошадях и мулах? Не потому, что у него не было средств на какую-нибудь старую лошадь, а потому, что он знал, что, с точки зрения Дхармы, причинять страдание животным недопустимо.

В наше время, когда почтенные монахи отправляются выполнять ритуалы для своих благотворителей и других людей, каждый едет верхом на яке. [Вместо узды] в ноздри животному продета грубая веревка из ячьего волоса. Когда монах едет верхом, он с силой тянет узду то влево, то вправо, отчего она врезается яку в ноздри. Когда боль становится невыносимой, старый як бросается в сторону, но монах со всей силы бьет его по крестцу кнутом из полосок кожи. Когда от нестерпимой боли, причиняемой побоями, як пускается вскачь, монах натягивает узду, продетую в нос, а когда як останавливается, его снова бьют. Всю дорогу як страдает то от одной муки, то от другой, пока все его изможденное тело не начинает невыносимо болеть. Он тяжело дышит, пот льется с него градом, язык вываливается изо рта. Когда животное уже не в силах идти, монах возмущается, почему як так плохо себя ведет. В ярости он снова начинает бить животное по бокам рукоятью кнута. Он бьет с такой силой, что палка ломается пополам. Засунув обломки себе за пояс, монах хватает камень и, сидя в седле, оборачивается назад и колотит старого яка по торчащим костям. А вся причина в том, что в сердце у монаха нет ни капли сострадания.

Теперь представь, что ты и есть этот старый як. На спину тебе навьючили непосильно тяжелый груз. Сквозь ноздри продели веревку. По бокам бьют палкой. По ребрам колотят большими стремянами. Все твоё тело ломит от боли. Не получая никакой передышки, ты должен идти то в гору, то вниз по крутому склону, перебираться через реки и долины. Подумай, как бы ты страдал от боли, голода и жажды, если бы тебя заставили идти от зари до позднего вечера, не давая ни крошки еды, как это было бы для тебя тяжело и мучительно. Если поразмышляешь об этом, поставив себя на место яка, у тебя обязательно появится сильное, острое сострадание.

Те, кого называют ламами и монахами, также слынут защитниками, покровителями и друзьями всех живых существ. Однако они благоволят только к тем, кто их кормит и поит, к тем, кто берет их сторону. Они дают им посвящения и благословения, молятся, прося для них покровительства и защиты. В то же время, они считают своими врагами прет и злых духов, которые родились таковыми вследствие своей неблаготворной кармы. Такие ламы ненавидят подобных существ и



используют против них мантру, в которой есть слова: «Убивай их!», «Рази их!», — и делают жесты, будто действительно кого-то бьют.

Если лама считает, что вредоносных духов нужно бить и уничтожать, следовательно, его ум полностью пристрастен — в нем еще не зародилось беспристрастное сострадание. Если как следует разобраться, вредоносные духи заслуживают большего сострадания, чем благодетели, поскольку ими движет их неблагая карма. Рождаясь претами, они испытывают постоянные муки голода, жажды и изнеможения. Во всем они видят себе угрозу. Поскольку их сердца полны ненависти и вражды, большинство из них сразу после смерти попадает в ад. Кто же может заслуживать большего сострадания, чем они? Ведь благодетель, даже страдая от боли или мук, скорее, исчерпывает неблагую карму, чем ее накапливает, тогда как вредоносные духи своими враждебными помыслами творят для себя неблагую карму и ввергают себя в самые глубины низших миров.

Поэтому, когда Будда, обладавший искусными средствами и состраданием, говорил о применении против вредоносных духов жестких, сильнодействующих методов, он делал это из великого сострадания к ним. Так любящая мать может отшлепать своего непослушного ребенка. Ритуал освобождения дозволено выполнять тому, кто может остановить существ, которые лишь вредят и творят зло, дабы они впредь не накапливали дурной кармы, — тому, кто может перенести их сознание в чистые миры.<sup>1</sup>

Но разве Будда учил угождать благодетелям, монахам и всем тем, кого считаешь своими сторонниками, и развивать в себе враждебность ко всем тем, кого считаешь своими противниками, — защищать одних и нападать на других? До тех пор пока нами правят чувства привязанности и ненависти, тщетно пытаться изгонять или побеждать вредоносных духов, у которых нет материального тела, — они не будут повиноваться и лишь причинят еще больше вреда. Но даже при отсутствии привязанности и ненависти с такими богами и демонами невозможно справиться, если считать их реально живущими существами и желать, чтобы они куда-то удалились.

В древние времена, когда Джецун Миларэпа жил в пещере Кюнги Дзонг, что в долине Чонг, царь демонов по имени Винаяка сделал так, что в жилище Миларэпы появились пять призраков странствующих аскетов-индийцев, а глаза у них были величиной с блюдце. Как ни молился Джецун своим гуру и йидаму, призраки не исчезали. Даже повторяя гневные мантры и представляя себя в образе йидама, Миларэпа не мог добиться, чтобы они ушли. Тогда он подумал: «Марпа из Лходрага показал мне, что все явления вселенной — это ум, а природа ума пустая и ясная. Бессмысленно желать ухода этих мешающих и вредящих духов, принимая их за неких внешних существ». В нем родилась непоколебимая уверенность в воззрении, благодаря которому он понял, что боги и демоны — это творения его же

---

<sup>1</sup> См. истории о мореходе (с. 187) и о том, как Тилопа ловил и ел рыбу, (с. 209).

собственного ума, и тогда он вошел в свою пещеру. Тут демоны, закатив глаза, в страхе бежали.

О том же спела ему Горная Демоница:

**Демон твоих склонностей рождается из твоего же ума.**

**Если абсолютная природа ума <sup>1</sup> не познана,**

**Я не уйду просто потому, что ты мне велишь.**

**Если не осознаешь, что твой ум пуст,**

**То кроме меня здесь будет множество демонов.**

**Если же узнаешь природу своего ума,**

**Враждебные причины станут дружественными.**

**И даже я, Горная Демоница, стану тебе служить.**

То есть, если нет твердой уверенности в воззрении, помогающем понять, что боги и демоны — это представления твоего ума, как можно покорить их с помощью гнева?

Когда ламы и монахи навещают своего благотворителя, сколько бы овец он ни забил для их угощения, они едят с радостью, без малейшего сожаления. В частности, выполняя ритуалы для охранителей, делая им подношения и т. п., они требуют чистого мяса и считают таковым еще теплую, кровоточащую плоть и жир только что убитого животного. Все торма и другие составляющие подношения, украшенные таким мясом, считаются самыми замечательными. Такое может быть сообразно с верованиями бонпо или тиртхиков, но никак не с учением Будды.

Если человек принял прибежище в Дхарме Будды, он никогда не должен причинять вреда живым существам. Если же он причиняет им вред повсюду, где бы ни появился, убивая их и наслаждаясь их мясом и кровью, разве это не нарушение обета прибежища? Особенно в Махаяне бодхисаттва должен быть опорой и защитой бесчисленных живых существ. Но может ли быть более тяжкое преступление, если у «защитника» нет ни капли сострадания к несчастным существам, которых нужно защищать, если для такого «бодхисаттвы» убивают его подзащитного, чтобы приготовить яства из его плоти и крови, и «защитник» охотно их поедает, громко чавкая от удовольствия? В коренных текстах Ваджраяны говорится:

**Да простят нам дакини святых мест,**

**Если мы вызвали неудовольствие у сингха и трамэн <sup>2</sup>,**

**Поднеся мясо и кровь не в соответствии с наставлениями!**

Правильное подношение мяса и крови нужно выполнять так, как **это** предписано

<sup>1</sup> sems kyi de nyid: таковость ума.

<sup>2</sup> phra men; санскр. *пишачи*.

в коренных текстах Тантры. Согласно этим текстам,

**Внешнее пиршественное [подношение] —**

**Это предназначенные для еды и питья**

**Пять видов мяса и пять нектаров.**

Пять видов мяса, предназначенных для поддержания самаи, — это мясо человека, лошади, собаки, слона и коровы, то есть тех, кого не убивают ради еды.<sup>1</sup> Эти пять видов мяса не загрязнены неблагоприятными действиями, а потому такое подношение соответствует наставлениям. Если же, руководствуясь двойственными представлениями о чистом и нечистом, считать мясо человека, собаки и т. д. нечистым, а сочное, жирное мясо животных, только что забитых для употребления в пищу, чистым, это будет подразумевать приверженность к представлениям о чистоте и нечистоте, противоречащим самаям принятия:

**Смотреть на объекты пяти самай принятия**

**Как на чистое и нечистое или бездумно ими наслаждаться...**

Даже пять приемлемых видов мяса можно использовать только при условии, если пищу преобразуют в нектар и выполняют это в уединении, дабы осуществить желаемую цель практики. Если же наслаждаться вкусом мяса беспечно и где попало<sup>2</sup>, питая к нему привязанность, это называется «неразборчивое потребление, противоречащее самаям принятия». Следовательно, «чистым мясом» следует считать не мясо животных, забиваемых специально для стола, а мясо животных, которые в соответствии со своей кармой умерли от старости, болезни<sup>3</sup> или погибли от несчастного случая.

Если же на мандалу поставить теплое мясо и кровь только что забитого животного, то, как сказал Дагпо Ринпоче, божества мудрости лишатся чувств. Кроме того, говорят, что предлагать мясо и кровь забитых животных приглашенным божествам мудрости — все равно что убивать детей на глазах родителей. Будут ли счастливы родители, если пригласить их на пир, где им подадут мясо собственных детей? Как мать любит свое единственное дитя, так будды и бодхисаттвы любят в равной степени всех живых существ трех миров. Поэтому будд никак нельзя порадовать подношением мяса и крови животного, павшего жертвой своей неблагоприятной кармы.

Шантидэва сказал:

**Как нас не может радовать вид человека,**

---

<sup>1</sup> Последователи Тантры считают, что такие виды мяса подносят для того, чтобы преодолеть двойственные представления о чистом и нечистом. Однако это не значит, что тантрикам желательно употреблять такое мясо в пищу. Такое испытание не окажет никакого действия на умы тех, кто привык питаться говядиной, кониной, собачиной и т. д.

<sup>2</sup> Т. е. не в уединении.

<sup>3</sup> Имеется в виду незаразная болезнь.

**Охваченного пламенем,  
Так Милосердных не радуют страдания,  
Причиняемые живым существам.**

Следовательно, если мясо и кровь забитых животных употребляют в пищу и в качестве подношения, дабы угодить божеств и т. п., то, поскольку все божества мудрости и божества — охранители Дхармы являются бодхисаттвами, они не только откажутся от такого подношения, но даже не приблизятся к похожему на мясную лавку месту, где его совершают. На такое пиршество собираются лишь свирепые духи, которым нравится теплая плоть и кровь убитых животных и которые всегда норовят причинить вред живым существам.

Недолгое время такие духи будут приносить небольшую пользу тому, кто выполняет подобное кровавое подношение. Но поскольку эти духи постоянно стараются причинить вред живым существам, они могут наслать внезапные бедствия и болезни. Тогда тот, кто привык делать кровавое подношение, снова подносит мясо и кровь, и это опять влечет за собой кажущееся, временное облегчение. Получается, что любитель кровавого жертвоприношения и злой дух становятся друзьями и соратниками, неразлучными, словно хищники, рыщущие в поисках добычи, чтобы пожирать мясо и грызть кости.

Поскольку ум практика, занимающегося кровавыми жертвоприношениями, одержим злыми духами, он растрчивает все накопленное ранее чувство неприятия сансары и разочарования в ней, всю свою веру, чистое видение и интерес к Дхарме. Пусть хоть сам Будда пролетит перед ним в небе, это не прибавит ему веры. Даже вид животного с вывалившимися внутренностями не возбудит в нем сострадания. Словно воинственный ракшас с багровым лицом, исполненным гнева умом и жестоким сердцем, он всегда ищет виновного. Водя дружбу со злыми духами, он заносчиво полагает, что его слова и благословения обладают большой силой.

После смерти такой практик, будто брошенный камень, сразу же оказывается в аду. Или же, если груз его неблагод кармы еще не полон, он рождается прислужником какого-нибудь злого духа, похищающим жизненную силу других существ, либо хищником: коршуном, волком и т. п.

В древности, во времена правления дхармараджи Трисонг Дзэце-на, бонские жрецы выполняли для блага царя ритуалы с подношениями мяса и крови. Гуру Падмасамбхава — Второй Будда, великий пандита Вималамитра, великий кенпо Бодхисаттва и другие переводчики и пандиты были чрезвычайно огорчены, увидев ритуальные жертвоприношения, которые выполняли бонские жрецы.

Они сказали:

**У единого учения не может быть двух толкований,  
У единой Дхармы не может быть двух способов практики.  
Этот бон, противоречащий закону Дхармы,**

**Еще хуже, чем обыкновенное преступление.**

**Если здесь дозволено такое, мы вернемся обратно на родину.**

Эти пандиты, не сговариваясь, единодушно пришли к одному решению. Несмотря на просьбу царя, они отказались давать учение. Хотя им подали угощение, они отказались есть.

Если в наше время, объявляя себя последователями тех пандит, сиддх и бодхисаттв, мы выполняем ритуалы Тайной Мантры точно как же, как ритуалы бона, и причиняем вред живым существам, то тем самым наносим ущерб Дхарме Будды и позорим ее. Такие действия приведут нас и других в ад.

Поэтому, если ты всегда занимаешь самое скромное место, одеваешься просто, по мере сил помогаешь всем живым существам и стараешься сосредоточиваться исключительно на развитии в себе добросердечия и сострадания, пока эти качества не упрочатся в твоём уме, этого будет достаточно, даже если у тебя нет возможности делать высокие практики: читать молитвы, накапливать заслуги и выполнять ритуалы.

В сутре *Дхармасангити* <sup>LXXXVI</sup> говорится:

Тому, кто желает обрести состояние будды, нужно изучить не множество Дхарм, а только одну. Какую? Великое сострадание! Тот, у кого есть великое сострадание, держит на ладони всю Дхарму Будды.

Давным-давно к геше <sup>1</sup> Тонпе пришел монах — ученик Трех Братьев <sup>2</sup> и Кхампа Лунгпы.

— Что поделявает Потова? — спросил Тонпа.

— Учит Дхарме сотни монахов.

— Совсем неплохо, — заметил Тонпа, — даже замечательно. А чем занимается геше Пучунгва?

— Создает три разновидности символов [Дхармы] <sup>3</sup> на собствен ные средства и пожертвования других.

Тонпа одобрительно отозвался и об этом, а потом спросил:

— А что делает Гонпава?

— Постоянно медитирует, — ответил гость.

— Чудесно! А как Кхампа Лунгпа?

— Ничего не делает! Живет один в глуши **и только все время** плачет, накрыв голову.

---

<sup>1</sup> Звание, присваиваемое буддийскому ученому.

<sup>2</sup> sku inched gsum: три брата, знаменитые монахи школы кадампа.

<sup>3</sup> Т. е. изображения, священные книги и ступы, символизирующие, соответственно, тело, речь и ум будды.

При этих словах Тонпа снял головной убор, сложил ладони у сердца и, залившись слезами, произнес:

— Он по-настоящему практикует Дхарму. Я мог бы сказать об этом много хорошего, но знаю, что ему бы это не понравилось.

Когда Кхампа Лунгпа плакал, накрыв голову, он делал это потому, что был целиком поглощен мыслями о несчастных, мучающихся страданиями сансары.

Однажды, когда Ченнава рассказывал о разных причинах того, почему так важны добросердечие и сострадание, Лангри Тангпа простерся перед ним и воскликнул:

— Отныне я буду медитировать только о добросердечии и сострадании!

Геше [Ченнава] обнажил голову и трижды повторил:

— Превосходная новость!

Даже для очищения от неблагих действий и омрачений ума нет ничего лучше сострадания. Когда-то давно в Индии святое учение Абхидхармы трижды подверглось нападкам со стороны тиртхиков и чуть было не исчезло. Тогда монахине-брахманке по имени Пракаша-шила пришла на ум такая мысль: «Поскольку я родилась женщиной, низкое положение не позволит мне в одиночку убрать препятствия, вставшие перед Дхармой. Нужно соединиться с мужчинами и родить сыновей, которые следовали бы Дхарме и сделали так, чтобы Абхи-дхарма снова расцвела». От ее союза с кшатрием родился Арья Асан-га, а от брахмана она родила Васубандху.

Когда сыновья подросли, они стали спрашивать мать, чем занимаются их отцы, на что та ответила:

— Вы родились не для того, чтобы идти по стопам отцов, а для того, чтобы распространять учение Будды. Изучите Дхарму и позаботьтесь о том, чтобы наступил новый расцвет святого учения Абхидхармы.

Васубандху отправился в Кашмир изучать Абхидхарму у Сангха-бхадры. Асанга же подумал, что будет лучше отправиться на гору Куккутапада, встретиться с Буддой Майтреей и получить у него наставления. Так он и сделал. Шесть лет, претерпевая тяжкие лишения, он созерцал Будду Майтрею, но не получил даже благоприятного сновидения. Решив, что ему не удастся достичь цели, он в унынии покинул те края. На пути ему повстречался человек, который тер толстый железный стержень мягкой хлопковой тканью.

— Что ты делаешь? — спросил Асанга.

— У меня нет иголки. Хочу ее сделать, вот и тру железо, чтобы стереть лишнее.

Асанга подумал: «Сколько ни три толстый железный стержень мягкой тряпкой, иглы все равно не получится — разве что лет через сто, да только люди так долго

не живут. Мирской человек так тяжело трудится над ничтожной задачей, а мне не хватает усердия для практики благородной Дхармы!» Он вернулся и еще три года предавался медитации, но не получил ни малейшего признака успеха. Тогда он подумал, что наверняка никогда не достигнет цели, и решил уйти.

Когда он проходил мимо огромной каменной горы, которая, казалось, упиралась в небо, ему снова встретился какой-то человек: он окунал в воду перо и хлестал им по скале.

— Зачем ты это делаешь? — спросил Асанга.

— Эта гора слишком высока, и солнце никогда не попадает в мой дом, который стоит к западу от нее. Вот я и решил ее хлестать, пока она не искрошится.

Асанга вновь мысленно укорил себя и вернулся назад. Он продолжал медитацию еще три года, но даже не увидел ни одного благоприятного сна. Удрученный, с мыслью том, что теперь уже никогда не сумеет достичь цели, он покинул свое убежище.

На дороге он увидел собаку, хромую на обе задние ноги. Хотя вся задняя половина ее тела кишела червями, она все еще была полна злобы. Волоча зад и упираясь передними лапами, она, похоже, была готова броситься на Асангу. При виде ее Асангу охватило нестерпимо острое чувство жалости. Он отрезал кусок собственной плоти и накормил им собаку, а затем решил избавить ее от червей. Но он побоялся, что раздавит их, если будет вытаскивать руками. Решив слизывать червей языком, он, приглядевшись и увидев, что вся задняя часть собачьего тела покрыта отвратительным гноем. Не в силах вынести этого зрелища, он закрыл глаза и высунул язык. Однако его язык коснулся не тела <sup>1</sup> собаки, а земли! Открыв глаза, Асанга увидел, что перед ним не собака, а Будда Майтрея, излучающий ослепительное сияние.

— Как ты жесток со мной! — воскликнул Асанга. — Почему ты не являлся мне все это время!

— Дело не в том, что я тебе не являлся. Просто из-за своих тяжелых омрачений ты меня не видел, хотя мы с тобой никогда неразлучались. Благодаря двенадцати годам, проведенным в медитации, твои омрачения стали немного легче, поэтому ты и увидел меня в облике собаки. Поскольку как раз сейчас в тебе родилось великое сострадание, твои омрачения очистились без остатка и ты по-настоящему видишь меня. Если не веришь, посади меня на плечо и покажи народу.

Тогда Асанга посадил Майтрею на правое плечо и пошел на рыночную площадь, где стал спрашивать каждого прохожего, что он видит у него на плече? Все говорили, что там ничего нет. Только одна старушка, омраченность которой была не так тяжела, сказала: «У тебя на плече гниющий собачий труп».

---

<sup>1</sup> го: обычно это слово неверно толкуют как «труп», но, строго говоря, оно означает «тело». Это слово действительно значит «мертвое тело», если перед ним стоит слово shī («мертвое»).

Затем Майтрея взял Асангу на небеса Тушита и там дал ему «Пять учений Майтреи»<sup>2</sup> и другие учения. Возвратившись в мир людей, Асанга широко распространял учения Махаяны.

Итак, для очищения накопленных неблагих действий нет лучшей практики, чем сострадание. Это надежное средство, помогающее развить в уме непревзойденную бодхичитту. Следовательно, необходимо всеми силами стараться медитировать о сострадании.

Кроме того, говорится, что примером для медитации о сострадании должны служить [чувства] безрукой матери, у которой единственного ребенка уносит река. Алюбящая мать испытывает невыносимую тоску. Поскольку у нее нет рук, она не может спасти дитя, вытащив его из воды. У нее остается одна-единственная мысль: «Что делать? Как его спасти?» С разрывающимся сердцем она бежит за ним, рыдая.

Точно так же всех живых существ трех миров уносит река страдания. Хотя тебя переполняет невыносимое сострадание к тем, кто тонет в океане сансары, у тебя нет сил, чтобы защитить их. Следует думать о своей беспомощности, от всего сердца молиться Гуру и Трем Драгоценностям и медитировать [о сострадании].

#### **1.4. Медитация о сопереживании радости**

Представь существо благородного происхождения, обладающее властью, богатством, удачей и т. п., которое безбедно и счастливо живет в одном из высших миров, наслаждаясь долголетием и процветанием в окружении многочисленной свиты. Не испытывая никакой зависти и ревности, желай ему вдобавок наслаждаться могуществом и славой наивысших миров, безмятежностью, несравненной мудростью и другими совершенствами. Снова и снова думай о том, как был бы ты счастлив, если бы все живые существа смогли обрести такое же положение.

Для начала, чтобы легче развить такое отношение, думай о своих родственниках, друзьях и подобных людях, которые образованны и живут в довольстве и счастье, и размышляй о том, как ты рад за них. Приучив к этому свой ум, медитируй [о сопереживании радости] по отношению к людям, к которым не питаешь никаких чувств [которые тебе не друзья и не враги]. После этого [думай] обо всех своих врагах, особенно о тех, кому ты завидуешь. Искорени недоброжелательство к другим [порождаемое завистью к их] здоровью, богатству, мудрости и развивай в себе непревзойденную радость по поводу всех аспектов их счастья. В заключение пребывай в состоянии за пределами умственных представлений.

Поскольку радость пребывает в уме, свободном от зависти, необходимо освоить все способы и средства, чтобы приучить ум не питать завистливых мыслей. В частности, бодхисаттвы, сыны будд, развивают в себе бодхичитту на благо всем

---

<sup>2</sup> byams chos sde lnga.



живым существам, дабы они смогли обрести вечное счастье состояния будды и временное счастье высших миров богов и людей. В таком случае как можешь ты не радоваться, когда живые существа наслаждаются ничтожно малой частицей благих качеств или богатства, заработанных совершёнными в прошлом действиями? Если твой ум загрязнен завистью, ты не сможешь увидеть добрые качества в других и накопишь неблагие поступки.

В древности, когда Джецун Миларэпа был на вершине славы, распространяя учения, один ученый знаток логики, которого звали Дарло, воспылал завистью и решил померяться с ним силой. Хотя Джецун Миларэпа показал ему свои способности — ясновидение и чудотворство, они не произвели на Дарло должного впечатления и он продолжал спорить с Миларэпой и хулить его. Из-за этого Дарло впоследствии родился злым духом.

И когда другой знаток логики, геше Цагпува, попытался отравить Джецуна Миларэпу, это тоже было вызвано завистью.

Таким образом, завистливый человек не может обрести освобождение, пусть ему явится хоть сам Будда: ведь если ум исполнен зависти, он не воспринимает достоинств других людей. А если человек не видит чужих достоинств, в нем не родится ни капли веры. Без веры же не будет и возможности получить милость и благословения.

У Будды было два двоюродных брата: Дэвадатта и Сунакшатра. Но из-за того, что их ум снедала зависть, они не обрели ни капли веры в Будду. Поэтому, хотя они провели рядом с Буддой всю жизнь, у него не было возможности их освободить. Мало того, если постоянно быть недоброжелательным, то, даже не причиняя никому никакого вреда, все равно накопишь тяжкий груз неблагих последствий.

Некогда жили два знаменитых геше [соблюдавших обет безбрачия], которые все время соперничали. Один из них прослышал, что У другого есть женщина, и велел своему ученику-монаху:

— Приготовь хороший чай, потому что у меня есть хорошая новость.

Приготовив и подав чай, ученик спросил:

— Какую же новость вы услышали?

— Говорят, у моего соперника есть женщина!

Рассказывают, что [учитель] Кунпанг Дракгял, услышав эту историю, помрачнел и спросил:

— Кто же из двух геше совершил более тяжкий проступок?

Итак, если будешь постоянно питать зависть и ревность, от этого тебе не будет лучше, а сопернику хуже. Ты лишь накопишь неблагую карму. Отказавшись от таких мыслей, всегда от всего сердца радуйся благам других людей: их знатности, крепкому здоровью, богатству, учености и т. д. Напоминай себе: «Как я рад, что

есть люди с такими замечательными качествами! Насколько я был бы еще счастливее, если бы эти достоинства только возрастали, если бы эти люди обрели совершенное бесстрашие и изобилие». Размышляя об этом от всего сердца.

Истинную безграничную радость сравнивают с радостью верблюдицы-матери, нашедшей своего потерявшегося верблюжонка. Из всех животных верблюды отличаются особенной любовью к своим детенышам. Соответственно, столь же велико горе верблюдицы, потерявшей верблюжонка, и безмерна радость, когда она его находит. Учись развивать в себе такую радость.

Итак, четыре безмерных качества — это безошибочный источник, из которого в твоём уме возникает совершенная бодхичитта. Поэтому важно развивать их, пока они не укоренятся в твоём уме. Смысл четырех безмерных качеств, если объяснить его самым понятным образом, заключается в добросердечии. Всегда и при всех обстоятельствах старайся сохранять добросердечие.

Однажды у Атиши заболела рука. Он положил ее на колени к Дромтонпе и сказал: «Прощу, благослови мою руку, ведь у тебя доброе сердце». Он всегда полагался на доброе сердце. Вместо обычного приветствия он говорил: «Доброе ли у тебя сердце?» Его главным наставлением было: «Будь добросердечен!»

Именно добрые и недобрые намерения определяют силу кармы и то, будет она благой или неблагой. Если у тебя благое намерение, все действия твоих тела и речи будут благими. Об этом говорилось в упоминавшейся истории о подметке, которой накрывали са-ца. Действие, которое кажется благом, может оказаться неблагим, если за ним кроется неблагое намерение. Поэтому приучайся всегда и при всех обстоятельствах иметь благие намерения. Сказано:

**Если намерение благое, благими будут бхуми <sup>LXXXVII</sup> и пути.**

**Если намерение дурное, дурными будут бхуми и пути.**

**Поскольку все зависит от намерений,**

**Всегда старайся зарожать благое намерение.**

Каким образом при условии благого намерения бхуми и пути, которыми ты следуешь, становятся благими, [видно на примере следующих историй]. Однажды старушка с дочерью, держась за руки, переходили вброд большую реку, и их понесло течением. Мать подумала: «Пусть бы меня унесла эта река, лишь бы это помогло дочке спастись!» А дочь подумала: «Только бы матушка не утонула, а со мной будь что будет!» Обе они погибли, но благодаря добрым взаимным помыслам переродились в небесной обители Брахмы <sup>1</sup>.

А еще как-то раз в старые времена семеро путников — шесть монахов и один посыльный — переправлялись на плоту <sup>2</sup> через реку Джаса [в Тибете]. Когда они миновали четверть пути, перевозчик сказал: «Плот перегружен. Если кто-то умеет

<sup>1</sup> Хотя мир Брахмы еще принадлежит к сансаре, счастья в нем больше, чем в низших мирах.

<sup>2</sup> Сооружение из ивовых ветвей и шкур.

плавать, пусть прыгнет в воду, иначе я сделаю это сам, а один из вас должен будет взяться за весла». Однако не оказалось никого, кто умел бы плавать или обращаться с веслами. И тогда посыльный прыгнул в воду, сказав: пусть лучше я один погибну, зато другие спасутся. В этот миг пролился легкий дождь и появилась радуга. Хотя посыльный не умел плавать, он оказался целым и невредимым на другом берегу реки. Дело не в том, что он в прошлом практиковал Дхарму, — даже единственная благая мысль мгновенно принесла благие последствия.

Каким образом при условии неблагого намерения бхуми и пути, которыми ты следуешь, становятся неблагими [видно на примере следующих историй]: Один нищий улегся спать на пороге главных врат царского дворца. Его одолевала мысль: «Вот было бы счастье, если бы у царя голова слетела с плеч и царем стал я!» На следующее утро, когда нищий крепко спал, царь выехал на своей колеснице, и бедняге колесом отрезало голову.

Цель изучения Дхармы в том, чтобы наблюдать свой ум, никогда и ни при каких обстоятельствах не забывая о внимательности и бдительности. Если этого не делать, можно из-за привязанности и беспричинной ненависти легко накопить ужаснейшие неблагие последствия. Оттого, что нищий желал невозможного, последствия его неблагод кармы созрели незамедлительно. Ведь у царя, мирно и покойно спавшего во дворце на роскошной постели, не было ни малейшей причины расстаться с собственной головой. Даже умри царь именно так, разве не очевидно, что царство перешло бы к его наследнику? Разве не взяли бы власть в свои руки царские советники, нравом не уступающие тиграм, леопардам и медведям? По какой причине трон мог бы достаться грязному попрошайке?

Так что, если не наблюдать со вниманием свой ум, может случиться, что в нем возникнет даже столь нелепая недоброжелательная мысль. Как сказал геше Шавопа:

**Дабы не накопить неблагую карму, не предавайся грезам, воображая себя правителем.**

Однажды некий благотворитель пригласил Будду с учениками, чтобы поднести им угощение. Кроме них за подаванием пришли двое нищих, из которых один был из рода кшатриев, а другой — из рода брахманов. Юноша-брахман пришел, когда для Будды и его спутников еще только готовили угощение, а потому ничего не получил. Юноша-кшатрий подождал, пока угощение подадут всем остальным, а потому ему досталось много остатков хорошей еды из монашеских чашек. Вечером, по пути домой, юноши делились мыслями:

— Будь я богат, — сказал кшатрий, — я всю жизнь одарял бы Будду и всех его учеников одеждой и едой.

Брахман же сказал:

— Будь я царем, я приказал бы отрубить бритые головы этому фанатику и всей его шайке.

Позднее кшатрий оказался в другой стране. Когда он устроился в тени большого дерева, тень над ним оставалась неподвижной, хотя тени от всех остальных деревьев перемещались. В то время умер тамошний царь, не оставив наследника, а потому все были заняты поисками человека удачливого и со счастливой судьбой, чтобы сделать его своим царем. Они наткнулись на юношу, который так и спал в тени дерева, хотя время уже перевалило за полдень. Его разбудили, препроводили во дворец и объявили царем. Впоследствии он оказывал почести Будде и его ученикам именно так, как хотел.

Есть и другая история, о том, как брахман лишился головы, когда на него, спящего, случайно наехала колесом проезжавшая мимо повозка.

Если научишься всегда быть доброжелательным, в этой жизни все твои желания исполнятся. Милостивые божества будут тебя защищать, а все будды и бодхисаттвы ниспосллют благословения. Все твои действия станут благими, а смерть не будет сопровождаться страданиями. В следующей жизни ты переродишься в мирах богов или людей и в конце концов обретешь состояние будды. Очень важно постоянно проверять свои помыслы и учиться развивать доброжелательство, вместо того чтобы выполнять напоказ множество благочестивых действий: класть земные поклоны, обходить по кругу святыни, молиться, повторять мантры и т. д.

## 2. Зарождение бодхичитты — ума, устремленного к просветлению

### 2.1. Разновидности бодхичитты

#### 2.1.1. Разновидности бодхичитты с точки зрения духовной решимости

##### 2.1.1.1. Решимость царя

Первостепенная задача царя как властителя — покорять своих противников и поддерживать сторонников. Только так он сумеет осуществить свое желание заботиться о подданных. По аналогии, желание сначала достичь состояния будды самому, а уже потом вести к нему других называют зарождением бодхичитты способом царя.

##### 2.1.1.2. Решимость лодочника

Лодочник держит путь на другой берег вместе с теми, кого перевозит. По аналогии, желание достичь состояния будды одновременно для себя и для других называют зарождением бодхичитты способом лодочника.

##### 2.1.1.3. Решимость пастуха

Пастух гонит овец перед собой, заботясь, чтобы у них была трава и вода, чтобы на них не напали волки, шакалы и другие дикие звери. Сам он идет позади. По аналогии, желание привести всех существ трех миров к совершенному состоянию будды прежде, чем обретешь его сам, называют зарождением бодхичитты способом пастуха.

Способ царя, называемый «зарождение бодхичитты сильным желанием», — менее отважен, чем два других. Способ лодочника, называемый «зарождение бодхичитты святой мудростью», — более отважен. Считается, что такой способ зарождения бодхичитты применил Владыка Майтрея. Способ пастуха, называемый «ни с чем не сравнимое зарождение бодхичитты», — самый отважный из трех. Считается, что такой способ зарождения бодхичитты применил Владыка Манджушри.

#### 2.1.2. Разновидности бодхичитты с точки зрения ступеней бодхисаттвы

[1] На пути накопления <sup>1</sup> и на пути применения <sup>2</sup> преобладает так называемое зарождение бодхичитты на основе преданности <sup>3</sup>.

[2] На ступенях бодхисаттвы, с первой по седьмую, преобладает так называемое зарождение бодхичитты благодаря превосходному и совершенно чистому помыслу<sup>4</sup>.

[3] На трех чистых ступенях <sup>5</sup> преобладает так называемое зарождение полностью зрелой бодхичитты <sup>6</sup>.

[4] На уровне состояния будды <sup>7</sup> преобладает так называемое зарождение бодхичитты, свободной от омрачений <sup>8</sup>.

Таковы четыре [разновидности зарождения бодхичитты].

2.1.3. [Относительная и абсолютная бодхичитта] Бодхичитта бывает двух видов: относительная <sup>9</sup> и абсолютная<sup>10</sup>.

##### 2.1.3.1. [Относительная бодхичитта]

Относительная бодхичитта тоже делится на два вида: на бодхичитту намерения <sup>11</sup> и бодхичитту применения <sup>12</sup>. В *Бодхицарьяватаре* говорится:

**Как [тебе] понятна разница между желанием отправиться в дорогу и самим путешеством,**

**Так и мудрый должен понимать разницу в последовательности.** <sup>13</sup>

---

<sup>1</sup> tshogs lam: путь накопления заслуг.

<sup>2</sup> sbyor lam: путь применения высших практик.

<sup>3</sup> mos pas spyod pa'i sems bskyed.

<sup>4</sup> lhag bsam mam dag gi sems bskyed.

<sup>5</sup> dag pa sa gsum, т. е. восьмая, девятая и десятая ступени бодхисаттвы.

<sup>6</sup> mam par smin pa'i sems bskyed.

<sup>7</sup> Т. е. на одиннадцатой ступени.

<sup>8</sup> sgrib pa spang pa'i sems bskyed.

<sup>9</sup> kun rdzob sems bskyed.

<sup>10</sup> don dam sems bskyed.

<sup>11</sup> smon pa sems bskyed.

<sup>12</sup> 'jug pa sems bskyed.

<sup>13</sup> Т. е. разницу в последовательности освоения бодхичитты намерения и применения.

Например, если некий Нима собирается попасть в Лхасу, нужно, чтобы сначала у него возникло желание туда попасть. Так и твое желание, чтобы все живые существа обрели состояние будды, похоже на намерение попасть в Ахасу. Это зарождение бодхичитты намерения.

Практическое же упражнение ума можно сравнить с самим путешествием, когда, снарядившись и навьючив животных, ты действительно выходишь на дорогу, ведущую к Ахасе. Практическое применение заключается в освоении шести парамит: щедрости, нравственности, терпения, усердия, дхьяны и различающей мудрости, — с надеждой привести всех существ к состоянию будды. Это бодхичитта применения <sup>1</sup>.

Развитие и бодхичитты намерения и бодхичитты применения — это относительная бодхичитта <sup>2</sup>.

### 2.1.3.2. [Абсолютная бодхичитта]

На путях накопления и применения очень долго упражняют ум в двух разновидностях относительной бодхичитты: намерения и применения. В результате, перейдя на путь видения<sup>3</sup>, ты узришь саму тако-вость <sup>4</sup> — естественное состояние всех дхарм, изначальную мудрость, свободную от любых умопостроений<sup>5</sup>. Подлинное постижение смысла пустоты <sup>6</sup> — это абсолютная бодхичитта <sup>7</sup>.

Истинную абсолютную бодхичитту можно обрести только благодаря силе медитации, а не с помощью ритуалов. Однако, поскольку для зарождения относительной бодхичитты требуется выполнение ритуалов, новички должны получать обеты относительной бодхичитты от своего гуру, как это предписывается в соответствующих ритуалах. Чтобы не допустить ослабления бодхичитты и, наоборот, усилить ее, необходимо всегда и при всех обстоятельствах постоянно обновлять обеты бодхисаттвы.

## 2.2. [Метод зарождения бодхичитты]

В небе перед собой представь всех будд, бодхисаттв и т. д., точно так же, как в собрании прибежища, и призови их в свидетели зарождения бодхичитты. [Думай, что] во всей необъятной вселенной нет ни единого живого существа, которое в одной из твоих жизней, с безначального времени и до сих пор, не было бы твоим родителем. Когда они были твоими родителями, они всеми силами любовно заботились о тебе, как это делали твои нынешние родители, отдававшие тебе

<sup>1</sup> 'jug pa byang chub kyi sems.

<sup>2</sup> kun rdzob byang chub kyi sems.

<sup>3</sup> mthong lam.

<sup>4</sup> de bzhin nyid.

<sup>5</sup> spros bral.

<sup>6</sup> stong pa nyid kyi don.

<sup>7</sup> don dam pa'i sems bskyed.

лучшую еду и одежду. Нет сомнений, что ты в большом долгу перед теми, кто растил тебя с величайшей добротой и лаской.

Теперь же все эти любящие родители тонут в волнах великого океана страданий сансары. Окутанные плотной пеленой тьмы неведения, они не знают, **как** вступить на истинный путь и избежать ложного пути. Они разлучены с благими друзьями, которые могли бы их направить. У них нет ни покровителя, ни заступника, ни спасителя, ни помощников — никого, в ком можно было бы найти опору и поддержку.

«Все эти мои бывшие родители похожи на слепого, которого бросили посреди пустынной равнины. На что мне обретать свободу для себя самого, оставив их в сансаре? Я стану зарождать в себе бодхи-читту ради всех живых существ и, изучая великие деяния прежних будд и бодхисаттв, буду прилагать все силы, чтобы ни одно живое существо не осталось в сансаре», — думая так, повторяй следующую молитву:

**ХО**

**Нацог нангва чюдэ дзун ри ки**

**Корва лугу гю ду кямпэ дро**

**Рангриг осал йингсу налсо чир**

**Цемэ шийи нанг нэ сэмкедо <sup>1</sup>**

**ХО!**

**Увлеченные многообразными ложными видимостями, похожими на отражение луны в воде,**

**Существа бесконечно блуждают в сансаре.**

**Дабы дать им отдохновение в ясном свете их собственного ригпа,**

**Я зарождаю бодхичитту благодаря четырем безмерным качествам.**

Повторяй эти слова как можно большее число раз. В завершение, благодаря силе твоей преданности собранию божеств, все это собрание, начиная с краев, постепенно растворяется в свете и входит в центрального гуру, воплощение трех прибежищ. Гуру тоже растворяется в свете и сливается с тобой, вследствие чего абсолютная бодхи-читта, наполняющая божеств собрания прибежища, внезапно рождается в твоём уме.

Произнеси молитву-благопожелание:

**Чангчуб сэмчог ринпоче**

**Маке панам ке гюр чиг**

---

<sup>1</sup> hoh/ sna tshogs snang ba chu zla'i brdzun ris kyi/ 'khor ba lu gu rgyud du 'khyams pa'i 'gro/ rang rig 'od gsal dbyings su ngal bso phyir/ tshad med bzhi'i ngang nas sems bskyed do.

**Кепа нямпа мэпар янг**

**Гонг э гонг ду пэлвар шог<sup>1</sup>**

**Да родится высшая и драгоценная бодхичитта**

**В тех, в ком она еще не зародилась!**

**Да не убудет она в тех, в ком зародилась!**

**Да возрастает она все больше и больше!**

[После этого] произнеси молитву, начинающуюся словами: *Джампал паво*<sup>2</sup> и другие молитвы посвящения заслуг.

Развитие такой бодхичитты — сущность всех восьмидесяти четырех тысяч методов, которым учил Будда. Если обладаешь бодхи-читтой, этого достаточно. Она — тайное средство, без которого никогда не достигнешь цели. Бодхичитта подобна всеильному снадобью *карпо чигтуб*<sup>3</sup>, которое излечивает сотню болезней. Все другие практики Дхармы: накопление заслуг и мудрости, очищение омрачений, созерцание божеств, произнесение мантр и т. д. — применяют просто как средства, помогающие зародить в уме бодхичитту, исполняющую желания драгоценность. Следуя только им, без опоры на бодхичитту, не сможешь достичь полностью совершенного состояния будды. Если же в твоём уме зародилась бодхичитта, то, какую бы Дхарму ты ни практиковал, она станет причиной обретения состояния будды. Поэтому всегда и при всех обстоятельствах старайся изучать все способы и средства для развития в своём уме хотя бы искорки бодхичитты.

Поскольку гуру, открывающий тебе тайну зарождения в твоём уме бодхичитты, наставляет тебя на путь Махаяны, ты обязан ему больше, чем другим учителям, которые объясняют тебе другие учения.<sup>4</sup>

Упомянув имена своих учителей, Атиша всегда складывал ладони у сердца. Произнося же имя досточтимого Суварнадви́пы, он поднимал сложенные ладони над головой, а из глаз его текли слезы. Однажды ученики спросили:

— Почему при упоминании имен своих учителей ты поступаешь по-разному? Не потому ли, что они обладали разным количеством знания или твоя благодарность им неодинакова?

— Все мои учителя — поистине просветленные, — ответил Атиша, — а потому их знание не может быть большим или меньшим. Но есть разница в

---

<sup>1</sup> byang chub sems mchog rin po che/ ma skyes pa mams skye gyur chig/ skyes pa nyams pa med par yang/ gong nas gong du 'phel bar shog.

<sup>2</sup> jam dpal dpa' bo. Эта молитва есть в собрании заключительных молитв *Намкен ламсанг*, предварительных практик *Лонгчен нингтиг*, автор которых Всеведущий Джигмэ Лингпа.

<sup>3</sup> dkar po chig thub: белое единственное лекарство.

<sup>4</sup> Объяснять бодхичитту — обязанность всех учителей, но именно тот учитель, кто сумел по-настоящему пробудить ее в твоём уме, важнее всех остальных.



благодарности, которую я к ним испытываю. Поскольку искра бодхичитты вспыхнула в моем уме по милости досточтимого Суварнадвипы, я благодарен ему больше, чем другим.

О зарождении бодхичитты говорят так: «Рождение [подлинной] бодхичитты важнее, чем желание ее зародить». Необходимо, чтобы добросердечие и сострадание — бодхичитта <sup>1</sup> по-настоящему родилась в твоём уме. Если сотни тысяч раз твердить молитву о зарождении бодхичитты, не принимая ее смысла всем сердцем, это не принесет тебе пользы даже с кунжутное зерно.

Если не соблюдаешь обет бодхичитты, хотя принял его перед лицом всех будд и бодхисаттв, это равносильно их обману. Накопленные таким образом кармические следствия будут очень тяжкими. Никогда и ни при каких обстоятельствах ты не должен обманывать живых существ — старайся развивать в своём уме бодхичитту.

### 3. Наставления о бодхичитте намерения и бодхичитте применения

Здесь есть два раздела:

1. Наставления о бодхичитте намерения <sup>2</sup>, состоящие из трех частей.
2. Наставления о бодхичитте применения <sup>3</sup>, подразумевающей практику шести парамит.

#### 3.1. Наставления о бодхичитте намерения

Наставления о бодхичитте намерения состоят из трех частей:

- 1) медитация о других как о равных себе;
- 2) [медитация о] замене себя другими;
- 3) медитация о том, как дорожить другими больше, чем собой.

##### 3.1.1. Медитация о других как о равных себе <sup>4</sup>

Причина того, что мы с безначальных времен блуждаем в бескрайнем океане страданий сансары, заключается в нашей привязанности исключительно к собственному «я», которого на самом деле не существует. Поэтому необходимо размышлять о нем следующим образом.

Всегда и везде мы желаем для себя только удовольствия и не желаем никакого страдания. Даже пустячная боль от укола колючкой или ожога искрой заставляет нас вскрикивать, потому что кажется невыносимой. Если нас в спину укусит вошь, мы страшно злимся и стараемся ее поймать. С силой мы давим ее ногтями, и, уже убив, продолжаем злобно растирать между ногтей. Обычно считается, что убить вошь не грех, но на самом деле такое действие служит причиной перерождения в

<sup>1</sup> byams snying rje byang chub kyi sems; см. приложение А, IV.

<sup>2</sup> byang chub smon pa'i bslab bya.

<sup>3</sup> (byang chub) 'jug pa'i bslab bya.

<sup>4</sup> bdag gzhan mnyam pa.

аду Собираение и Разрушение <sup>1</sup>, потому что его движущая сила — гнев. Не стыдно ли за такую ничтожную боль оплачивать другим огромными страданиями?

Все живые существа трех миров тоже хотят для себя счастья. Как и нам, им не нравится терпеть даже мимолетную боль. Следовательно, все живые существа одинаково хотят счастья и не хотят страданий. Но они не ведают, что счастье проистекает только из десяти благих действий. Они только и делают, что совершают десять неблагих действий, которые приносят им страдания. Поскольку желания живых существ идут вразрез с действиями, их постоянно гнетут страдания. Среди живых существ нет ни одного, кто на протяжении безначальных времен не был бы нашим родителем. Ныне нам покровительствует совершенный учитель, мы приняли Дхарму и узнали разницу между благотворным и пагубным. Ко всем живым существам, своим бывшим родителям, которые страдают под бременем неведения, мы должны относиться равно, не проводя различия между собой и ими. Терпеливо снося их неблагодарность и несправедливость, нужно размышлять об отсутствии разницы между друзьями и врагами. Неустанно медитируй, думая об этом.

Всегда и при всех обстоятельствах осознавай, что другие, как и мы, желают того, что приносит благо и счастье. С таким же упорством, с каким мы стараемся обрести счастье для себя, нужно стараться, чтобы счастье обрели и другие. С таким же упорством, с каким мы стараемся избежать малейшего страдания для себя, нужно стараться не причинять ни малейшего вреда другим. Точно так же, как мы радовались бы собственному благополучию, счастьем, богатству и т. п., нужно от всего сердца радоваться благополучию, счастьем, богатству и т. п. других. Короче говоря, не видя никакой разницы между собой и живыми существами трех миров, нужно прилагать усилия исключительно к тому, чтобы находить способы принести [всем] временное благополучие и вечное счастье.

Когда Тругпа Синачен попросил у Дже Падампы Санге [тайных] наставлений, вмещающихся в единственную фразу, тот ответил: «Другие хотят того же, что и ты; поступай в соответствии с этим!» Так что необходимо искоренить все неверные помыслы, проистекающие от привязанности к себе и враждебности к другим, и смотреть на других как на равных себе.

### 3.1.2. [Медитация о] замене себя другими <sup>2</sup>

Смотри на живое существо, явно страдающее от болезни, голода, жажды или других бед. Если такого существа перед тобой нет, представь его мысленно. Делая выдох, поднеси ему все свое благополучие, здоровье, богатство, благие качества и все накопленные заслуги, словно снимаешь с себя одежду и укрываешь его. Делая вдох, думай, что ты добровольно принимаешь на себя все его страдания. Мысль о том, что это существо должно обрести счастье и избавиться от страдания, то есть о

---

<sup>1</sup> bsdus 'joms.

<sup>2</sup> bdag gzhan brje ba.

том, что ты даешь ему счастье и забираешь его страдание <sup>1</sup>, нужно постепенно расширить, перенося с него одного на всех существ.

Всякий раз, когда с тобой действительно случается что-то нежелательное или тягостное, думай: «В трех мирах сансары есть множество испытывающих страдания существ, которых мне очень жалко. Да приму я на себя их долю страдания. Да освободятся они от страдания и будут счастливы!» Думай об этом от всего сердца. Когда ты благополучен и счастлив, мысленно желай, чтобы твое благополучие распространилось на всех других существ.

Эта практика бодхичитты, требующая замены себя другими, — безошибочная суть высшей медитации, необходимая для всех, кто вступил на путь Махаяны. Если такая замена произойдет в твоём уме хотя бы однажды, это может очистить неблагие действия и омрачения, накопленные за многие кальпы. Эта практика позволяет обрести огромное количество заслуг и мудрости и освободиться от возможности перерождения в низших мирах, куда попадают вследствие тяжких проступков.

В давние времена Будда родился в аду, [где наказание состояло в том, чтобы] тащить повозку. Он и его товарищ Камарупа впряглись в повозку, но у них не было сил, чтобы сдвинуть ее с места. Стражники ада стали их бить и погонять раскаленными орудиями, причиняя невыносимую боль. Тогда Будда подумал: «Мы и вдвоем все равно не можем сдвинуть повозку, и оба страдаем. Пусть лучше я один буду терпеть точно такое же страдание, а его оставят в покое».

Подумав так, он попросил стражников:

— Обвяжите веревку Камарупы вокруг моей шеи. Я потащу повозку один.

Стражники ада разозлились:

— Разве можно помочь тому, кто страдает от собственной кармы? — и стали бить его дубинами по голове.

Однако благодаря этим добрым помыслам жизнь Будды в аду закончилась и он переродился в мире богов. Как говорил Будда, это была его первая мысль о благе других.

Есть еще одна похожая история: Будда, некогда родившийся сыном морехода Валлабхи, освободился от страданий низших миров, как только помыслил заменить собой других страдающих существ. А было это так.

Давным-давно жил домохозяин по имени Валлабха. Все рождавшиеся у него сыновья умирали. Поэтому последнего из родившихся мальчиков он решил назвать Дочерью, в надежде, что это поможет ему выжить. Затем отец отправился в морское путешествие за драгоценными камнями, но потерпел кораблекрушение и погиб.

---

<sup>1</sup> gtong len.

Когда сын подрос, он спросил мать, чем занимался его отец. Опасаясь сказать правду, чтобы сын тоже не ушел в море, она сказала, что отец торговал зерном. Поэтому Дочь стал купцом и, торгуя зерном, получал прибыли по четыре каури <sup>1</sup> в день, на которые содержал свою мать.

Однако другие купцы заявили, что он не принадлежит к касте <sup>2</sup> торговцев зерном, а потому ему не следует заниматься этим делом. Вынужденный прекратить это занятие, сын пришел к матери и снова задал тот же вопрос. Тогда мать сказала, что отец торговал благовониями. Став торговцем благовониями, сын стал зарабатывать по восемь каури в день и на них кормил мать. Но торговцы благовониями не позволили ему заниматься этим делом, и на этот раз мать сказала, что его отец был из касты торговцев одеждой. Торгуя одеждой, Дочь стал зарабатывать по шестнадцать каури в день, и все отдавал матери. Когда же торговцы одеждой заставили его расстаться с этим занятием, мать сказала, что он происходит из касты торговцев самоцветами. Начав торговать драгоценными камнями, Дочь зарабатывал по тридцать две каури в день и отдавал их матери. Тогда другие торговцы самоцветами сказали ему, что он принадлежит к касте мореходов, добывающих в океане драгоценные камни, и должен заняться делом, подобающим его касте.

Вернувшись домой, сын сказал матери:

— Раз уж я принадлежу к касте искателей драгоценных камней, я отправлюсь в великий океан за самоцветами.

Мать воспротивилась:

— Да, ты принадлежишь к касте мореходов — искателей драгоценностей, но все твои предки, в том числе и отец, нашли в море свою смерть. И с тобой будет то же, если уйдешь в море. Лучше останься и занимайся торговлей!

Но Дочь не послушался матери и стал собираться в море. Когда настал день отплытия, мать, не в силах расстаться с сыном, зарыдала и ухватила за края его одежды. Тогда он рассердился:

— Я собираюсь выйти в океан, а ты своими причитаниями хочешь накликать беду! — и ушел, пнув ее в голову.

Корабль, на котором он отплыл, потерпел крушение, и почти вся его команда утонула, но сам он ухватился за обломок, и его вынесло на берег какого-то острова. Он пришел в город Радость и увидел там прекрасный дом из драгоценностей. Появились четыре чарующие богини и, предложив ему грудку шелковых подушек для сидения, поднесли «три белых» и «три сладких» <sup>3</sup>. Когда он собрался уходить, они не велели ему идти на юг, чтобы не встретиться с большой опасностью. Но

<sup>1</sup> Ракушки, использовавшиеся в качестве денег.

<sup>2</sup> rigs: каста или профессия.

<sup>3</sup> «Три белых», то есть молоко, простокваша и масло, и «три сладких», то есть мед, патока и сахар, в Индии и Тибете считаются чистыми видами пищи.

Дочь не послушался и пошел [в ту сторону].

Он достиг города, называемого Великая Радость, который был еще великолепнее, чем предыдущий. Восемь чарующих богинь приняли его, как и прежние. Они тоже не велели ему идти на юг, поскольку там может ждать большая опасность, но он снова не послушался.

Теперь он попал в город Пьянящий, еще более процветающий, чем предыдущий. Там его приветствовали и ублажали шестнадцать прекрасных богинь, которые на прощание не велели ему идти на юг, чтобы не столкнуться с великим несчастьем.

Он продолжил путь и прибыл к белой крепости, цитадели Гуру Брахмы, башня которой упиралась в небо. Когда путник приблизился, его приветствовали тридцать две богини невиданной красоты. Они предложили ему груды крытых великолепным шелком подушек, поднесли три белых и три сладких угощения и стали упрасивать остаться, но гость пожелал отправиться дальше. На прощание богини сказали: «Если хочешь уйти, ни в коем случае не ходи на юг, а то попадешь в беду».

Однако его тянуло на юг, и он направился именно туда.

Вскоре он оказался перед железным дворцом, верхушкой касавшимся неба. У ворот он увидел свирепого человека с ужасными красными глазами, в руке у которого был длинный железный прут. Дочь спросил у этого человека, что находится внутри дворца, но тот безмолвствовал. Подойдя ближе, путник увидел множество таких же людей. От их ужасного вида его пробрала дрожь, а волосы встали дыбом. Он вошел во дворец с мыслью: «Верно, опасность, которая меня ждет, — это всем опасностям опасность!» Там он увидел человека — ему в голову, вращаясь, врезалось железное колесо, так что вокруг разлетались брызги белого мозга.

— Что ты сотворил, если заслужил такое? — спросил Дочь.

— Я пнул свою мать в голову, и теперь созрели кармические последствия этого проступка. Почему ты не остался наслаждаться во дворце Гуру Брахмы, а пришел сюда за страданиями?

Не успел Дочь подумать, что и его привела сюда его карма, как с небес прозвучал голос:

— Пусть связанный будет развязан, а не связанный будет связан!

При этих словах колесо опустилось на его голову. Причиняя невыносимую боль, оно врезалось в мозг, разбрызгивая его во все стороны. Эта боль вызвала у Дочери горячее сострадание к другим таким же мученикам, и он стал молиться: «В сансаре есть множество похожих на меня существ, которые страдают за то, что ударили по голове свою мать. Пусть их страдание созреет во мне, чтобы страдал я один. Пусть ни одно существо не испытывает такого страдания ни в одной из своих жизней!»

Как только Дочь подумал так, колесо взлетело в небо, а сам он, освободившись

от страдания, оказался в воздухе, блаженно паря на высоте семи пальм.

Такая бодхичитта, когда ты принимаешь на себя страдания других, — это высший метод, необходимый для обретения состояния будды. В прошлом геше из школы кадампа считали этот метод своей главной практикой. Некогда жил геше Чекава, хорошо знавший все книги по учениям нингма, сарма <sup>1</sup> и логике. Однажды, придя к геше Чагшингве, он заметил у его изголовья маленькую книгу. Открыв ее, он увидел слова: «Отдавай другим приобретения и победы, забирай себе потери и поражения». «Какое замечательное учение», — подумал Чекава и спросил Чагшингву:

- Как называется это учение?
- Это «Восемь строк Лангри Тангпы», — ответил тот.
- А кто держатель этого учения?
- Сам Лангри Тангпа.

Решив получить это учение, геше Чекава отправился в Лхасу, где задержался на несколько дней, чтобы совершить обход святых мест. Как-то вечером он услышал от одного прокаженного, который пришел из Лангтанга, что Лангри Тангпа скончался.

- А кто стал его преемником? — спросил геше.
- Их двое: Шангшунгпа и Додэпа. Но они никак не могут договориться между собой.

На самом деле эти два преемника не ссорились, и спорили они не по причине соперничества. Наоборот, Шангшунгпа считал, что главным должен быть старший, Додэпа, а сам он станет почитать его, как почитал Лангри Тангпу. Додэпа же полагал, что это место принадлежит Шангшунгпе как более ученому. Таким образом, они высоко ценили достоинства друг друга. Однако Чекава истолковал их разногласия как дурной знак и пришел к выводу, что не они должны быть продолжателями учения, которое он желает получить. Поэтому он стал искать того, кто был наилучшим держателем этого учения, и все указывали ему на Шараву.

Когда Чекава отыскал Шараву, тот объяснял примерно тысяче монахов учения, состоящие из множества томов священных текстов. Прослушав эти учения несколько дней, Чекава не обнаружил в них ни слова из того, что хотел получить. Он решил попросить у Шаравы именно это учение: «Если у Шаравы оно есть — останусь, а нет — уйду».

С этим намерением он подошел к Шараве, который совершал обход ступы. Расстелив на земле свое верхнее одеяние, Чекава сказал:

- Присядь, пожалуйста, на минутку. У меня есть к тебе вопрос.
- Почтенный, — ответил Шарав, — что у тебя за вопрос, который ты не

---

<sup>1</sup> Соответственно, «старая» и «новая» традиции.

можешь разрешить сам? Свои вопросы я обычно решаю, посидев разок в медитации.

— В одном тексте я прочитал слова: «Отдавай другим приобретения и победы, забирай себе потери и поражения». Это мне очень по сердцу. Но является ли это учение глубоким? — сказал Чекава.

— По сердцу тебе это учение или нет, ты можешь обойтись без него, только если не хочешь обрести состояние будды.

— Учитель, а у тебя есть это учение?

— Да, это моя главная практика.

— Тогда прошу, дай его мне.

— А ты сможешь остаться со мной надолго? Если сможешь, я буду тебя учить.

Чекава прожил рядом с учителем шесть лет, практикуя полный цикл наставлений<sup>LXXXVIII</sup> по упражнению ума, благодаря чему до конца устранил привязанность к своему «я».

Такая медитация о бодхичитте, подразумевающая замену себя другими, вдобавок облегчает любые болезни и беды, которые могут постигнуть тебя в этой жизни. Даже для покорения божеств, демонов, вредоносных и препятствующих духов нет другого тайного учения, которое бы ее превосходило. Всегда и при всех обстоятельствах отвергай, словно яд, пагубные помыслы, проистекающие от привязанности к самому себе, и старайся помнить о бодхичитте, требующей замены себя другими.

### 3.1.3. Медитация о том, как дорожить другими больше, чем собой<sup>1</sup>

«Пусть я буду в сансаре, пусть я попаду в ад<sup>2</sup>, пусть меня поразит болезнь или другая беда — какие бы несчастья меня ни постигли, я буду терпеть. Пусть созреют во мне страдания других живых существ. Пусть другие наслаждаются моим счастьем и плодами моих заслуг». От всего сердца думай так и должным образом применяй это в жизни. Следуй примеру учителей Атиши: йогина Майтри и [монаха] Дхармаракшиты, а также нашего Гуру Будды Шакьямуни, когда он родился царем Падмой, черепахой, царем Маничудой и т. д.

Однажды, когда йогин Майтри, учитель Атиши, проповедовал Дхарму, какой-то прохожий бросил камнем в собаку. Учитель застонал от боли и упал с трона. Наблюдавшие это подумали: «Что за притворство, ведь с собакой ничего не случилось!» Учитель разгадал их мысли и показал свою спину. На ней все с удивлением увидели след от удара в том же месте, куда попал брошенный в собаку камень. Тогда все убедились, что учитель принял на себя боль этой собаки.

Похожее произошло с учителем Дхармаракшитой, который сначала был

<sup>1</sup> bdag pas gzhan gees pa.

<sup>2</sup> Т. е. и в аду, и в других **мирах** сансары.

справакой — пандитой школы вайбхашика <sup>1</sup>. Хотя в жизни ему не довелось слышать учения Махаяны, у него было внутреннее сродство с Великой колесницей, а потому он от природы обладал великим добросердечием. Однажды тяжело заболел его сосед. Врач заявил, что его может вылечить только мясо живого человека и ничто иное.

— Если такое мясо поможет, я его достану, — сказал Дхармаракшита.

С этими словами он отрезал кусок от своего бедра и дал его больному. Тот съел и выздоровел. Хотя учитель, который еще не постиг пустоту, испытывал страшную боль, он не пожалел о своем поступке, поскольку был исполнен великого сострадания.

— Тебе лучше? — спросил он больного.

— Да, лучше, но ты так пострадал из-за меня!

— Я согласился бы даже умереть, лишь бы тебе стало легче, — сказал Дхармаракшита.

Однако боль так мучила его, что он никак не мог заснуть. Задремав под утро, он увидел во сне белолицего человека, который сказал:

**«Всякий должен пройти через такое испытание, если хочет обрести пробужденность. Молодец! Молодец!»**

С этими словами белый человек помазал его рану слюной и погладил рукой, после чего исчезли и рана, и тот, кто ее вылечил. Проснувшись, Дхармаракшита обнаружил, что раны действительно нет. Он понял, что белый человек — это Авалокитешвара. И тогда в его уме родилось подлинное [понимание] естественного состояния, а на устах — слова из «Срединного пути» <sup>2</sup> Нагарджуны.

В древние времена, когда Будда родился царем по имени Падма, в его царстве разразился ужасный мор, унесший жизни множества подданных. Царь созвал всех врачей и спросил, как можно справиться с этой болезнью. Те сказали, что лучшее средство — съесть рыбу рохита <sup>3</sup> и что больше ничего они придумать не могут, поскольку болезнь затуманила их ум.

Утром благоприятного дня царь совершил омовение, облачился в новые одежды, очистил и восстановил свои обеты и сделал богатое подношение Трем Драгоценностям. Затем он стал горячо молиться о том, чтобы сразу же после смерти родиться рыбой рохита в реке Нивритта. После этого он бросился с крыши своего дворца, который был в тысячу локтей высотой, и мгновенно чудесным образом стал рыбой рохита, которая плавала в реке. Рыба закричала человеческим

---

<sup>1</sup> Тиб. *bye brag smra ba* — одна из школ Хинаяны. Согласно «Тибетско-англ-ийскому словарю» Сарата Чандры Даса, к этой школе принадлежали «буддийские философы, считавшие одинаково реальными и внешний мир и знание».

<sup>2</sup> *dbu ma rig pa'i tshogs*.

<sup>3</sup> Карп (*Cyprinus rohilaka*).



голосом: «Я рыба рохита. Ешьте меня!»

Все стали ее есть. Как только съедали один бок, рыба переворачивалась и подставляла другой. Пока срезали куски со второго бока, первый снова обрастал мясом, и рыба опять переворачивалась. Так она кормила людей, переворачиваясь с боку на бок, пока все не вылечились.

После этого рыба объявила: «Я ваш царь Падма. За то, что я отдал свою жизнь и стал рыбой рохита, чтобы вас вылечить, вы должны в знак благодарности отказаться от неблагих поступков и совершать как можно больше благих дел».

Все послушались и с тех пор никогда не попадали в низшие миры сансары.

В другой истории рассказывается, что Будда родился большой черепахой. В то время в море потерпело крушение судно, на котором было пятьсот купцов. Уже прощаясь с жизнью, они услышали, что черепаха говорит им человеческим голосом: «Садитесь мне на спину, я вас спасу».

Черепаха вынесла всех купцов на сушу и, в изнеможении упав на берегу, заснула. Восемьдесят тысяч мух кета напали на нее и стали сосать кровь. Проснувшись и обнаружив на себе множество мух, она подумала, что, если нырнет в воду или поползет, мухи могут погибнуть, а потому осталась лежать, пожертвовав жизнью. Потом, когда черепаха обрела состояние будды, мухи переродились восьмьюдесятью тысячами богов, которые стали слушать ее учение и постигли истину.

Еще есть история о Будде, который родился в стране Шакета сыном царя Золотая Ушниша и царицы Радующая Красавица. У царевича на макушке была выпуклость — драгоценность, источающая нектар. Этот нектар обладал способностью, коснувшись железа, превращать его в золото, а потому царевича называли Маничуда: Драгоценное Темя<sup>LXXXIX</sup>. Рассказывают, что при его рождении с небес пролился дождь из драгоценностей. Кроме того, у него был превосходный слон по имени Благая Гора. Став царем, Маничуда правил своим царством руководствуясь Дхармой и всегда раздавал милостыню, благодаря чему среди его подданных не осталось бедных и нищих.

Мудрец-риши по имени Бригху отдал ему в жены свою дочь, которая родилась из цветка лотоса и обладала благоприятными знаками. От этого брака родился сын Лотосная Ушниша, который был похож на своего отца.

Однажды царь пожелал поднести богатые дары и пригласил множество гостей, среди которых были риши Бригху и царь Душьянта. Тогда Индра, дабы испытать помыслы царя, принял облик ракшаса и явился из жертвенного огня. Приблизившись к царю, он потребовал, чтобы его накормили и напоили. Когда царь предложил ему разнообразные яства и напитки, он отказался их принять. Ядовито усмехнувшись, он сказал:

— Желаю теплой плоти и крови только что убитого существа.

Царь был удручен.

— Я не могу дать ему этого, никого не убив, — подумал он. — Но я не в силах никого убить даже под страхом собственной смерти. Что же сделать, чтобы не огорчить его отказом?

И тогда, решив, что настало время поднести свои плоть и кровь, царь сказал:

— Для тебя я убью самого себя.

Всех собравшихся охватил ужас. Они пытались остановить царя, но безуспешно. Он вскрыл себе вену на горле, чтобы ракшас напился его крови. Затем царь стал кормить его, отрезая куски своего мяса. Демон пожирал их, пока не остались одни кости. Все подданные были вне себя от горя, а царица без чувств пала на землю.

Однако царь оставался в полном сознании. Наевшись до отвала, ракшас сказал: «Я — Индра. Мне не нужны мясо и кровь, и я прошу тебя прекратить это подношение».

Произнеся это, он окропил раны царя божественным нектаром, после чего его тело оказалось невредимым.

Позже царь подарил своего слона Благоую Гору своему главному советнику по имени Колесница Брахмы. В то же время к нему пришел один из учеников риши Маручи, большой знаток самадхи. Царь принял его с великим почетом и спросил, чем может быть полезен.

«В знак благодарности за учение мне хотелось бы подарить своему учителю слуг, потому что он стар, а у него нет ни одного слуги. Вот я и пришел попросить у тебя твоих жену и сына».

Царь отдал ученику Маручи супругу и сына, и тот отвел их к своему учителю.

Тем временем царь Душьянта, которому приглянулся слон царя Маничуды, возвратился в свою страну. Там он написал письмо, в котором требовал, чтобы ему подарили этого слона. В ответ его уведомили, что слон уже подарен брахману. Однако Душьянта заявил, что пойдет войной, если слона не отдадут ему. Когда его воины вторглись во владения царя Маничуды, тот чрезвычайно опечалился и подумал: «О горе! Ослепленный алчностью, даже лучший друг мгновенно становится заклятым врагом! Согласись я воевать, я разбил бы его без труда, но при этом пострадало бы множество живых существ. Так что лучше мне бежать».

Тут перед ним явились четверо пратьекабудд и сказали: «О великий царь! Пора тебе укрыться в лесу». И царь чудесным образом перенесся в лес.

Тогда царские советники отправились к риши Маручи за царевичем, и риши его отпустил. Возглавив войско, царевич победил в бою армию Душьянты. Душьянта был вынужден отступить и вернуться в свою страну, где вследствие его недоброжелательных помыслов разразились голод и мор. Когда он обратился за советом к брахманам, те сказали:

— Будь у нас драгоценность с головы царя Маничуды, это избавило бы нас от несчастья. Нужно пойти и попросить ее.

— Вряд ли царь Маничуда расстанется с ней, — ответил Душьянта.

— Всем известно, что он никому не отказывал, что бы у него ни попросили, а потому он обязательно отдаст драгоценность, — настаивали брахманы.

Тогда было решено отправить одного из брахманов попросить драгоценность.

Случилось так, что царь Маничуда, гуляя по лесу, оказался неподалеку от места, где жил риши Маручи. В это самое время на супругу царя, которая собирала в лесу коренья, листья и т. п., собрался напасть какой-то охотник. В страхе царица воскликнула: «О царь Маничуда! Спаси меня!»

Царь издали услышал ее крик и поспешил выяснить, что происходит. Охотник, издали увидев его приближение, принял царя за риши и, страшась проклятий святого мудреца, убежал. Увидев супругу, которая некогда наслаждалась царской роскошью, а ныне терпела великие страдания, царь преисполнился глубокой печали. «Увы, — подумал он, — среди условно существующих вещей нет ничего, на что можно было бы опереться».

Тут-то царя и разыскал брахман, посланный Душьянтой. Он поведал ему о том, что произошло, и стал умолять, чтобы царь отдал ему драгоценную ушницу со своего темени. «Срежь ее сам и возьми», — сказал Маничуда.

Брахман срезал драгоценный выступ с его темени и удалился. Благодаря этой драгоценности в царстве Душьянты прекратились страдания и мор.

А царь Маничуда, испытывая боль оттого, что с его головы срезали драгоценность, преисполнился сострадания ко всем, кто мучается в горячих адах, и без чувств упал на землю.

Тем временем, побуждаемые появившимися благими знаками, вокруг царя собрались многочисленные божества и придворные. Они стали спрашивать царя о случившемся, а тот встал, вытер кровь с лица и сказал:

— Душьянта послал за драгоценностью с моей головы, и поэтому я ее отдал.

— Что же ты хочешь получить взамен?

— Для себя мне ничего не нужно. Моим единственным желанием было, чтобы в царстве Душьянты прекратились болезни и голод. Хотя одно великое желание у меня есть всегда— добавил он.

— Что же это за желание? — спросили его

— Желание защищать всех живых существ.

— И ты совсем не жалеешь о том, что сделал?

— Нет, — ответил царь.

— Видя, как ты страдаешь, мы вряд ли можем тебе поверить.

— Если у меня нет никакого сожаления о том, что я отдал Душьянте и его народу драгоценность со своей головы, пусть мое тело станет в точности таким, как прежде, — молвил Маничуда.

Так и случилось. Тогда придворные стали просить его вернуться во дворец, но царь отказался. Тут снова появились четверо пратьекабудд и сказали: «Если ты помогаешь даже врагам, как же ты можешь отвергнуть друзей? Теперь тебе нужно вернуться в свой дворец».

Царь Маничуда вернулся во дворец и обеспечил своим подданным и временное благополучие и вечное счастье.

### 3.2. [Наставления о бодхичитте применения]

Шесть парамит таковы:

- [1] щедрость<sup>1</sup>;
- [2] нравственность<sup>2</sup>;
- [3] терпение<sup>3</sup>;
- [4] усердие<sup>4</sup>;
- [5] дхьяна<sup>5</sup>;
- [6] мудрость<sup>6</sup>.

Первые пять парамит относятся к парамитам действия, методам <sup>7</sup> [накопления заслуг <sup>8</sup>], а шестая парамита — это парамита накопления мудрости <sup>9</sup>. Далее следуют наставления о том, как их практиковать.

3.2.1. *Парамита щедрости*<sup>10</sup> Щедрость бывает трех видов:

- 1) дар материальных вещей;
- 2) дар Дхармы;
- 3) дар защиты от опасности.

3.2.1.1. *Дар материальных вещей*<sup>11</sup>

---

<sup>1</sup> sbyin pa; санскр. дана.

<sup>2</sup> tshul khrims; санскр. шила.

<sup>3</sup> bzod pa; санскр. кшанти. С буддийской точки зрения, терпение следует понимать не как терпеливость рыбака, удящего рыбу, а как терпимость или всепрощение, великодушие.

<sup>4</sup> brtson 'grus; санскр. вирья.

<sup>5</sup> bsam gtan; медитативное сосредоточение.

<sup>6</sup> shes rab; санскр. праджня.

<sup>7</sup> thabs; санскр. упая.

<sup>8</sup> bsod nams kyi tshogs; санскр. пуньясамбхара.

<sup>9</sup> ye shes kyi tshogs; санскр. джнянасамбхара.

<sup>10</sup> sbyin pa'i pha rol tu phyin pa.

<sup>11</sup> zang zing gi sbyin pa.

Дар материальных вещей бывает трех видов:

- 1) обычный дар;
- 2) драгоценный дар;
- 3) чрезвычайно драгоценный дар.

#### 3.2.1.1.1. Обычный дар <sup>1</sup>

Подношение любой материальной вещи, пусть это всего лишь *джа-тэб*<sup>2</sup> или чашка ячменной муки, считается обычным даром. Если подношение делают из чистых побуждений, величина дара не имеет значения. В сутре «Раскаяние в ошибках»<sup>xc</sup> упоминается о заслугах, которые можно приобрести, дав всего кусочек еды существу, родившемуся в мире животных. Будда, искусный в методах и обладающий великим состраданием, показал, как благодаря силе мантры, дхарани и другим способам даже подношение капли воды и одного ячменного зерна может принести пользу стольким претам, сколько песчинок в Ганге.

Белый сур<sup>3</sup>, красный сур<sup>4</sup> и другие подобные подношения особенно полезны для прет, которые витают в пространстве. Этими подношениями, в которых запах служит пищей, можно на время убогатить духов, обычно питающихся жизненной силой живых существ. С помощью дара [этой] Дхармы умы духов будут освобождены [от дурных помыслов] и они перестанут вредить другим, так что многие существа спасутся от смерти. Следовательно, это еще и дар защиты от опасности. На деле такие подношения объединяют в себе все три вида щедрости.

Дар, заключающийся в подношении и посвящении сур и *чутор*<sup>5</sup>, — это Дхарма, очень действенная и легкая в исполнении, а потому раз в год совершай сто тысяч подношений чутор. Кроме того, очень важно выполнять практики сур и чутор регулярно.<sup>6</sup>

Если у тебя завелся кое-какой достаток, не держись за него мертвой хваткой, как скряга, который не тратит его ни на нынешнюю жизнь, ни на блага будущей жизни. Если даже при огромном богатстве ты все равно чувствуешь себя неимущим и твоя речь похожа на стон умирающего от голода, — это признак того, что в тебе уже

---

<sup>1</sup> gtong ba.

<sup>2</sup> ja theb: подношение набора для приготовления одной чашки тибетского чая: монаху подносят тарелку со щепотью чайных листьев, сливочным маслом, солью и содой. Это слово не следует путать со словом, которое пишется ja thebs (сокращение от ja'i thebs rtsa) и означает денежное подношение монастырю. Из таких подношений складывается капитал, проценты с которого идут на обеспечение монахов чаем.

<sup>3</sup> dkar gsur: подношение запаха путем сжигания муки, масла, чая и т. п. в зависимости от цели.

<sup>4</sup> dmar gsur: подношение запаха путем сжигания мяса и костей. Из-за предписной буквы d слово dmar произносится кратко и в низком тоне в отличие от слова mar sur (где mar произносится как долгий звук высокого тона), которое означает подношение запаха путем сжигания сливочного масла.

<sup>5</sup> chu gtor: подношение воды и зерна.

<sup>6</sup> Ежегодное подношение ста тысяч чутор выполняют с помощью других людей обычно за один день. Ежедневное подношение выполняют самостоятельно один раз в день или чаще, если есть время.

появились причины, которым будет соответствовать следствие: рождение претой. Поэтому, вместо того чтобы вести себя подобным образом, необходимо стараться быть щедрым, делая подношения Трем Драгоценностям, подавая милостыню бедным и т. д. Джецун Мила-рэпа сказал:

**Подавай милостыню, даже если придется вынуть кусок у себя изо рта.**

Если же ты, напротив, потворствуешь только личным желаниям, то, будь у тебя хоть все богатства мира, тебе их не хватит. Вместо того чтобы делать подношения и подавать милостыню из того, что у тебя уже есть, ты будешь пытаться раздобыть на это средства где-то в другом месте.

Вообще говоря, такие практики Дхармы, как дар материальных вещей и другие упражнения в щедрости, подходят главным образом для бодхисаттв-мирян. Монахам нужно просто учиться умерять свои желания и довольствоваться малым. Для них важнее быть готовым с великим усердием претерпевать трудности и лишения в горных затворах и пустынях и практиковать три высших упражнения <sup>1</sup>.

Бывает, что люди, забросив практику Дхармы, занимаются торговлей, земледелием и т. п., зарабатывая на жизнь неправедными средствами. Скопив богатство, они делают подношение высшим силам и раздают милостыню тем, кто ниже их, самонадеянно считая это практикой Дхармы. Именно о них сказал Дагпо Ринпоче:

**Если не следовать Дхарме как подобает, сама Дхарма может стать причиной перерождения в низших мирах.**

Такой подход не имеет никакого смысла. А потому всегда и при всех обстоятельствах чрезвычайно важно практиковать удовлетворенность тем, что имеешь.

#### 3.2.1.1.2. Драгоценный дар <sup>2</sup>

Примерами драгоценного дара могут быть подношения лошадей, слонов, сыновей и дочерей <sup>3</sup> и т. п., то есть того, что особенно ценно и редко.

#### 3.2.1.1.3. Чрезвычайно драгоценный дар <sup>4</sup>

Чрезвычайно драгоценный дар — это жизнь, собственное тело и его части и т. д. Например, такой дар поднесли отважный царевич Великий Храбрец <sup>хсц</sup>, отдав свое тело голодной тигрице, Гуру Нагарджуна, отдав свою голову сыну царя Сурабхибхадры, и царевна Мандабхад-ри, накормив своим телом тигрицу.

---

<sup>1</sup> bslab gsum: упражнения в нравственности, самадхи и мудрости.

<sup>2</sup> gtong ba chen po.

<sup>3</sup> Такие решительные действия могут предпринимать бодхисаттвы высших ступеней, расставшиеся с иллюзорной, мирской привязанностью. Необходимо понимать, что отдать своих близких не значит их не любить или считать неодушевленными предметами. Любые поступки, совершаемые высшими существами, имеют целью принести всем непостижимо великое, запредельное благо.

<sup>4</sup> shin tu gtong ba chen po.

Поднести такой дар способны не обычные люди, а только те, кто достиг уровней бодхисаттв.

Ныне же нужно без всякой привязанности мысленно посвящать свое тело, жизнь, богатство и т. п. на благо всем живым существам и молиться о том, чтобы в будущем ты смог выполнить такую практику по-настоящему.

### 3.2.1.2. Дар Дхармы<sup>1</sup>

Такой дар подносят, помогая другим встать на путь Дхармы, например: давая посвящения, объясняя Дхарму, давая устную передачу и т.д. Однако, пока ты не искоренил в себе эгоистические желания, все твои попытки помогать другим будут [пустыми], словно образы [отраженные в зеркале].<sup>2</sup>

Ученики спросили Атишу: когда можно будет брать себе учеников, помогать другим и выполнять ритуал *пова* для умерших?

Атиша ответил:

**Вы сможете брать учеников, когда постигнете пустоту и овладеете ясновидением.**

**Вы сможете помогать другим, когда сами не будете нуждаться в помощи.**

**Вы сможете выполнять пову для умерших, когда вступите на путь видения.**

А еще он сказал:

**Наша эпоха упадка — не время похвастаться своими геройскими способностями, а время проявлять стойкость.**

**Не время занимать высокое положение, а время занимать скромное место.**

**Не время окружать себя учениками и слугами, а время удаляться в уединение.**

**Не время очищать учеников, а время очищаться самому.**

**Не время цепляться за слова, а время размышлять об их смысле.**

**Не время блуждать, а время оставаться на одном месте.**

Три Брата спросили геше Тонпу о том, что полезнее: созерцать в уединении или использовать Дхарму для помощи живым существам? Геше Тонпа ответил:

**Если новичок, не обладающий ни переживанием, ни постижением, попытается использовать Дхарму для помощи живым существам, у него ничего не получится. Как из пустого сосуда ничего не выльется, так и от него не получишь никаких благословений. Его наставления будут безвкусными и**

---

<sup>1</sup> chos kyi sbyin pa.

<sup>2</sup> Т. е. как изображение лампы, которое не дает света, или телевизионная передача о французской кухне, которая не утоляет голода.

бессодержательными, словно пиво, сваренное из процеженного, но неотжатого ячменя.

Тот, кто в медитации достиг лишь теплоты <sup>1</sup>, но не устойчивости, кто остается на ступени, где действуют лишь на основе веры <sup>2</sup>, не сумеет помогать живым существам. Когда он передает благословения, это похоже на переливание жидкости из одного сосуда в другой: наполняя благословениями других, сам он становится пустым. Его наставления — словно светильник, передаваемый из рук в руки: освещая других, сам он оказывается в темноте.

Тот же, кто достиг уровней бодхисаттвы, всеми своими действиями помогает другим. Его благословения — словно поток *сиддхи* <sup>3</sup> из сосуда, исполняющего желания: наполняя духовной зрелостью других, они никогда не иссякнут. Его наставления — словно главный источник света: освещая других, он никогда не меркнет.

Посему в нашу эпоху упадка обычные ученики должны пребывать в уединении и приучать ум к добросердечию и состраданию — бодхичитте. Нынче не время явно помогать другим, а время следить за собственными страстями. Пока великое древо исцеления — всего лишь хрупкий росток, не время его обрывать, а время оберегать.

Таким образом, подносить дар Дхармы живым существам довольно трудно. Объяснять другим Дхарму, которую сам не практикуешь, совершенно бесполезно. Если же учить Дхарме за вознаграждение, принимать подношения и подарки, то именно это Падампа Санге называл обогащением путем торговли Дхармой.

Пока не покончишь с эгоистическими желаниями, нужно не лицемерно рваться помогать другим, а повторять молитвы, твердить мантры, читать книги, содержащие учения Будды, и молиться, чтобы белые божества и демоны, благожелательно настроенные к Дхарме, слушая все это, смогли освободиться от неведения. В завершение подношений чутор и *лучжин* <sup>4</sup> произноси молитву:

**Не совершай неблагих поступков,  
Безупречно практикуй добродетель,  
Полностью обуздай ум —  
Таково учение Будды.**

Эти практики и есть дар Дхармы. Их вполне достаточно. Когда покончишь с эгоистическими желаниями, настанет время полностью посвятить себя другим, не заботясь о собственном покое и счастье и ни на миг не ослабляя усилий.

---

<sup>1</sup> drod: «теплота» — проблеск переживания практики.

<sup>2</sup> mos pas spyod pa.

<sup>3</sup> Высшие благословения, или плод.

<sup>4</sup> lus sbyin: подношение собственного тела.



### 3.2.1.3. Дар защиты от опасности <sup>1</sup>

Здесь имеются в виду все действия, обеспечивающие защиту тех существ, у которых нет защитников, избавление тех, у кого нет избавителей, и дружескую поддержку тех, у кого нет друзей.

Будда сказал, что из всех благих дел, совершаемых благодаря накоплению причин, самые полезные — это спасение жизни живого существа. Поэтому люди, облеченные властью, должны издавать приказы, запрещающие охоту и рыбную ловлю. Иные же могут выкупать овец и другой скот, который гонят на бойню, и спасать от смерти таких живых существ, как рыбы, черви, насекомые. Необходимо всеми силами деятельно помогать живым существам.

Итак, эти три разновидности проявления щедрости — самые важные из самой Тайной Мантры <sup>2</sup>. В тантре «Обеты пяти семейств» <sup>ХСП</sup> говорится:

**Что до самай семейства Ратна <sup>3</sup>,**

**Всегда практикуй четыре вида щедрости <sup>4</sup>.**

Это согласуется с тем, что было сказано выше.

### 3.2.2. Парамита нравственности <sup>5</sup>

Здесь три раздела:

- 1) Воздержание от неблагих поступков.
- 2) Приобретение заслуг.
- 3) Помощь живым существам.

#### 3.2.2.1. Воздержание от неблагих поступков <sup>6</sup>

Здесь имеется в виду, что надлежит избегать, словно яда, всех десяти неблагих действий тела, речи и ума, которые не приносят никакой пользы другим.

#### 3.2.2.2. Приобретение заслуг <sup>7</sup>

Приобретение заслуг подразумевает, что всегда и при всех обстоятельствах нужно стараться совершать благие поступки, какими бы незначительными они ни казались.

Как говорится в известной пословице:

**Хорошее и плохое можно совершить и устами, и руками, и когда ходишь, и когда сидишь.**

---

<sup>1</sup> mi 'jigs pa skyabs kyi sbyin pa.

<sup>2</sup> gsang sngags kyi dam tshig.

<sup>3</sup> rin chen rigs: семейство Драгоценности.

<sup>4</sup> Четыре вида щедрости: три вида **относительной** щедрости и **абсолютная** щедрость.

<sup>5</sup> tshul khrims kyi pha rol tu phyin pa.

<sup>6</sup> nyes spyod sdom pa'i tshul khrims.

<sup>7</sup> dge ba chos sdud kyi tshul khrims.

Если не стараться всегда и при всех обстоятельствах, применяя внимательность, бдительность и осмотрительность, творить благие дела и избегать неблагих, можно, даже просто забавляясь, совершить множество тяжких проступков.

Сказано:

**Не относись беспечно к мелким проступкам,  
Полагая, что от них не бывает большого вреда, —  
Даже малая искра может сжечь гору сена.**

Точно так же, если всегда и при всех обстоятельствах действовать с внимательностью и бдительностью, без особого труда приобретешь невообразимое количество заслуг. Недаром говорят: «В знак почтения снимай шляпу перед грудой камней *мани* <sup>1</sup> у обочины». Обойди ее вокруг, оставляя по правую руку. Если делать так, соблюдая смысл трех священных принципов, это безошибочно приведет к полному просветлению. Сказано:

**Не относись беспечно к мелким заслугам,  
Полагая, что от них не бывает большой пользы, —  
Собирая крошечные капли воды, можно наполнить большой сосуд.**

Эту мысль подтверждают истории о том, как собака гонялась за свиньей вокруг ступы и как речной поток семь раз пронес вокруг ступы семь гусениц, упавших с листка дерева, — в итоге все эти существа обрели освобождение.

Всегда и при всех обстоятельствах старайся по мере сил избегать малейшего проступка и приобретать хотя бы малейшую заслугу. Посвящение этих заслуг всем живым существам — итог всех наставлений и обетов бодхичитты.

### 3.2.2.3. *Помощь живым существам* <sup>2</sup>

Как упоминалось выше, когда ты полностью искоренишь эгоистические желания, нужно стараться по-настоящему трудиться на благо других, применяя четыре способа привлечения учеников <sup>3</sup>. Однако поначалу вполне достаточно, выполнив любую практику приобретения заслуг и отказа от неблагих поступков в соответствии с тремя священными принципами, посвятить заслуги благу всех существ.

### 3.2.3. *Парамита терпения* <sup>4</sup> Здесь три раздела:

- 1) Терпение, помогающее переносить несправедливые поступки других.
- 2) Терпение, помогающее переносить трудности ради Дхармы.

---

<sup>1</sup> Камни с вырезанной на них мантрой Авалокитешвары.

<sup>2</sup> *sems can don byed kyi tshul khrims*.

<sup>3</sup> *bsdu ba'i dngos po bzhi*, т. е. нужно проявлять щедрость, говорить доброжелательно, учитывать особенности учеников и действовать в согласии с Дхармой.

<sup>4</sup> *bzod pa'i pha rol tu phyin pa*.

3) Терпение, помогающее без страха выслушивать глубокие учения.

3.2.3.1. *Терпение, помогающее переносить несправедливые поступки других* <sup>1</sup>

Когда тебя бьют, грабят, оскорбляют и т. д. или злословят у тебя за спиной, нужно не злиться и гневаться на таких людей, а постараться им помочь, развивая в себе добросердечие и сострадание. Именно это называют [терпением, помогающим переносить несправедливые поступки других]. Если же, напротив, дать волю гневу, получится так, как в изречении:

**Одна вспышка гнева уничтожает все заслуги, накопленные за тысячи калып.**

В *Бодхиচারьяватаре* сказано:

**Одна вспышка гнева может уничтожить**

**Все совершённое тобой добро:**

**Подношения буддам, подаяния и прочее, —**

**Пусть даже ты копил эти заслуги тысячи калып.**

А также:

**Никакое зло не сравнится с гневом,**

**Никакое подвижничество не сравнится с терпением.**

**Поэтому всегда храни терпение,**

**Развивай его всеми средствами.**

Помня о вреде гнева, всегда и при всех обстоятельствах старайся развивать терпение.

Падампа Санге сказал:

**Враждебность — это кармическое заблуждение,**

**Откажись от вражды и недобрых помыслов, о народ Тингри!**

Атиша сказал:

Не гневайся на тех, кто причинил тебе вред. Если станешь на них гневаться, Когда же будешь развивать терпение?

Следовательно, никогда не враждуй и не ссорься с тем, кто тебя оскорбляет, незаслуженно обвиняет и т. п. Благодаря этому исчерпаются многие твои омрачения и проступки. С помощью терпения ты накопишь огромное количество заслуг. А потому смотри на того, кто причиняет тебе зло, как на учителя. Именно об этом гласит изречение:

**Если не на кого гневаться,**

**Кто поможет развивать терпение?**

<sup>1</sup> gzhan gyi log sgrub bzod pa'i bzod pa.

В наше время часто можно услышать: он очень достойный лама или очень хороший монах, но уж больно вспыльчивый. Разве можно называть такого вспыльчивого человека очень достойным, зная, что в мире нет худшего недостатка, чем гневливость? Падампа Санге сказал:

**Последствия мгновенной вспышки гнева тяжелее, чем последствия сотни действий, совершенных из вожделения. Не поддавайся гневу.**

Тот, в ком расцвела Дхарма, в своих делах, словах и мыслях должен быть очень мягок — как вата, на которую наступаешь ногой, или как сливочное масло, которым сдабривают ячменную похлебку. Однако нередко человек становится очень самодовольным и заносчивым только потому, что совершил незначительное благое дело или сумел соблюсти какой-то обет. Он болезненно воспринимает каждое сказанное ему слово и загорается гневом, если ему кажется, что его унижают или осуждают. Все это происходит потому, что такой человек не объединил ум с Дхармой и не получил от Дхармы ни малейшей пользы.

Геше Ченнава сказал:

**Если мы изучаем, обдумываем и практикуем Дхарму, но при этом наше эго все больше раздувается, терпение становится все слабее и готово лопнуть, словно тонкая кожица, а завистливость становится сильнее, чем у злого духа Цангцена <sup>1</sup>, — это верный знак того, что изучение, размышление и медитация оказывают противоположное действие.**

Всегда и при всех обстоятельствах довольствуйся невысоким сиденьем и скромной одеждой. С почтением относись ко всем, занимают ли они высшее, среднее или низшее положение. Поскольку обуздание ума с помощью Дхармы, опирающееся на добросердечие и сострадание — бодхичитту, есть несомненная суть всей практики, оно в тысячу раз лучше, чем любые, казалось бы, высокие воззрения и тайные методы медитации, если они не приносят уму никакой пользы.

### **3.2.3.2. Терпение, помогающее переносить трудности ради Дхармы <sup>2</sup>**

Чтобы практиковать возвышенную Дхарму, нужно уметь преодолевать всевозможные трудности: жару, холод и т. п. В тантрах говорится:

**Пусть придется пройти огонь и океан лезвий, <sup>3</sup>**

**Ищи Дхарму до самого порога смерти.**

В старину в Тибете у досточтимых монахов школы кадампа были так называемые четыре [абсолютные] опоры:

**Пусть конечной опорой ума будет Дхарма.**

<sup>1</sup> gtsang btsan: завистливый дух из тибетской провинции Цанг.

<sup>2</sup> chos phyir dka' spyad bzod pa'i bzod pa.

<sup>3</sup> Эта строфа приводится в первой части книги, но вместо «океан лезвий» там стоит «острые лезвия».

**Пусть конечной опорой Дхармы будет подвижничество.**

**Пусть конечной опорой подвижничества будет смерть.**

**Пусть конечной опорой смерти будет пустынное место.**

В наше время мы полагаем, что, следуя Дхарме, не нужно ни претерпевать трудностей, ни быть усердными, поскольку надеемся достичь всех ее целей, занимаясь повседневными мирскими делами и наслаждаясь счастьем, благополучием и славой. Мы предполагаем, что и другие поступают точно так же, и с восхищением говорим: «Он хороший лама — умеет сочетать Дхарму и мирскую жизнь».

Можно ли одновременно преуспеть в мирских и духовных делах? Те, кто самонадеянно полагает, что им это удастся, возможно, достаточно счастливы в мирской жизни, но совершенно очевидно, что они не практикуют истинную Дхарму. Утверждать, что ты способен одновременно справляться с мирскими и духовными делами, — все равно что надеяться шить иглой с двумя концами, хранить огонь и воду в одном сосуде или скакать на двух конях в противоположных направлениях. Все это просто невозможно.

Ни одно живое существо не может превзойти Будду Шакьямуни. Но даже он не видел возможности одновременно заниматься мирскими и духовными делами. Вот почему он без сожаления, как с плевком, расстался со своим великим царством и шесть лет терпел лишения на берегу реки Найраньджана, все это время питаясь лишь несколькими каплями воды и несколькими зернами пшеницы.

Даже у такого йогина, как Джецун Миларэпа, не было ни одежды, чтобы прикрыть спину во время медитации, ни еды. Он питался одной крапивной похлебкой. Его тело превратилось в скелет, поросший зеленоватыми волосами. Он предавался Дхарме с таким упорством и суровостью, что видевшие его недоумевали: человек он или дух? Это еще одно подтверждение того, что невозможно одновременно следовать Дхарме и вести мирскую жизнь. Джецун Миларэпа не мог сочетать эти два дела вовсе не потому, что был такой неспособный.

Точно так же великий йогин Мэлонг Дордже, питаясь одной лишь корой дерева лаке, медитировал девять лет и достиг совершенства. Всеведущему Дхармарадже Лонгчен Рабчжаму многие месяцы служила пищей только двадцать одна ртутная пилюля<sup>хсш</sup>. Когда шел снег, он залезал в мешок [из-под муки], который был для него и одеждой, и подстилкой. Эти лишения он претерпевал ради Дхармы.

Все сиддхи прошлых времен достигали совершенства, оставив все мирские занятия и ревностно предаваясь практике. Среди них **не** было ни одного, кто практиковал бы Дхарму и обрел совершенство, преследуя мирские цели и наслаждаясь благополучием, счастьем **и** славой.

Ригдзин Джигмэ Аингпа сказал:

Сделав обильные запасы еды и теплой одежды, приготовив все удобства для жилья и найдя щедрого благотворителя, ты уже приобрел демона, еще даже не приступив к Дхарме.

Геше Шавопа сказал:

**Практикуя Дхарму от всего сердца, ты должен быть готов к жизни в нищете и к смерти. Если ты настроен именно так, можешь быть уверен, что ни боги, ни демоны, ни люди никогда не заставят тебя страдать.**

Джецун Миларэпа сказал:

**Заболею — никто не справится о здоровье,**

**Умру — никто не заплачет.**

**Встретить смерть в этом затворе —**

**Вот всё, чего желает йогин.**

**Ни человеческого следа снаружи,**

**Ни пятнышка крови внутри.**

**Встретить смерть в этом затворе —**

**Вот всё, чего желает йогин.**

**Некому спросить, где я, Нет места, куда идти.**

**Встретить смерть в этом затворе —**

**Вот все, чего желает йогин.**

**Мой гниющий труп пожрут черви,**

**Хрящи и кости досуха высосут мухи.**

**Встретить смерть в этом затворе —**

**Вот всё, чего желает йогин.**

Итак, чтобы следовать Дхарме, безусловно необходима способность отбросить все мирские привязанности этой жизни и презреть все тяготы, вроде жары и холода.

### 3.2.3.3. *Терпение, помогающее без страха выслушивать глубокие учения*<sup>1</sup>

Слушая учения о естественном состоянии глубокой пустоты и особенно о Естественном Великом Совершенстве, ключевые методы которого не требуют применения усилий<sup>2</sup>; учение «Двенадцать раскатов ваджрного смеха»<sup>3</sup>, выходящее за пределы добра и зла, причин и следствий; учение «Восемь слов чуда»<sup>XCIV</sup> и другие высшие тайные учения, необходимо не порождать в себе неприязни к ним.

<sup>1</sup> zab mo'i don la mi skrag pa'i bzod pa.

<sup>2</sup> bya rtsol bral ba.

<sup>3</sup> Тиб. rdo rje gad mo bcu gnyis; санскр. *Ваджрахаса*.

Напротив, нужно стараться правильно понять их смысл.

Если же станешь испытывать к ним неприязнь или чернить их, то совершишь «пагубное действие — неприятие Дхармы» <sup>1</sup>, вследствие которого на бесчисленные кальпы попадешь в бездны ада.

[В одной из молитв раскаяния] говорится:

**Я раскаиваюсь в том, что отвергал Дхарму, —**

**В преступлении более тяжком, чем пять беспромежуточных злодеяний.**

Однажды к Атише пришли два индийских монаха, которые упражнялись в двенадцати добродетелях. Когда Атиша говорил им о том, что у «я» нет независимого бытия <sup>2</sup>, они были довольны. Но когда Атиша стал объяснять, что у внешних явлений <sup>3</sup> тоже нет независимого бытия, они воскликнули:

— Какой ужас! Не говори нам такого!

А когда Атиша стал читать им «Сердечную сутру», заткнули уши. Глубоко раздосадованный, Атиша сказал:

— Если вы не обрели веры в глубокую Дхарму, обуздывая ум с помощью практик добросердечия и сострадания — бодхичитты, то одно лишь совершенное соблюдение правил и обетов нравственности никуда вас не приведет.

Есть множество похожих историй, рассказывающих, что и во времена Будды было много заносчивых монахов, которые, когда он объяснял тайный смысл пустоты, умирали от неукротимой кровавой рвоты, после чего рождались в аду.

Важно от всего сердца почитать глубокие учения и верить в них и в тех, кто их передает. Даже если из-за своей умственной ограниченности ты не способен уверовать в них, чрезвычайно важно никогда их не порочить.

#### 3.2.4. *Парамита усердия* <sup>4</sup>

В парамите усердия есть три раздела:

- 1) Усердие, действующее подобно броне.
- 2) Усердие в действии.
- 3) Усердие, не допускающее удовлетворения достигнутым.

##### 3.2.4.1. *Усердие, действующее подобно броне* <sup>5</sup>

Из жизнеописаний великих мудрецов, будд и бодхисаттв мы знаем, как много они претерпели ради практики Дхармы. Однако, сколько бы таких историй ты ни услышал, не предавайся лени, думая, что такие подвиги по силам только буддам и

<sup>1</sup> chos spong ba'i las.

<sup>2</sup> gang zag gyi bdag med.

<sup>3</sup> chos kyi bdag med.

<sup>4</sup> brtson 'grus kyi pha rol tu phyin pa.

<sup>5</sup> go cha'i brtson 'grus.

бодхисаттвам, но не тебе. Вместо этого ты должен принять твердое решение: «Эти будды и бодхисаттвы обрели совершенство, пройдя трудные испытания. Поскольку я иду по их стопам, то, пусть даже я не превзойду их достижений, у меня нет другого выбора, как достигнуть того же, чего достигли они. Если им приходилось прилагать так много труда и усилий, то наверняка и мне, изнемогающему под бременем неблагодатной кармы и с безначальных времен не получившему ни малейшего опыта Дхармы, необходимо тяжело трудиться ради учения».

Ты родился человеком, наделенным всеми свободами и дарованиями, встретил подлинного учителя, получил тайные учения и обрел возможность должным образом следовать истинной Дхарме. Ныне ты должен от всего сердца принять обет следовать Дхарме, добровольно переносить трудности, неся тяжкую ношу, не боясь рисковать телом и жизнью и не жалея ни для кого плоти и крови. Вот что называют усердием, действующим подобно броне.

#### 3.2.4.2. Усердие в действии <sup>1</sup>

Бывает, что, намереваясь изучать и практиковать Дхарму, ты откладываешь это на завтра, потом на послезавтра и так всю жизнь до самого ее заката. Нельзя допускать, чтобы практика Дхармы так и осталась лишь намерением. Другпа Пэма Карпо сказал:

**Жизнь у человека — словно у животного на войне:**

**С каждым мигом смерть все ближе. Берегись!**

**Откладывая все на завтра и послезавтра,**

**На смертном одре будешь горько плакать.**

Так что не откладывай практику Дхармы ни на миг, а действуй без промедления, словно трус, на колени которому заползла змея, **или** словно красавица, у которой загорелись волосы. Оставь все мирские дела, брось их совсем, и как можно скорее начни практиковать Дхарму. Если так не поступишь, никогда не переделаешь все мирские дела. Их непрерывная череда бесконечна, как волны на воде, и у тебя никогда не будет времени, чтобы заняться Дхармой. Мирские дела прекратятся только после того, как сам положишь им конец. Всеведущий Лонгченпа сказал:

**Мирская работа не закончится никогда, до самой смерти.**

**Ее можно закончить, только бросив, — такова ее природа.**

А также:

**Работа — словно детская игра:**

**Пока делаешь, ей нет конца, а перестанешь — закончится сама.**

Следовательно, как только в тебе родится мысль о практике возвышенной Дхармы, немедленно приступай к этой практике, подгоняя себя мыслью о

---

<sup>1</sup> sbyor ba'i brtson 'grus.



непостоянстве, не поддаваясь лени и не откладывая ни на миг. Это называется усердием в действии.

### 3.2.4.3. Усердие, не допускающее удовлетворения достигнутым <sup>1</sup>

Никогда не удовлетворяйся ни недолгим затворничеством, которое предпринял, ни количеством молитв, которые повторял, ни незначительными заслугами, которые накопил. Вместо этого ты должен дать обет продолжать практику Дхармы всю свою жизнь. Пока не обретишь состояние будды, необходимо усердие столь же непрерывное и сильное, как течение реки.

Согласно наставлениям великих учителей прошлого, практикуя Дхарму, ты должен походить на голодного яка, набрасывающегося на траву. Не успев прожевать один пучок травы, голодный як уже тянется за другим. Точно так же, практикуя Дхарму, нужно сразу представлять, за какую практику возьмешься дальше, чтобы тело, речь и ум ни на миг не оставались не заняты Дхармой. Вот так, с постоянно возрастающим прилежанием, необходимо следовать Дхарме. Ригдзин Джигмэ Лингпа сказал:

**Если, чем ближе смерть, тем усерднее человек посвящает себя практике, это знак того, что он не затронут гнилью.**

В наше время люди лебезят перед знаменитыми йогинами и ламами, говоря: «Вам уже не нужно бить поклоны, читать молитвы и накапливать заслуги и мудрость». Сдается, что и сами эти [ламы и йогины] тоже считают: раз они такие великие персоны, все это им уже не нужно.

Дагпо Ринпоче сказал:

**Отсутствие желания практиковать — знак того, что практика особенно необходима.**

Даже досточтимый [Атиша] Дипанкара из Индии каждый день усердно изготавливал са-ца, марая руки глиной. Как-то его ученики сказали:

— Если такой великий лама, как ты, будет пачкаться в грязи, другие его осудят. Пожалуйста, не утруждайся! Мы все за тебя сделаем!

— Что вы имеете в виду? — ответил Дипанкара. — Вы, что же, и есть за меня собираетесь?

Пока ты не достиг состояния будды, нужно устранять кармические следствия и склонности и приобретать все больше благих качеств. Практикуй Дхарму не от случая к случаю, только когда есть возможность и время, а постоянно, следуя всем сердцем и никогда не считая, что сделал уже достаточно.

На самом деле, обретишь ли ты состояние будды, целиком зависит от твоего усердия, а потому прилагай усилия, чтобы применять все три вида усердия. Даже если у тебя исключительные умственные способности, но мало усердия, ты будешь

---

<sup>1</sup> chog par mi 'zin pa'i brtson 'grus.

плохим практиком. Но если при небольших способностях ты обладаешь исключительным усердием, то станешь наилучшим практиком. Если усердия нет, то, сколько бы у тебя ни было достоинств, они бесполезны.

Всеведущий Джигмэ Лингпа сказал:

**Тому, у кого нет усердия,**

**Не помогут ни ум, ни сила, ни богатство, ни отвага.**

**Он похож на лодочника, чья лодка оснащена всем, кроме весел.**

Всегда и при всех обстоятельствах соблюдай умеренность в еде и в сне, поддерживай острую внимательность и неуклонное усердие, как в меру натянутую тетиву. Иначе ты так и будешь прибегать к практике Дхармы от случая к случаю, только когда есть свободное время, и в результате ничего не достигнешь.

### 3.2.5. *Парамита дхьяны* <sup>1</sup>

Если не удалишься в уединенное место, отказавшись от ненужного общения и отвлекающих соблазнов, не сможешь развить в своем уме способность к дхьяне. Следовательно, для начала важно покончить с привычкой отвлекаться.

Все, что собрано, неизбежно распадется. Родители, братья и сестры, мужья и жены, родственники и друзья, даже плоть и кости тела, в котором мы родились, — все это в конце концов разъединится. Спроси себя: «Есть ли польза от привязанности к тем, кто на краткий миг стал мне близок?» — и старайся пребывать в одиночестве.

Рэпа Шива О сказал:

**Оставаясь сам по себе, ты пребываешь в состоянии будды.**

**Хотя духовный друг — опора накопления заслуг,**

**Трое или четверо — это уже причина привязанности и ненависти.**

**В том числе и поэтому я предпочитаю жить в одиночестве.**

Желание — источник всех бед. Даже если у тебя есть всё, ты не знаешь удовлетворения. Чем больше у тебя удобств и богатств, тем больше возрастает твоя жадность. Говорят: «Кто богат, тот и жаден», «Кто довольствуется малым, тот чувствует себя богачом». А еще есть пословица: «Хочешь избавиться от врагов — избавься от богатства». Чем больше у тебя съестных припасов, денег и имущества, тем больший ущерб тебе могут нанести враги и воры.

Из-за страсти к богатству люди тратят всю свою жизнь, собирая его, сохраняя и приумножая, а в результате лишь страдают и накапливают неблагуую карму.

По этому поводу Нагарджуна сказал:

**Собирая, сохраняя и приумножая богатство, ты губишь себя.**

---

<sup>1</sup> bsam gtan gyi pha rol tu phyin pa.

## **Знай же, что богатство — это бедствие, у которого нет пределов.**

Даже если бы все сокровища этого мира принадлежали одному человеку, он все равно смог бы потратить на себя только то, что способен съесть и надеть сам. Несмотря на это, чем больше богатств накапливает человек, тем неохотнее он их тратит даже на пропитание и одежду для самого себя. Не заботясь о своих проступках и страданиях других, не слушая слов осуждения, он бросает на ветер будущую жизнь и приносит в жертву свой *sog*<sup>1</sup> этой жизни. В борьбе за обладание ничтожным имуществом он теряет самоуважение, стыд, совесть и честь, обеты и веру в Дхарму. Тратя все свое время на добывание припасов и всяческой прибыли, он ни дня не наслаждается счастьем и уподобляется бродячему духу, который вечно занят поисками подно-шений-торма.

В конечном счете, тот, кто скопил богатство, подвергает свою жизнь опасности. Из-за богатства он может погибнуть от меча или другого оружия. Все, что он скопил за свою жизнь, пойдет прахом, доставшись врагам и чужим. Однако груда неблагих действий, совершённых ради приобретения богатства, высотой сравняется с горой Меру, и достанется она только тому, кто их накопил, вследствие чего он неизбежно попадет в невыносимые бездны низших миров сансары.

Поэтому, если у тебя появляется кое-какое богатство, лучше использовать его на благо будущей жизни. Учись довольствоваться скудной пищей и той одеждой, которая необходима, чтобы укрыться от непогоды.

Друзей, озабоченных лишь потребностями этой жизни, сравнивают с малыми детьми. Они не испытывают никакой благодарности и в ответ на добро могут отплатить тебе злом. Они никогда не бывают довольны, сколько бы ты для них ни сделал. Им трудно угодить. Если ты благополучнее их, они завидуют тебе, если они благополучнее, то презирают тебя. Чем больше ты общаешься с ними, тем больше приумножаются твои неблагие качества и уменьшаются благие. Так что держись от таких людей подальше.

Занятие торговлей, земледелием, искусством, науками и т. д. чревато слишком большим общением и выполнением разнообразных задач, которые полностью тебя захватывают. Это называется *дудзи*<sup>2</sup>. Ты постоянно занят ничтожными делами. Сколько бы усилий ты ни прилагал, они не приносят никакой пользы. Сколько бы ты ни победил врагов, их не становится меньше. Сколько бы ты ни заботился о родственниках, таким заботам не будет конца.

Словно плевком, оставив эти нескончаемые дела и причины отвлечения, покинь родные края и отправься на чужбину. Найди себе пристанище у подножия каменных гор, где друзьями тебе будут лишь дикие звери. Раскрепости тело и ум. Не заботься о еде, одежде и людской молве. Живи в пустынных местах, где нет других людей.

---

<sup>1</sup> *sog*: жизненная сила, соединяющая материальное тело с сознанием, пока человек жив.

<sup>2</sup> *'du 'dzi*: накопление причин для отвлечения.

Джецун Миларэпа сказал:

**В горной пещере, в безлюдном краю,**

**Моя печаль неизбывна.**

**Учителю, будде трех времен,**

**Моя горячая преданность не иссякает.**

Если поступишь так, как здесь сказано, то убедишься, что в месте, навевающем печаль, ум сохраняет способность к сосредоточению. Все благие качества пути: горячее желание удалиться [из сансары], чувство сожаления [по поводу пребывания в ней], вера [в тройное прибежище], чистое видение, дхьяна и самадхи и т. д. — все это возникнет само собой. Во что бы то ни стало старайся воспользоваться такой возможностью.

Именно поэтому в древности будды и бодхисаттвы обретали нирвану в уединенных лесных обителях. Там никто не мешает и ничто не отвлекает, не нужно ни торговать, ни пахать землю, ни общаться с друзьями, что походят на малых детей. Там есть ненавязчивые друзья — птицы и звери, есть подходящие для подвижника питье и еда — ключевая вода и свежие листья. Там сам собой проясняется ум и без усилий расцветает медитация. Там нет ни друзей, ни врагов, ни привязанности, ни ненависти. Такое место имеет множество достоинств.

Нет никаких сомнений [в преимуществах] жизни в таком месте:

**Даже если, повинувшись желанию отправиться в уединение, ты сделаешь в этом направлении всего лишь семь шагов, то приобретешь больше заслуг, чем молясь буддам десяти направлений в течение стольких калп, сколько песчинок в Ганге.**

Будда говорил об этом в сутре «Светоч луны»<sup>xcv</sup> и в других сутрах. Есть и такое изречение:

**В совершенном месте, в горном затворе,**

**Все, что бы ты ни делал, — благо.**

Говорят, даже если не прилагать особых усилий для накопления заслуг, горячее желание удалиться [из сансары], чувство сожаления [по поводу пребывания в ней], добросердечие, сострадание и т. п. — все благие качества пути — сами собой стремительно возрастут. В итоге все твои действия будут только благими. Всякие проявления зависти и других страстей, которые не поддаются искоренению, когда живешь там, где кипит сансарная жизнь, сами собой уменьшаются только оттого, что поселяешься в уединении. Все достоинства пути легче развиваются в твоём уме. Поскольку это необходимые условия для дхьяны, они очень важны со всех точек зрения и без них не обойтись. Собственно практика дхьяны [бывает трех видов]:

1) детская дхьяна;

2) дхьяна, распознающая истинный смысл;

3) превосходная дхьяна татхагат.

### 3.2.5.1. [Детская дхьяна]<sup>1</sup>

Если, привлеченный переживаниями блаженства, ясности и немышления<sup>2</sup>, ты намеренно добиваешься их и питаешь к ним привязанность, это называется детской дхьяной<sup>3</sup>.

### 3.2.5.2. [Дхьяна, распознающая истинный смысл]<sup>4</sup>

Когда привязанность к переживанию исчезает и вкус дхьяны уже не завоораживает, но еще остается привязанность к переживанию пустоты как к противоядию, такая практика называется дхьяной, распознающей истинный смысл<sup>5</sup>.

### 3.2.5.3. [Превосходная дхьяна татхагат]<sup>6</sup>

Когда, покончив даже с привязанностью к представлению о пустоте как о противоядии, пребывают в глубокой, свободной от умозрительных понятий медитации о дхармате, это называется превосходной дхьяной татхагат.<sup>7</sup>

Практикуя дхьяну, следует применять позу Вайрочаны с семью особенностями; также важно, чтобы взгляд был направлен должным образом.

---

<sup>1</sup> byis pa nyer spyod kyi bsam gtan: восемь видов мирской дхьяны — четыре вида дхьяны мира форм и четыре вида дхьяны мира без форм, которые практикуют те, кто еще не вступил на пять путей бодхисаттв.

<sup>2</sup> bde gsal mi rtog pa'i nyams.

<sup>3</sup> Имеется в виду практика дхьяны, которая захватывает и привлекает новичка тонким вкусом переживаний блаженства, ясности и отсутствия мыслей. Следует отметить, что здесь отсутствие мыслей переживается умом, то есть это не истинное состояние немышления. Название этой разновидности медитации объясняется тем, что она влечет практика так, как ребенка привлекает плитка шоколада. Тем не менее, такая медитация неизбежна и, безусловно, служит хорошим стимулом для новичков.

<sup>4</sup> don rab 'byed pa'i bsam gtan: дхьяна, практикуемая на первом и втором путях бодхисаттв — пути накопления (цоглам: tshogs lam) и пути применения (чжорлам: sbyor lam). Эта разновидность медитации приводит к третьему пути — пути видения (тонглам: mthong lam).

<sup>5</sup> Буддийское понятие пустоты — непревзойденное противоядие, которое растворяет постоянно гнетущие всех живых существ умозрительные представления о том, чего, по сути, не существует. Однако нужно понимать разницу между пустотой, понимаемой умозрительно, и истинной пустотой. На этой стадии практик еще привязан к умозрительной пустоте, но эта разновидность дхьяны служит важным трамплином, ведущим к пониманию неумозрительной, абсолютной пустоты. Поэтому такую практику называют дхьяной, распознающей истинный смысл.

<sup>6</sup> de bzhin gshegs dge'i bsam gtan: дхьяна, которую практикуют бодхисаттвы, достигшие пути видения, т.е. начиная с первой бхуми и выше. Подробнее см. *bden gnyis shing rta* Джигмэ Лингпы.

<sup>7</sup> Тем не менее, слова «глубокая, свободная от умозрительных понятий медитация» подразумевают умозрительное понятие. Не следует ни преждевременно радоваться, ни терять надежду достичь цели. Единственно правильный подход — с неослабевающим упорством держаться верного пути, пока представление о субъекте, сохраняющем это упорство, окончательно не растворится во всеобъемлющем свете пробужденности.

Сказано:

**Если тело прямое, то и каналы прямые.**

**Если каналы прямые, то и [поток] праны прямой.**

**Если [поток] праны прямой, то и ум прямой.**

Не ложись, не сгибайся и не откидывайся назад, а держи туловище прямо и не позволяй уму предаваться мыслям. Поддерживать ум в уравновешенном состоянии без привязанности к каким-либо мыслям — сущность парамиты дхьяны.

3.2.6. *Парамита мудрости* <sup>1</sup> [Она бывает трех видов]:

- 1) мудрость, обретенная **благодаря** слушанию;
- 2) мудрость, обретенная благодаря размышлению;
- 3) мудрость, обретенная **благодаря** медитации.

3.2.6.1. *Мудрость, обретенная благодаря слушанию* <sup>2</sup>

Гуру передает все слова Дхармы и объясняет их смысл. Слушая, точно понимать то, что он сказал, — это мудрость, обретенная благодаря слушанию.

3.2.6.2. *Мудрость, обретенная благодаря размышлению* <sup>3</sup>

Смысл всего услышанного от учителя следует не оставлять просто на уровне теоретического понимания, а претворять в непосредственную практику. Нужно подкреплять [свое понимание] наблюдением, исследованием и глубоким размышлением, а кроме того, расспрашивать других о том, чего не знаешь. Без всякого самодовольства и поспешных выводов, что ты все понял и что «это само собой разумеется», необходимо приобрести такую абсолютную убежденность в методах медитации, чтобы иметь возможность практиковать в уединении самостоятельно, не спрашивая совета у других. Это называется мудростью, обретенной благодаря размышлению.

3.2.6.3. *Мудрость, обретенная благодаря медитации* <sup>4</sup>

Когда претворяешь в практику медитации то, что понял, в уме возникает безошибочное, истинное постижение естественного состояния <sup>5</sup>. Изнутри рождается окончательная уверенность. Естественное состояние, возникающее при освобождении от всех сомнений [называется мудростью, обретенной благодаря медитации].

Сначала прояснив сомнения путем слушания **и** размышления, а затем применив практику медитации [ты должен понять следующее]:

---

<sup>1</sup> shes rab kyi pha rol tu phyin pa; санскр. *праджняпарамита*.

<sup>2</sup> thos pa'i shes rab.

<sup>3</sup> bsam pa'i shes rab.

<sup>4</sup> gom pa'i shes rab.

<sup>5</sup> gnas lugs don gyi rtogs pa.

Хотя пять внешних объектов чувств лишены бытия, они предстают нашему заблуждающемуся уму, как сновидения;

Когда сходятся взаимозависимые первичные причины и условия <sup>1</sup>,  
видимости возникают внезапно, как магическое [зрелище];

Как обман зрения, видимости кажутся существующими, хоть и не существуют;

Как мираж, они проявляются, хоть и не имеют истинного бытия;

Как эхо, они воспринимаются, хотя их нет ни внутри, ни снаружи;

Не являясь ни содержимым, ни вместилищем, они похожи на город гандхарв <sup>2</sup>;

Как отражения, они зримы, хоть и невещественны;

Как сотворенный волшебством город, они принимают любой облик, хоть и нереальны.

Рассмотрев невещественные, пустые образы [явленного мира с помощью] этих восьми примеров иллюзии, можно понять, что зримые внешние объекты по своей природе ложны. Точно так же, если рассматривать природу того, кто их воспринимает, — ума, то, хотя эти объекты не перестанут проявляться, прекратится привязанность к представлению о них как о чем-то реально существующем. Пребывание в состоянии дхарматы, пустом и ясном словно небо, — это и есть Праджняпарамита.

Итак, если каждую из парамит подразделить на три, получится восемнадцать парамит. Если в материальном даре различать три разновидности, получится двадцать парамит. Можно насчитать двадцать четыре парамиты, если прибавить еще четыре разновидности:

- 1) парамита метода <sup>3</sup>,
- 2) парамита силы <sup>4</sup>,
- 3) парамита устремления <sup>5</sup>,
- 4) парамита изначальной мудрости <sup>6</sup>.

Кроме того, каждую парамиту можно подразделить на шесть разновидностей,

---

<sup>1</sup> rgyu rkyen: gyu (rgyu) — первичная, или отдаленная, причина, ken (rkyen) — вторичная причина, или условие, приводящее в действие первичную причину.

<sup>2</sup> Тиб. dri za. Гандхарвы — чувственные духи, которые питаются запахами, играют на музыкальных инструментах сладкозвучные мелодии и вводят в заблуждение людей, создавая призрачные города. Город гандхарв — обычный пример обманчивых видений.

<sup>3</sup> thabs kyi pha rol tu phyin pa.

<sup>4</sup> stobs kyi pha rol tu phyin pa.

<sup>5</sup> smon lam kyi pha rol tu phyin pa.

<sup>6</sup> ye shes kyi pha rol tu phyin pa.

что даст тридцать шесть парамит. Возьмем для примера парамиту щедрости, а из нее, скажем, дар Дхармы:

[1] Три составляющие дара Дхармы — это гуру, который учит, Дхарма, которой он учит, и ученик, которого он учит. Если передача Дхармы включает в себя все три составляющие, то это парамита щедрости.

[2] Если, передавая Дхарму таким образом, учитель не ожидает ни вознаграждения, ни почестей, не питает чувства собственного превосходства, не загрязняет Дхарму осуждением чужих взглядов и т. п., — то это парамита нравственности.

[3] Невзирая на трудности и усталость, снова и снова повторять смысл каждого слова Дхармы — это парамита терпения.

[4] Скрупулезно учить Дхарме, не поддаваясь лени и никогда не откладывая, — это парамита усердия.

[5] Сосредоточиваться на смысле слов учения, не позволяя уму отвлекаться, избегать ошибок, ничего не добавлять и не опускать — это парамита дхьяны.

[6] Уча Дхарме, руководствоваться мудростью понимания того, что три кажущиеся составляющие по сути пусты <sup>1</sup> — это парамита мудрости.

Таким образом, здесь присутствуют все парамиты.

Или можно взять для примера материальный дар — подаяние нищему:

[1] Если присутствуют три составляющие: подающий, подаяние и тот, кто его принимает, — то это щедрость.

[2] Подавать не то, что негодно, испорчено и т. д., а то, что ешь и пьешь сам, — это нравственность.

[3] Не раздражаться, когда у тебя просят подаяние много раз, — это терпение.

[4] Подавать с готовностью, не считая, что это трудно и утомительно, — это усердие.

[5] Не отвлекаться в это время на что-то другое — это дхьяна.

[6] Знать, что три составляющие <sup>2</sup> лишены истинного бытия, — **это** мудрость.

То есть здесь опять-таки присутствуют все шесть парамит. Точно так же можно рассмотреть нравственность и остальные парамиты.

Если же подвести итог всем парамитам, то их смысл можно выразить словами

---

<sup>1</sup> 'khor gsum mam par mi rtog pa; в данном случае под кажущимися составляющими имеются в виду учитель, учение и ученик.

<sup>2</sup> 'khor gsum: три главные составляющие каждого явления, а именно субъект, объект и действие. Важно отметить, что есть два вида корсум: с присутствием понятий ('khor gsum mam par rtog pa) и с отсутствием понятий ('khor gsum mam par mi rtog pa). Первый подразумевает относительную истину, а второй — абсолютную.



Джецуна Миларэпы:

Нет иной щедрости,

Кроме полного отказа от привязанности к «я».

Нет иной нравственности,

Кроме полного отказа от хитрости и обмана.

Нет иного терпения,

Кроме преодоления страха перед истинным смыслом.

Нет иного усердия,

Кроме постоянного пребывания в созерцании.

Нет иной дхьяны,

Кроме состояния [когда ум] покоится [в самом себе].

Нет иной мудрости,

Кроме знания естественного состояния.

Нет иного метода,

Кроме практики Дхармы во всех своих поступках.

Нет иной силы,

Кроме полной победы над четырьмя марами.

Нет иного устремления,

Кроме полного достижения двойной цели <sup>1</sup>.

Нет иной изначальной мудрости, Кроме узнавания источника клеш.

Когда Ку, Ног и Дром — три [ученика] Атиши — спросили его, какая из Дхарм, объясняющих путь, лучше всех, Атиша ответил:

Лучший из ученых — тот, кто постиг смысл отсутствия независимого «я» <sup>2</sup>.

Лучший из монахов — тот, кто обуздал свой ум.

Лучшая из добродетелей — благожелательность.

Лучшее из тайных наставлений — наблюдать свой ум.

Лучшее из противоядий — знать, что все от природы лишено сущности.

Лучшее из правил поведения — то, что расходится с мирскими правилами.

Лучшее из духовных достижений — неуклонное сокращение клеш.

---

<sup>1</sup> don gnyis: обретение дхармакаи для себя и обретение рупакаи на благо других. Рупакая состоит из самбохакаи и нирманакаи. Чтобы помогать освобожденным существам достичь дхармакаи, нужно явиться в трансцендентальном мире в облике самбохакаи, а чтобы помогать живым существам обрести состояние будды, нужно явиться в обычном мире в облике нирманакаи.

<sup>2</sup> bdag med.

**Лучший из знаков успешной практики — неуклонное ослабление страстей.**

**Лучшая щедрость — отсутствие привязанности.**

**Лучшая нравственность — покой ума.**

**Лучшее терпение — быть скромным.**

**Лучшее усердие — отказ от действий.**

**Лучшая дхьяна — не изменять ум.**

**Лучшая мудрость — не принимать ничего за истинно сущее.**

Также Ригдзин Джигмэ Аингпа сказал:

**Парамита щедрости содержится в удовлетворенности, ее сущность — готовность отдавать.**

**Нравственность — это [поведение], которым ты не досаждаешь Трем Драгоценностям.**

**Наилучшее терпение — это неослабевающая осознанность <sup>1</sup>.**

**Усердие — то, что необходимо как опора всех других [парамит].**

**Дхьяна — умение видеть божеств во всех видимых явлениях, к которым питаешь привязанность <sup>2</sup>.**

**Мудрость — это самоосвобождение от двойственности субъекта и объекта.**

**В этой парамите нет ни мышления, ни того, кто мыслит.**

**Она не обычна, потому что в ней нет косных убеждений.**

**Это высший покой, превосходящий страдание.**

**Такое учение открывают не всем. <sup>3</sup>**

**Свято храни его в своем уме.**

Если собрать воедино все учения великого пути бодхисаттв, в том числе и шесть парамит, их можно свести к пустоте, сущность которой — сострадание <sup>4</sup>.

Сараха в своих песнях говорит:

**Созерцание пустоты, не объединенное с состраданием,**

**Не приведет на высший путь.**

**Но и медитация только о сострадании не выведет из сансары.**

---

<sup>1</sup> dran rig.

<sup>2</sup> snang zhen: сокращение от snang ba (видимые явления) и zhen pa (привязанность, влечение).

<sup>3</sup> Поскольку неосмотрительная передача этого учения незрелым слушателям нанесет ущерб действенности Дхармы и повредит учителю и ученикам.

<sup>4</sup> stong nyid snying rje'i snying po can; согласно Парамитае, неумозрительное единство (zung 'jug) пустоты и сострадания — это абсолютная бодхичитта.

**Так как же обрести освобождение?**

**Тот, кто владеет тем и другим,**

**Пребывает ни в сансаре, ни в нирване.**

Пребывать ни в сансаре, ни в нирване — это «нирвана непребывания» <sup>1</sup>, уровень совершенного состояния будды <sup>2</sup>. То же самое сказал Нагарджуна:

**Пустоту, сущность которой — сострадание,**

**Обнаруживает только тот, кто стремится к просветлению.**

Однажды Дромтонпа спросил Атишу: «Каков венец всех учений?» Атиша ответил:

**Венец всех учений — это пустота, сущность которой — сострадание.**

**Например, в нашем мире есть лекарство, называемое *паво чиг-туб* <sup>3</sup>, которое излечивает от всех болезней. Точно так же, как это снадобье, действует понимание смысла пустоты дхарматы <sup>4</sup> — противоядие от всех клеш.**

Тогда Дромтонпа снова спросил: «Почему же те, кто заявляет, будто постиг пустоту, не свободны от привязанности и ненависти?» Атиша ответил:

**Потому, что такие притязания — пустые слова. Если человек постиг смысл пустоты, он в своих поступках, словах и мыслях становится мягок, словно вата, на которую наступаешь ногой, или сливочное масло, которым сдабривают ячменную похлебку. Как сказал Гуру Арьядэва, «Даже если просто задаться вопросом, не пусты ли все дхармы от природы, вся сансара рассыпается в прах». Так что безошибочное постижение смысла пустоты — это снадобье *паво чиг-туб*, которое содержит в себе все учения пути.**

Дромтонпа задал еще один вопрос: «Как постижение пустоты может содержать в себе все учения пути?» Атиша ответил:

**Все учения пути содержатся в шести парамитах. Если безошибочно понять смысл пустоты, не останется привязанности, влечения, желания присвоить что-либо внешнее или внутреннее, а потому будет полностью соблюдена парамита щедрости.**

**Освободившись от влечения и привязанности, ты не осквернишь себя неблагими поступками, а потому будет полностью соблюдена парамита нравственности.**

**Благодаря отсутствию привязанности к «я» и «мое» ты свободен от гнева, а потому будет полностью соблюдена парамита терпения.**

**Постижение пустоты наполнит ум необычайной радостью, а потому будет**

<sup>1</sup> mi gnas pa'i myang 'das.

<sup>2</sup> rdzogs pa'i sangs rgyas kyi go 'phang.

<sup>3</sup> dpa' bo chig thub или dkar po chig thub.

<sup>4</sup> chos nyid stong pa nyid kyi don.

**полностью соблюдена парамита усердия.**

**Ум не станет отвлекаться из-за привязанности к вещам как к чему-то реально существующему, а потому будет полностью соблюдена парамита дхьяны.**

**Не останется умозрительных представлений о субъекте, объекте и действии, а потому будет полностью соблюдена парамита мудрости.**

Дромтонпа снова спросил: «Если это так, действительно ли тем, кто все это понял, достаточно усвоить воззрение о пустоте, чтобы обрести состояние будды?» Атиша ответил:

**Среди всего зримого, слышимого и т. п. нет ничего, что не проистекало бы от ума.**

**Если ты постигаешь, что ум есть нераздельность ригпа<sup>1</sup> и пустоты<sup>2</sup> — это воззрение<sup>3</sup>.**

**Если ты никогда от этого не отвлекаешься и не забываешь — это медитация<sup>4</sup>.**

**Если, пребывая в этом состоянии, ты, [понимая] иллюзорность [происходящего], накапливаешь заслуги и мудрость — это поведение<sup>5</sup>.**

**Если освоишь такую практику [наяву], то сумеешь продолжать ее и во сне.**

**Если [практика продолжается] во сне, она продолжится и с приходом смерти.**

**Если практика продолжится и с приходом смерти, то продолжится и в состоянии бардо.**

**Если практика продолжится в состоянии бардо, можешь быть уверен, что обретешь наивысшие сиддхи<sup>6</sup>.**

Восемьдесят четыре тысячи врат Дхармы, которым учил Будда, — это искусные средства, зарождающие в твоём уме бодхичитту — пустоту, сущность которой сострадание. Если бы все эти учения не содержали в себе драгоценной бодхичитты, то, какими бы глубокими ни казались их воззрения и медитация, они были бы бесполезны для обретения состояния будды.

Если в тантрийских практиках стадии зарождения и стадии завершения и т. д. руководствоваться бодхичиттой, они будут служить причинами обретения

---

<sup>1</sup> rig pa.

<sup>2</sup> stong pa.

<sup>3</sup> lta ba.

<sup>4</sup> sgom pa.

<sup>5</sup> spyod pa.

<sup>6</sup> mchog gi dngos grub, т. е. состояние будды.

состояния будды в этой жизни. Если же бодхичитта в них отсутствует, они не будут отличаться от пути тиртхиков. Ведь у тиртхиков тоже есть много практик, в том числе визуализация божеств, повторение мантр, йогические упражнения с нади и праной, накопление благой кармы и избегание неблагод. Однако из-за отсутствия учений о принятии прибежища и развитии бодхичитты тиртхики не могут освободиться от сансары.

Геше Караг Гомчунг сказал:

**Даже приняв все обеты, начиная с прибежища и заканчивая самыми Тантры, не получишь никакой пользы, если не отворишь ум от мирских целей.**

**Даже постоянно проповедуя Дхарму другим, не получишь никакой пользы, если не усмиришь гордыню.**

**Даже делая успехи, не получишь никакой пользы, если не будешь следовать наставлениям о принятии прибежища.**

**Даже прилежно практикуя Дхарму день и ночь, не получишь никакой пользы, если тобой не движет бодхичитта.**

Если не заложишь прочного фундамента, приняв прибежище и развивая бодхичитту, то, как ни старайся изучать Дхарму, размышлять о ней и медитировать, это будет похоже на попытку построить зимой на льду девятиэтажный дом, оштукатурить его и расписать красками. В итоге все эти старания окажутся бессмысленными. Следовательно, вместо того чтобы считать принятие прибежища и развитие бодхичитты низшими учениями или пренебрежительно относиться к ним как к учениям для новичков, необходимо следовать им так, чтобы в них в совершенстве осуществлялись три священных принципа всех путей. Для каждого практика, хорошего и плохого, высокого уровня и низкого, важно уделять особое внимание освоению этих учений.

В частности, ламам и монахам, которые принимают от верующих подношения и вознаграждения за помощь умершим, необходимо хранить в сердце искреннюю бодхичитту. Если ее нет, никакие ритуалы, очищения и т. п. не принесут никакой пользы ни живым, ни мертвым. Поскольку такая великодушная на вид помощь другим, по сути, основывается на корыстном интересе, тот, кто выполняет эти ритуалы и принимает за них вознаграждения, приобретет неискоренимые загрязнения и в следующей жизни попадет в ад.

Допустим, есть человек, умеющий творить чудеса: летать в небе как птица, скрываться под землей как мышь, беспрепятственно проходить сквозь каменные стены и скалы, без труда предсказывать будущее, оставлять отпечатки рук и ног на камнях <sup>1</sup> и т. п. Какими бы удивительными ни были эти чудеса, если у того, кто их

<sup>1</sup> Здесь имеется в виду сверхъестественная способность, которую человек приобретает благодаря духовной практике. Такой человек может оставлять глубокие отпечатки ладоней и стоп на твердом камне, словно на влажной глине. Это делается не для того, чтобы продемонстрировать свою силу, а

творит, нет бодхичитты, его можно причислить или к тиртхикам, или к одержимым злым духом. Сначала люди могут по неведению выказывать такому ламе глубокую преданность, делать ему подношения и т. п., но в итоге это закончится плачевно для него самого и для почитателей.

С другой стороны, даже если у ламы нет никаких достоинств кроме истинной бодхичитты, общение с ним может принести пользу. Никому неизвестно, где может появиться бодхисаттва. Говорят, что много бодхисаттв, использующих искусные средства, можно найти среди мясников и проституток. Трудно узнать, есть ли у других бод-хичитта.

Будда сказал:

**Только я и мне подобные, но не обычные люди, могут судить о другом человеке.**

Кто бы ни помог тебе зародить в сердце бодхичитту — божество, учитель, духовный друг, — его нужно считать истинным буддой.

Какие бы кажущиеся явными знаки продвижения по пути ты ни получил: ощущение, что ты постиг естественное состояние, приобрел силу ясновидения, достиг самадхи, узрел йидама и т. п., — все это можно уверенно считать благом, если в результате замечаешь неуклонное возрастание добросердечия и сострадания — бодхичитты. Если же следствием таких переживаний будет лишь упадок бодхичитты, эти мнимые знаки продвижения на пути нужно уверенно считать или вмешательством мары, или указанием на то, что ты идешь по ложному пути.

В частности, подлинное постижение естественного состояния обязательно должно сопровождаться возникновением необычайной преданности и веры в тех, кто пребывает на более высоком духовном уровне, и необычайного добросердечия и сострадания к тем, кто ниже.

Однажды Дагпо Ринпоче спросил Джецуна Миларэпу: «Когда придет срок заботиться об учениках?»

Джецун Миларэпа ответил:

**Через некоторое время у тебя появится ясное понимание. И тогда ты увидишь сущность ума очень ярко, не так, как сейчас. Когда это произойдет, в тебе родится такая твердая вера, что даже меня, старика, ты станешь считать истинным Буддой. У тебя обязательно появится искреннее добросердечие и сострадание ко всем живым существам. Вот тогда и придет срок заботиться об учениках.**

Следовательно, нужно практиковать Дхарму, не нарушая последовательности «изучение, размышление, медитация» и положив в основу добросердечие и сострадание — бодхичитту. Ведь если для начала не устранишь сомнения путем

---

происходит само собой, когда человек пребывает в самадхи. Верующие почитают такие отпечатки как источник вдохновения и благословений.

изучения, не сможешь выполнять практику. Есть такое изречение:

**Заниматься медитацией без изучения —**

**Все равно что безрукому карабкаться на скалу.**

Прояснить сомнения путем изучения не означает, что требуется освоить все [существующие] бесчисленные сложные учения. В нашу эпоху упадка было бы невозможно изучить все за одну короткую жизнь. Но необходимо уметь в точности и без ошибок выполнять с начала до конца ту практику, которую ты собираешься применять. Устранив все сомнения относительно [ее методов], нужно обрести полное понимание.

В древности, когда Джово Атиша посетил Нетанг<sup>1</sup>, три монаха: Начунг Тонпа из Шанга, Кюнг Тонпа и Лхангцанг Тонпа — задали ему вопрос о разных системах логики<sup>2</sup>.

Атиша ответил:

**У тиртхиков и буддистов есть много систем. Все это четки из нанизанных понятий. Число этих понятий невозможно сосчитать, да и не нужно. Поскольку жизнь коротка, настало время постичь их суть.**

«Как же постичь суть?» — спросил Начунг Тонпа из Шанга. Атиша сказал:

**Упражняйся в добросердечии и сострадании — бодхичитте ко всем существам, живущим под небом. Старайся накапливать заслуги и мудрость им на благо. Посвящай эти накопления живым существам, дабы все они обрели состояние будды. Осознай, что все это [т. е. субъект, объект и действие] от природы пустое, как сновидение или иллюзия.**

Итак, если не знаешь, как постичь самую суть медитации, никакая осведомленность, никакие знания и теоретическое понимание не принесут плодов.

Когда в древности Атиша прибыл в Тибет, состоялась его встреча с великим переводчиком Лочен Ринчен Сангпо. Перечислив множество названий различных учений и имен переводчиков, Атиша выяснил, что все они знакомы Ринчену Сангпо. Это порадовало Атишу, и он сказал:

— Это поистине замечательно! Раз в Тибете есть такой ученый, как ты, я бы мог сюда и не приезжать.

Потом он задал еще один вопрос:

— А как ты сочетаешь все учения в одной практике?

— Я практикую каждое учение, как предписывается в соответствующем тексте, — ответил Ринчен Сангпо.

— Никудышный ты переводчик! — с досадой воскликнул Атиша.

---

<sup>1</sup> snye thang: селение в пяти милях западнее Лхасы.

<sup>2</sup> tshad ma.

— Значит, я все-таки должен был приехать в Тибет!

— Как же тогда нужно выполнять практику? — спросил Ринчен Сангпо.

— Нужно собрать воедино суть всех учений, а потом постигать ее на практике, — сказал Атиша.

Очень важно, опираясь на тайные наставления своего учителя, обнаружить суть практики. Узнав же эту суть, необходимо претворить ее в практику, иначе от нее не будет никакой пользы.

Джецун Миларэпа сказал:

Голодный должен не только получить кусок хлеба, но и съесть его. Точно так же само по себе знание Дхармы не принесет плодов, если не претворить его в практику.

Дхарму практикуют, чтобы убедиться, что она служит противоядием от клеш, истекающих из привязанности к «я».

Джецун Миларэпа сказал:

**Поел человек или нет, можно судить по румянцу на его щеках. Знает и практикует человек Дхарму или нет, можно судить по тому, служит ли она ему противоядием от клеш.**

Потова спросил геше Тонпу:

— Как провести черту, чтобы определить, что Дхарма, а что не Дхарма?

Тонпа ответил:

**То, что противодействует клешам, — Дхарма.**

**То, что не противодействует, — не Дхарма.**

**То, что не согласуется с мирским подходом, — Дхарма.**

**То, что согласуется, — не Дхарма.**

**То, что согласуется с учениями Будды, — Дхарма.**

**То, что не согласуется, — не Дхарма.**

**То, что оставляет благой след, — Дхарма.**

**То, что оставляет неблагой след, — не Дхарма.**

Гуру Чегом сказал:

**Верить в закон кармы — совершенное воззрение для практиков с низшими способностями.**

**Понимать все внешние и внутренние дхармы как четыре единства<sup>1</sup> —**

---

<sup>1</sup> zung 'jug bzhi: четыре состояния единства за пределами понятий — единство явленного и пустоты, ригпа и пустоты, блаженства и пустоты, ясности и пустоты.



**единство явленного и пустоты, единство ригпа и пустоты <sup>1</sup> и т. д. — совершенное воззрение для практиков со средними способностями.**

**Постигать нераздельность видящего, видения и видимого — совершенное воззрение для практиков с высшими способностями.**

**Хранить полное сосредоточение ума на объекте — наилучшая медитация для практиков с низшими способностями.**

**Пребывать в сосредоточении на четырех единствах — наилучшая медитация для практиков со средними способностями.**

**Осознавая отсутствие бытия у трех составляющих <sup>2</sup>, пребывать в состоянии за пределами понятий — совершенная медитация для практиков с высшими способностями.**

**Заботиться о последствиях своих действий так же тщательно, как берегут зеницу ока, — совершенное поведение для практиков с низшими способностями.**

**Относиться ко всем внешним явлениям как к сновидению и иллюзии — совершенное поведение для практиков со средними способностями.**

**Абсолютное недеяние — совершенное поведение для практиков с высшими способностями.**

**Постоянное уменьшение привязанности к «я», клеш, рассудочных мыслей и т. д. — это теплота [т. е. знак] возрастания совершенства для всех трех разновидностей практиков: с низшими, средними и высшими способностями.**

Такие же слова есть в сочинении несравненного Дагпо [Ринпоче], озаглавленном *Ламчог ринпоче* <sup>xсv</sup><sup>1</sup>. Следовательно, изучая Дхарму, необходимо уметь проникать в ее суть.

Великий Всеведущий [Лонгченпа] сказал:

**Познание бесконечно, как число звезд на небе;**

**Нет конца предметам, которые можно изучать.**

**Однако в наше время лучше всего сразу овладеть самой их сутью —**

**Неколебимой твердыней дхармакаи.**

Размышляя над Дхармой, нужно избавиться от всех сомнений. Падампа Сайге сказал:

**Ищи наставлений гуру, как орлица ищет добычу.**

**Слушай Дхарму, как олень слушает музыку.**

**Медитируй, как немой вкушает яства.**

---

<sup>1</sup> snang stong, rig stong.

<sup>2</sup> В данном случае это сам медитирующий, объект медитации и переживание медитации.

**Размышляй о Дхарме, как кочевник-северянин стрижет овцу.**

**Обрети плод, как солнце выходит из-за облаков.**

Следовательно, практика Дхармы требует нераздельности трех аспектов: слушания, размышления и медитации. Несравненный Дагпо Ринпоче сказал:

Практиковать Дхарму, чередуя слушание, размышление и медитацию, — безупречный метод.

Результатом слушания Дхармы, размышления над ней и медитации будет неуклонное возрастание добросердечия и сострадания — бодхичитты, а также неуклонное уменьшение привязанности к «я» и клеш.

Итак, наставления о том, как зарождать бодхичитту, — это самая суть всех учений Дхармы, коренной смысл всех путей. Если эти наставления присутствуют, достаточно только их одних; если же они отсутствуют, то все остальное становится безусловно тщетным. Так не пренебрегай же ими, считая, что ты уже их слышал и знаешь, а обязательно претворяй в практику от всего сердца!

*Похваляюсь своей бодхичиттой, но она еще не родилась во мне.*

*Изучаю путь шести парамит, но делаю это из корысти.*

*Благослови меня и других, столь же скудных разумом,*

*Дабы мы сумели развить в себе бодхичитту!*

Таковы наставления о зарождении высшей бодхичитты, корня Махаяны.

### Глава III

## СОЗЕРЦАНИЕ И МАНТРА ГУРУ ВАДЖРАСАТТВЫ

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!*

*Незагрязненный двойным омрачением, он показал метод очищения.*

*С уверенностью завершивший высший путь, он поступал так, будто еще только учится ему следовать.*

*Покинувший пределы сансары и нирваны, он все же явил себя сансаре.*

Третья тема, наставления по созерцанию и мантре Гуру Ваджрасаттвы <sup>1</sup> [состоит из двух частей]: наставления о том, как слушать Дхарму, и т. д., те же самые [что в первой главе первой части] <sup>2</sup>, и наставления по самой Дхарме [которые приведены ниже].

Главные препятствия, мешающие развивать на глубоком пути переживания и постижение <sup>3</sup>, — это клеши, омрачения и врожденные склонности. Чтобы в зеркале появились отражения, его нужно почистить — точно так же, чтобы в зеркале *алани* проявилось постижение, важно устранить омрачения. Из всех бесчисленных методов, которым учил Будда, для этой цели лучше всего служат созерцание и повторение мантры Гуру Ваджрасаттвы.

Нет ни одного неблагого действия, которое невозможно было бы очистить раскаянием <sup>4</sup>. Великие учителя древности говорили:

**В дурных поступках нет никаких достоинств, кроме одного: их можно искупить раскаянием.**

Какой бы из тяжких проступков ни совершил человек: нарушил внешние обеты пратимокши, внутренние обеты упражнения в бодхичитте <sup>5</sup> или тайные тантрийские самаи, — среди них нет ни одного, который нельзя было бы очистить раскаянием. Даже брахман Атапа, известный также под именем Ангулимала <sup>хсvii</sup>, который убил девятьсот девяносто девять человек, раскаявшись, искупил свою вину и при жизни обрел состояние архата. А царь Аджаташатру, который убил своего отца, впоследствии искупил вину раскаянием и, помучившись в аду всего один миг, обрел освобождение. В *Сутра-питаке* собрано множество таких историй, рассказанных Буддой. Владыка Нагарджуна сказал:

**Тот, кто в прошлом был необуздан,**

**Но потом полностью себя обуздал,**

<sup>1</sup> bla ma rdo rje sems dpa'i sgom bzlas; длинная и краткая мантры Ваджрасаттвы.

<sup>2</sup> Эти наставления повторяются в начале каждой главы.

<sup>3</sup> nyams rtogs.

<sup>4</sup> bshags pa: все то, что искупает **проступки**.

<sup>5</sup> nang byang chub sems kyi slab bya.

**Становится прекрасным, словно луна, вышедшая из-за облаков,**

**Таким как Нанда, Ангулимала, Даршака<sup>xcviii</sup> и Шанкара<sup>1</sup>.**

Искупить вину можно, если раскаяться чистосердечно, вдумчиво и с применением всех четырех сил-противоядий<sup>2</sup>. Если же просто [механически] повторять слова раскаяния, позволяя глазам и мыслям блуждать, а устам отвлекаться на разговоры, если думать: «В дурных поступках нет ничего страшного, потому что потом я всегда могу раскаяться», — все это не приведет к искуплению вины. Джецун Миларэпа сказал:

**Хочешь знать, можно ли раскаянием искупить проступки?**

**Можно, если помыслы будут благими.**

Следовательно, когда раскаиваешься, очень важно, чтобы обязательно присутствовали четыре силы-противоядия.

1. [Четыре силы-противоядия]

К ним относятся:

- 1) сила опоры [т. е. символов тела, речи и ума будды];
- 2) сила сожаления о совершённых проступках;
- 3) сила обетов;
- 4) сила практики, выполняемой в качестве противоядия.

**1.1. Сила опоры [т. е. символов тела, речи и ума будды]<sup>3</sup>**

В данном случае силой опоры является принятие прибежища в Вадж-расаттве и развитие в своем уме бодхичитты намерения и применения. В других случаях опорой может служить объект, к которому ты обращаешься с раскаянием, дабы искупить проступок. Например, когда монахи произносят слова раскаяния из «Трехчастной сутры»<sup>xcix</sup>, опорой раскаяния выступают тридцать пять будд. Точно так же, если обращаешься с раскаянием к учителям и символам тела, речи и ума будды, силой опоры становятся именно они.

Кроме того, чтобы искупать проступки с помощью раскаяния, необходимо развивать в себе бодхичитту намерения и применения. Говорят, что, не развив бодхичитту, невозможно устранить корень совершённого проступка, даже если прибегнуть к раскаянию с помощью четырех сил-противоядий, хотя и можно несколько смягчить его последствия.

Еще говорят, что благодаря развитию в уме подлинной бодхичитты все проступки, совершённые в прошлом, очищаются сами собой.

В *Бодхиচারьяватаре* говорится:

<sup>1</sup> Имена персонажей рассказов Будды, **собранных в Сутра-питаке**.

<sup>2</sup> gnyen po stobs **bzhi**.

<sup>3</sup> rten gyi stobs.

**Даже совершив совершенно недопустимый проступок,  
Можно мгновенно от него освободиться, положившись на [бодхичитту],  
Как можно избежать великой опасности, заручившись помощью героя.  
Почему же предусмотрительным не положиться на такое средство,  
Которое, словно огонь конца света, в один миг  
Сжигает без остатка великие прегрешения.**

## **1.2. Сила сожаления о совершённых проступках <sup>1</sup>**

Здесь имеется в виду сожаление обо всех проступках и неблагих действиях, совершённых в прошлом. Если не осознаешь свои проступки и не расскаешься, глубоко сожалея о них и ничего не скрывая, никакого очищения не получится. В «Трехчастной [сутре]» говорится:

**Прошу прощения и раскаиваюсь во всем без утайки, ничего не скрывая.**

То же самое сказал Кедруб <sup>с</sup> Карма Чагмэ:

**Совершённые в прошлом не благие действия**

**Подобны проглоченному яду.**

**Их не искупит раскаяние, лишённое чувства сожаления.**

**Так раскайся же, испытывая стыд, страх и великое сожаление.**

## **1.3. Сила обетов <sup>2</sup>**

Речь идет о том, чтобы помнить о совершённых в прошлом неблагих действиях и думать: «Отныне не стану больше совершать такие действия даже под страхом смерти».

В «Трехчастной [сутре]» говорится:

**Отныне буду следить, чтобы [проступки] не повторились.**

Об этом же упоминается в «Молитве о [рождении на небесах] Сукхавати» <sup>3</sup>:

**Поскольку очиститься [от проступков] невозможно, если твердо не  
решишь избегать их в будущем, Необходимо принять обет:**

**Впредь даже под страхом смерти не совершать неблагих действий.**

## **1.4. Сила практики, выполняемой в качестве противоядия <sup>4</sup>**

<sup>1</sup> nyes byas sun 'byin pa'i stobs.

<sup>2</sup> sdom pa'i stobs: сила, которая развивается благодаря обетам и их соблюдению.

<sup>3</sup> bde ba can gyi smon lam: молитва о перерождении в чистой обители Будды Амитабхи.

<sup>4</sup> gnyen po kun tu spyod pa'i stobs.

Имеется в виду, что в качестве противоядия от совершённых в прошлом неблагих действий следует выполнять как можно больше благих действий, в частности, кланяться буддам и бодхисаттвам, радоваться заслугам других людей, посвящать накопленные заслуги обретению просветления, развивать бодхичитту намерения и применения, пребывать в сущности безыскусного естественного состояния <sup>1</sup> и т. д.

Некогда один практик, ученик несравненного Дагпо Ринпоче, вспомнил, что жил на деньги, вырученные от продажи священных книг, раскаялся и рассказал об этом учителю. Дагпо Ринпоче посоветовал ему переписать эти книги и тем самым искупить вину. Приступив к работе, ученик столкнулся с множеством отвлекающих препятствий. Раздосадованный, он снова пошел к учителю и спросил, не лучше ли вместо этого пребывать в сущности [т. е. в природе ума]. Дагпо Ринпоче возрадовался и сказал: «Действительно, смысл именно в этом. Даже если твои проступки велики, как гора Меру, они исчезнут в тот самый миг, как ты узришь сущность [т. е. природу ума]».

Для очищения от неблагих действий нет ничего более действенного, чем две [практики]: медитация о бодхичитте и сохранение непрерывности безыскусного естественного состояния. И в данном случае нужно не забывать о них, выполняя созерцание Ваджрасаттвы: очищение нектаром, повторение стослоговой мантры и т. д. Итак, помня о четырех силах-противоядиях, практику созерцания и повторения мантры Ваджрасаттвы нужно выполнять следующим образом.

Сядь, ощущая себя в своем обычном облике, и в пространстве над головой, на расстоянии длины стрелы, представь тысячелепестковый цветок белого лотоса, а на нем — диск полной луны. Слово «полная» означает не его величину [а форму]: он совершенно правильный и круглый, как луна в пятнадцатый день месяца <sup>2</sup>. Представь на нем сияющий белый слог ХУМ<sup>3</sup>.



Согласно методам, рекомендуемым в других учениях, слог ХУМ испускает во всех направлениях лучи света и вбирает их обратно, но в нашем методе происходит по-другому. Слог ХУМ мгновенно превращается в твоего достойного коренного учителя, несравненную сокровищницу сострадания, который, по сути, объединяет в себе всех будд трех времен. Обликом он — будда-самбхогакая Ваджрасаттва, белый, как снежная вершина, освещенная миллионом солнц. У него одно лицо и

<sup>1</sup> gnas lugs ma bcos pa'i ngo bo skyong ba.

<sup>2</sup> Пятнадцатый день тибетского лунного календаря обычно соответствует полнолунию.

<sup>3</sup> См. также приложение Б, рис. 1.

две руки. Правой рукой он поднимает к сердцу пятиконечную ваджру — символ *ригтонг*<sup>1</sup>. В левой руке держит у бедра колокольчик — символ *нангтонг*<sup>2</sup>. Он сидит, скрестив ноги в позе ваджры. На нем тринадцать украшений и предметов одеяния самбхо-гакаи, в том числе пять предметов из шелка и восемь драгоценных украшений.

Пять предметов из шелка:

- 1) пара лент<sup>3</sup>;
- 2) верхнее одеяние;
- 3) шарф;
- 4) пояс;
- 5) нижнее одеяние.

Восемь драгоценных украшений:

- 1) корона;
- 2) серьги, правая и левая, считаются за одно украшение;
- 3) ожерелье;
- 4) два браслета на предплечьях, считаются за одно украшение;
- 5) длинные и короткие бусы, считаются за одно украшение;
- 6) два браслета на запястьях, считаются за одно украшение;
- 7) кольца на пальцах, считаются за одно украшение;
- 8) два ножных браслета, считаются за одно украшение.

Он обнимает свою супругу, белую Ваджратопу<sup>4</sup>, пребывая в недвойственном соединении с ней. Их образы зримы, но невещественны, словно отражение луны в воде или ясное отражение в зеркале. Представляй, что они у тебя над головой и обращены в ту же сторону, что и ты. Такая [визуализация] символизирует силу опоры [т. е. тела, речи и ума будды].

Эти представляемые образы не должны быть плоскими, будто они нарисованы на холсте или стене, или застывшими, будто это хрупкие неодушевленные фигурки из глины или золота. У них настолько живой облик, что отчетливо видны даже белки и зрачки глаз. В то же время, по сути пустые, их тела не содержат ни капли [материального]: ни плоти, ни крови, ни внутренностей. Они похожи на радуги в небе или на чистый и прозрачный хрустальный сосуд.

Владыка Ваджрасаттва, по природе недвойственно тождественный

---

<sup>1</sup> rig stong: единство ригпа и пустоты.

<sup>2</sup> snang stong: единство явленного и пустоты.

<sup>3</sup> Прикрепляются к короне справа и слева и ниспадают позади ушей.

<sup>4</sup> Тиб. Немма Кармо (snyems ma dkar mo).

милосердному коренному учителю, обладающий мудростью всеведения, питает чувство великой сострадательной любви к тебе и всем другим живым существам. Перед его лицом [вспомни] обо всех проступках, совершённых телом, речью и умом с безначальных времен и доныне: о десяти неблагих действиях<sup>1</sup>, пяти беспромежуточных злодеяниях<sup>2</sup>, четырех тяжких проступках<sup>3</sup>, о восьми преступлениях против Дхармы<sup>4</sup>, о нарушении внешних обетов пратимокши, внутренних обетов бодхисаттвы и тайных тантрийских самай видьядхар<sup>5</sup>, о принесении клятвы для достижения мирских целей, о лжи, отсутствии стыда и совести и т. п. Вспомнив все накопленные тобой проступки явственно и с таким сильным чувством стыда, страха и сожаления, что дрожь пробегает по телу и кровь стынет в жилах, думай о том, что раскаиваешься в них перед лицом Гуру Ваджрасаттвы.

Можешь не сомневаться, что с безначальных времен у тебя накопились и такие проступки, которые ты не можешь вспомнить. Думай о том, что не помышляешь их скрывать, что очень хочешь раскаяться во всех этих ошибках и просишь за них прощения. Думать о сострадании [Ваджрасаттвы], которое способно тут же, тотчас, немедленно и без следа устранить и очистить все проступки и омрачения, — это и есть сила сожаления о совершённых проступках.

Думай, что в прошлом, под влиянием неведения и заблуждения совершив эти проступки, ты накопил неблагоую карму. Теперь же, благодаря доброте милосердного гуру, ты стал понимать, что полезно и что вредно, а потому отныне никогда, даже под угрозой смерти, не совершишь подобных проступков. Такая решимость называется силой обетов.

Помня об этой чистоте, произноси молитву, которая начинается словами:

**А**

**Дагни тамал чивору...**

**А**

**Над макушкой моего обычного тела...**

---

<sup>1</sup> mi dge bcu: десять неблагих действий, в том числе три неблагих действия тела, четыре неблагих действия речи и три неблагих действия ума. См. часть первая, Глава IV.

<sup>2</sup> mtshams med lnga yi sdig pa; см. приложение А, III.

<sup>3</sup> lei ba bzhi: занимать место выше места ученого человека; присваивать то, что заработано практиком Тантры; принимать поклоны от монаха в знак почитания; пользоваться пищей, предназначенной для того, кто выполняет затворничество.

<sup>4</sup> log pa brgyad: чернить благие поступки, хвалить неблагие поступки, мешать другим накапливать заслуги, смущать ум верующего, отвергать гуру, отвергать йидама, отвергать благих друзей и нарушать правила мандалы.

<sup>5</sup> Подразумевается член сангхи Ваджраяны, подобно тому, как последователей Парамитаяны называют бодхисаттвами, а последователей Хинаяны пратьека буддами и шраваками. Однако имеется в виду качественное различие, поскольку в каждом случае такое определение может подразумевать и новичка и практика высокого уровня.



и заканчивается:

**...малу чангвар дээ ду сол <sup>1</sup>**

**...да очистятся все до единого.**

Затем в сердце Ваджрасаттвы, нераздельно единого с супругой <sup>2</sup>, на лунном диске величиной с расплющенное горчичное зерно представь белый слог ХУМ, такой тонкий, словно он написан кончиком волоса. Произнося один раз стослоговую мантру ОМ ВАДЖРА САТТВА САМАЯ... <sup>3</sup>, представляй эти сто слогов, которые стоят как рога вокруг слога ХУМ, **не** касаясь друг друга.

Когда потом ты повторяешь стослоговую мантру как молитву-призывание, из этих слогов исходит нектар изначальной мудрости и сострадания <sup>4</sup>, который падает частыми каплями, как вода с тающих над огнем сосулек. [Этот нектар] протекает по телу Ваджрасаттвы с супругой **и** выходит из места их соединения. Затем через макушку он наполняет твоё тело и тела всех других живых существ.

Он очищает тело от всех болезней, вымывая их в виде гнилой крови и гноя; от вредоносных воздействий злых духов, которые выходят в виде пауков, скорпионов, жаб, рыб, змей, головастика, вшей и т. п.; от проступков и омрачений, которые выходят в виде черной воды, сажи, пыли, дыма, облаков и испарений. Как стремительная струя воды уносит частицы земли, так поток нектара очищает от всех этих загрязнений, которые беспрепятственно изливаются наружу через подошвы, нижние отверстия и поры кожи. Эти нечистоты стекают в расселину, которая открывается в земле под тобой, и падают в ждущие их разверстые пасти, лапы и когти владыки смерти Ямы, олицетворяющего твою карму, и его приспешников и приспешниц — всех тех, кому ты должен и кто жаждет с тобой расквитаться. Представляя все это <sup>5</sup>, повторяй стослоговую мантру.

Если можешь представить весь этот процесс целиком, так и делай. Если же нет, то, читая мантру, сосредоточивайся поочередно на теле Ваджрасаттвы, на его лице, руках и т. д., на его украшениях и одежде, на потоке нектара, очищающем от болезней, вмешательства духов, проступков и омрачений; на своем раскаянии и обетах не допускать проступков впредь.

В заключение представь, что все эти подземные существа: Яма и всевозможные кармические заимодавцы и мстители — полностью удовлетворены, поскольку кармические долги до конца выплачены, что счета сведены и чувство мести утихло и что ты очистился от проступков и омрачений. Яма закрывает пасть и убирает лапы, а расселина в земле закрывается.

<sup>1</sup> a/ bdag nyid tha mal spyi bo ru.../ ...ma lus byang bar mdzad du gsol.

<sup>2</sup> yab yum.

<sup>3</sup> Стослоговая мантра см. приложение Б.

<sup>4</sup> thugs rje ye shes kyi bdud rtsi.

<sup>5</sup> Наглядное объяснение см. приложение Б, рис. 2.

Твое тело становится прозрачным и сияет светом, центральный канал <sup>1</sup> стоит [как столп] посредине тела. Каналы, расходящиеся от центрального канала как спицы зонта, образуют четыре чакры<sup>2</sup>. Представь на уровне пупка нирмана-чакру <sup>CI</sup> с шестьюдесятью четырьмя спицами, обращенными вверх; на уровне сердца дхарма-чакру с восемью спицами, обращенными вниз; на уровне горла самбхога-чакру<sup>CI</sup> с шестнадцатью спицами, обращенными вверх; на уровне темени махасукха-чакру <sup>CI</sup> с тридцатью двумя спицами, обращенными вниз.<sup>3</sup>

Поток нектара снова течет вниз, наполняя все четыре чакры, начиная с теменной, махасукха-чакры, и все твоё тело, вплоть до кончиков пальцев рук и ног. Твое тело наполнено белым нектаром, словно сосуд, до краев налитый молоком. Ты получаешь четыре посвящения: посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости и посвящение слова. Очищаешься от четырех омрачений, истекающих от кармы, клеш, познания <sup>4</sup> и врожденных склонностей. В твоём уме рождаются четыре радости изначальной мудрости: радость, лучшая радость, наивысшая радость и вмести́рожденная радость. Представляй, что ты упрочил в себе уровни четырех кай: нирманакаи, сам-бхогакаи, дхармакаи и свабхавикакаи. Затем произнеси молитву, которая начинается словами:

**Гонпо дагни мише монгпа йи...**

**О владыка!**

**По своему неразумию и недоумию...**

и заканчивается:

**...чанг шинг дагпар дзэ ду сол <sup>5</sup>**

**...прошу, избавь от загрязнений, очисти меня.**

Как только ты произносишь слова раскаяния, Гуру Ваджрасаттва, обрадованный этим, отвечает с улыбкой:

**Ригки бу <sup>6</sup> кёки дигдриб нямчаг тамче дагпа йинно... <sup>7</sup>**

**О дитя благородного семейства, ты очищен от всех своих проступков, омрачений, нарушений обетов...**

Известив о твоём очищении, Ваджрасаттва становится светом и растворяется в тебе.

---

<sup>1</sup> Тиб. rtsa dbu ma; санскр. *авадхути*.

<sup>2</sup> Тиб. 'khor lo: букв. «колесо».

<sup>3</sup> См. приложение Б, рис. 3.

<sup>4</sup> shes bya'i sgrib pa: неспособность понять, что три основные составляющие (*корсум*) по своей сути пусты.

<sup>5</sup> mgon po bdag ni mi shes rmongs pa yis.../ ...byang zhing dag par mdzad du gsol.

<sup>6</sup> См. приложение А, V.

<sup>7</sup> rigs kyi bu khyod kyi sdig sgrib nyams chags thams cad dag pa yin no...

Благодаря этому ты преображаешься в Ваджрасаттву — такого же, как ты перед этим представлял. Представь в своем сердце, посредине лунного диска размером с расплющенное горчичное зерно, следующее:

в центре синий слог ХУМ;  
перед ним белый слог ОМ;  
справа желтый слог ВАДЖРА;  
сзади красный слог СА;  
слева зеленый слог ТВА.

и повторяй **ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ**.<sup>1</sup> Когда произносишь эту мантру, ее пять слогов одновременно испускают вверх пять лучей [соответствующего каждому слогу цвета]: белый, желтый, красный, зеленый и синий. Эти лучи несут на своих концах богиню красоты и других богинь подношений <sup>civ</sup>, из рук которых появляются всевозможные дары: восемь счастливых символов, семь знаков царской власти, зонты с бахромой, знамена победы, балдахины, золотые колеса с тысячей спиц, левосторонние белые раковины <sup>2</sup> и иные бесчисленные дары.

Приумножив эти дары, ублажи ими всех будд и бодхисаттв, обитающих на непостижимых небесах десяти направлений. [Благодаря этому] совершается накопление заслуг, очищаются омрачения, и тебя наполняют радужные лучи милости и благословений [всех будд]. Думай, что получаешь благословение, дарующее обычные и высшие сиддхи <sup>3</sup>, связанные с путями четыре уровня видьядхар и наивысший плод — состояние единства за пределами обучения <sup>4</sup>. Это закладывает причину обретения дхармакаи на благо самому себе.

Теперь представь, что пять слогов испускают вниз сотни тысяч — неисчислимое количество — радужных лучей, которые прикасаются к живым существам в шести уделах трех миров. [Благодаря этому] в умах существ полностью очищаются клеши, омрачения, страдания и врожденные склонности, как под лучами солнца исчезает тьма. Вся вселенная — вместилище — становится восточными небесами Абхи-рати. Все существа — содержимое — становятся белыми, желтыми, красными, зелеными и синими Ваджрасаттвами <sup>5</sup>, и все они произносят мантру ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ, издавая громкий гул. Представляя это и повторяя

---

<sup>1</sup> Изображение краткой мантры Ваджрасаттвы в центре сердца см. приложение Б, рис. 4.

<sup>2</sup> Левосторонние белые раковины встречаются крайне редко. Их используют в ритуалах, поскольку считается, что это раковины необычайных животных, обладающих духовной силой.

<sup>3</sup> *thun mong gi dngos grub*: обычные сиддхи, т. е. обретение чудотворных сил, используемых для распространения Дхармы, помощи живым существам и более легкого достижения высших ступеней, и *mtchog gi dngos grub*: высшие сиддхи, т. е. обретение состояния будды.

<sup>4</sup> *mi slob zung 'jug*: в Ваджраяне заключительное состояние единства, свободного от понятий, равносильное достижению пятого пути Парамитааны.

<sup>5</sup> Изображение Ваджрасаттв пяти семейств см. приложение Б, рис. 4.

мантру, ты закладываешь причину для обретения рупакаи <sup>1</sup> на благо другим.

Кроме того, в «Практике самоосвобождения врожденных склонностей» <sup>2</sup> говорится:

**Испускание и вбирание [света] достигает двойной цели и очищает от омрачений познаванием.**

Здесь говорится о [вышеописанном] способе визуализации. Опираясь на эти искусные методы Тайной Мантры — Ваджраяны, можно в одно мгновение накопить невообразимое количество заслуг и мудрости и в то же самое время принести пользу всем живым существам во всей вселенной.

Указанным способом повторяй мантру столько раз, сколько сможешь. В заключение, вбирая визуализацию <sup>3</sup>, представляй, что весь внешний мир, вместилище, которое видится как небеса Абхирати, вбирается во внутреннюю сущность — собрание пяти семейств Ваджрасаттвы. Эти Ваджрасаттвы тоже последовательно растворяются в свете и входят в тебя.

Ты сам, начиная с конечностей, постепенно растворяешься в свете, который входит в слог ОМ в твоём сердце. ОМ растворяется в слоге ВАДЖРА, тот — в слоге СА, СА — в ТВА, а далее

ТВ А растворяется в гласной У слога ХУМ,

гласная У — в подписном малом А,

малое А — в «туловище» <sup>4</sup> буквы ХА,

«туловище» — в «голове» <sup>5</sup> буквы ХА,

«голова» — в полумесяце <sup>6</sup>,

полумесяц — в бинду,

бинду — в завитке пламени (*нада*) <sup>7</sup>.

*Нада* в свою очередь тоже тает словно радуга в небе. Затем на некоторое время расслабься в свободном от понятий и умопостроений состоянии медитативного равновесия.

Когда начнут появляться мысли <sup>8</sup>, снова очень ясно представь всех существ в

---

<sup>1</sup> gzugs sku, т. е. самбхогакая и нирманакая.

<sup>2</sup> chos spyod bag chags rang grol: раздел практики шитро Карма Лингпы.

<sup>3</sup> bsdu rim: процесс постепенного растворения созданного образа в состоянии вне понятий.

<sup>4</sup> ha khog.

<sup>5</sup> mgo.

<sup>6</sup> zla.

<sup>7</sup> na da: тонкая линия с тремя изгибами, обозначающая тонкий элемент воздух — сущность трех миров, которая после обретения просветления становится сущностью высочайшего, неизменного блаженства трех кай. Иллюстрацию растворения пяти слогов см. приложение Б, рис. 5.

<sup>8</sup> rjes thob: период после медитации, когда появляются умопостроения.

виде Ваджрасаттв, а их вместилище — в виде его небесной обители.

Затем произнеси посвящение заслуг и благопожелание <sup>1</sup>.

**Гева дийи нюр ду даг**

**Дордже сэмпa друб гюр нэ**

**(Дрова чиг кянг ма лу па**

**Дэйи сала гопар шог) <sup>2</sup>**

**Благодаря этой заслуге**

**Да обрету я быстро состояние Ваджрасаттвы**

**(И не забыв ни об одном живом существе,**

**Утвержу их на этом уровне).**

Выполняя любую практику, в том числе и эту практику Ваджрасаттвы, и произнося мантры и молитвы, очень важно всеми средствами не позволять уму отвлекаться, сосредоточиться на объекте созерцания и не прерывать мантры и молитвы мирскими разговорами. В тантрах говорится:

**Повторять мантры без сосредоточения —**

**Все равно что размачивать булыжник в глубине океана:**

**Это не принесет результатов даже за целую кальпу.**

И еще:

**Правильное повторение мантры лучше неправильного в тысячу раз.**

**Сосредоточение лучше его отсутствия в сто тысяч раз.**

Если к золоту или серебру добавить даже небольшую примесь меди или латуни, они перестают быть чистыми. Точно так же, если перемежать мантры и молитвы с обычными разговорами, они становятся нечистыми.

Вот почему Великий Гуру из Уддияны сказал:

**Лучше провести месяц в безмолвии,**

**Чем целый год бормотать нечистые мантры.**

Следовательно, очень важно, чтобы монахи, которые в наши дни выполняют ритуалы для народа, воздерживались от разговоров во время произнесения молитв и мантр. Если смешивать молитвы и мантры с мирскими разговорами, они не будут иметь никакого смысла. Нужно быть особенно осмотрительным, проводя службу для умершего. Когда существом, которое находится в состоянии бардо, овладевают

---

<sup>1</sup> *Нова* (bsngo ba) и *монлам* (smop lam). Важно различать эти термины (сокращенно *номон*). В посвящении заслуг указывается, кто воспользуется благами от накопленных заслуг. Молитва монлам — это благопожелание обрести просветление.

<sup>2</sup> dge ba 'di yi nyur du bdag/ rdo rje sems dpa' 'grub gyur nas/ 'gro ba gcig kyang ma lus pa/ de yi sa la 'god par shog.

невыносимые страх, ужас, страдание и т. п., оно в надежде найти помощь бросается к благотворителю, монахам и ламам. Если же у тех в этот момент нет четкого сосредоточения, если их обеты и самаи нечисты, а ум то и дело отвлекается на посторонние разговоры и мысли, порожденные привязанностью и ненавистью, то существа в бардо, которые способны читать чужие мысли, могут возненавидеть лам и пожелать им зла, а в результате попасть в низшие миры. Так что лучше обойтись вовсе без [духовных помощников], чем иметь дело с подобными ламами и монахами.

Особенно сказанное касается ритуалов Тайной Мантры — Вадж-раяны, где «произносят слова, чтобы направлять практику стадии зарождения». То есть произносят только те слова, которые проясняют важные моменты визуализации. Однако [обычно] смыслу визуализации стадий зарождения и завершения не уделяют никакого внимания, а просто бездумно повторяют разные слова, вроде «ясно представь», «медитируй», «сосредоточься» и т. п., не понимая, что они значат, и при этом бьют в тарелки и барабаны, оглушая себя беспорядочными звуками.

Когда же дело доходит до самого существенного места ритуала — повторения мантр, такие монахи и ламы расслабляются до такой степени, что не только ум перестает работать, но и тело уже не держится прямо. Некоторые даже начинают нюхать табак — источник ста одной разновидности проступков. Они раздражаются неуместной болтовней обо всем, что происходит в горах и долах, попусту перебирая четки с огромной скоростью, будто набивают черную колбасу<sup>1</sup>. Через некоторое время они закатывают глаза, бормочут «ваджра пушпе дупе...» и громко бьют в медные тарелки. Это можно назвать отражением отражения самого слабого ритуала.<sup>2</sup> Вместо того чтобы тратить время на такие ритуалы, гораздо лучше всего один раз прочитать с чистыми помыслами молитву «Раскаяние в проступках» или *Бхадрачарьяпранидхану*<sup>3</sup>.

Подобные ламы и монахи, которые неправильно читают и считают мантры или выполняют слабое подобие ритуалов, ввергают умерших в ад. Точно так же они принесут больше вреда, чем пользы, даже если им поручат выполнять ритуалы для тех, кто еще жив. Для таких людей брать вознаграждение за выполнение ритуала<sup>4</sup> — все равно что глотать раскаленное железо.

Так что лама или монах, принимающий подношения верующих или плату за выполнение службы для умерших, должен заботиться не о величине куска мяса,

---

<sup>1</sup> Колбаса из крови и добавок.

<sup>2</sup> Понимать эти слова нужно следующим образом. По качеству отражение нельзя даже сравнивать с самим отражающимся предметом. Отражение отражения, как фотокопия фотокопии, имеет еще более низкое качество.

<sup>3</sup> Тиб. bzang spyod smon lam: «Молитва о благом поведении». Молитва, произнесенная Буддой в *Аватамсаке-сутре*; ее почти всегда читают в конце ритуалов.

<sup>4</sup> dkor.

толщине сыра или количестве подношений. С кем бы ни приключилась беда, заболел человек или умер, значения не имеет: нужно видеть в нем существо, которое страдает и нуждается в защите. Движимый искренним желанием помочь живому существу, опирающимся на добросердечие и сострадание — бодхичитту, лама должен искренне стараться не отвлекаясь и в меру своего разума выполнять медитацию стадий зарождения и завершения.

Те, кто этого не умеет, должны хотя бы помнить смысл слов, которые произносят. По меньшей мере, они должны питать добросердечие и сострадание к несчастным, а также преданно верить в неисчерпаемое могущество истины Трех Драгоценностей. Если, объединив усилия тела, речи и ума, применять ритуалы, мантры, молитвы и тому подобное с высочайшей ясностью и чистотой, то благодаря состраданию Трех Драгоценностей, неодолимой силе непреложного закона причины и следствия и безмерному благу бодхичитты, больной или умерший обязательно получит помощь.

Говорят: «Помогая в беде другим, ты помогаешь себе». Заслуги для себя и других будут накапливаться одновременно, и всех, с кем имеешь дело, можно будет направить на путь освобождения. Необходимо прилагать все усилия, чтобы достичь такого уровня свершения.

В наше время ламы и монахи, которые должны бы чуть лучше других знать закон причины и следствия, боятся кармических последствий за то, что возьмут вознаграждение, а потому вовсе отказываются давать благословения, посвящать заслуги или читать молитвы для больных или умерших и тем самым отсекают самый корень добросердечия и сострадания — бодхичитты. Большинство из них слишком эгоистичны. Приходя на молитвенные собрания в доме у благотворителя, они не читают молитв, в которых он нуждается. Они вынимают свои засаленные и затертые от долгого употребления книги и под предлогом того, что им необходимо выполнять собственную практику, читают только их, не принимая участия в общих молитвах. Кем бы они ни были, они весьма внимательны и осмотрительны, когда повторяют незначительное количество молитв для собственной пользы, считая это средством для устранения омрачений или препятствий, возникающих из-за злоупотребления подношениями. Когда же им приходится читать молитвы для благотворителя, они делают это будто из-под палки и безо всякого внимания, отвлекаясь на посторонние разговоры и глаза по сторонам.

Те, кто не придает значения тому, что больной или умерший нуждается в их помощи, отсекают самый корень добросердечия и сострадания — бодхичитты. Даже если потом они станут что-то предпринимать, чтобы очиститься от омрачений, возникающих вследствие злоупотребления подношениями, добиться успеха будет очень трудно из-за пагубной и эгоистичной направленности их ума. Необходимо с самого начала положить в основу добросердечие и сострадание — бодхичитту. Нужно от всего сердца прилагать усилия, чтобы в меру своих способностей и разума практиковать стадии зарождения и завершения и

постоянно стремиться приносить благо живым существам. Если поступаешь именно так, нет ни малейшей разницы, выполняешь ты практику стадий зарождения и завершения или читаешь мантры и молитвы в своем доме либо в чужом. В любом случае требуется отказаться от себялюбивых устремлений и думать о других. Это абсолютно необходимо.

Итак, если умом не отвлекаешься от объекта медитации, речью не отвлекаешься на обычные разговоры [а телом не отвлекаешься от перебирания четок], отсчитывая стослоговую мантру сто восемь раз, то, как обещал Гуру Ваджрасаттвы, все накопленные проступки, омрачения, ослабления и нарушения обетов и самая обязательно будут очищены.

В «Тантре чистого раскаяния»<sup>1</sup> говорится:

**Стослоговая мантра — самая суть сердца всех сугат. Она очищает все ослабления и нарушения обетов и все омрачения. Если это самое высшее выражение раскаяния повторить сто восемь раз подряд, то можно восстановить все ослабленные и нарушенные обеты и спастись от падения в низшие миры. Тот, кто избирает повторение сто-слоговой мантры своей ежедневной практикой и выполняет ее, уже при жизни становится сыном для будд трех времен и получает их покровительство, а после смерти, несомненно, станет лучшим из бодхисаттв.**

Точно так же любые допущенные тобой ослабления и нарушения главных и второстепенных тантрийских самай, которые ты принял, вступив во врата Тайной Мантры — Ваджраяны, можно очистить, если ежедневно, созерцая Ваджрасаттву, повторять стослоговую мантру двадцать один раз. Это называется «очищение падений благословением», и в дальнейшем такие проступки не повторятся.

О том, что, повторив стослоговую мантру сто тысяч раз, можно очистить падения до самого основания, говорится в тантре «Главное украшение»<sup>CV</sup>:

**Если, ясно созерцая Ваджрасаттву, сидящего на троне из лотоса и луны, должным образом повторить стослоговую мантру двадцать один раз, произойдет очищение падений благословением и в дальнейшем они больше не повторятся. Так учат великие сиддхи.**

Поэтому всегда выполняй эту практику. Если повторишь эту мантру сто тысяч раз, очистишься от всех падений.

В наше время в Тибете среди лам, монахов и мирян обоего пола вряд ли найдется хоть один, кто не получал бы посвящения. Следовательно, нет человека, который не вступил бы на путь Тайной Мантры. Если вступивший на путь Тайной Мантры не соблюдает самаи, он попадет в ад, а если соблюдает — обретет состояние будды. Третьего не дано. Это поясняют на примере змеи в бамбуковой

---

<sup>1</sup> dri med bshags ggyud: известная тантра, в которой объясняется, как с помощью раскаяния очиститься от проступков.



трубке: она может двигаться только вверх или вниз.

В Йонтэн дзо<sup>1</sup> говорится:

**На пути Тайной Мантры или идешь в низшие миры, или становишься буддой — третьего не дано.**

Самаи Тантры не только тонки, но многочисленны и трудны для соблюдения. Даже такой великий учитель, как Атиша, сказал, что, вступив на путь Тантры, он страдал из-за бесчисленных последствий нарушения обетов. Если их допускал даже он, что же говорить о нас, которым недостает противоядий, внимательности, бдительности и знания всего многообразия падений? Нет сомнений, что совершаемые нами падения обильны, как ливень. Чтобы им противостоять, очень важно всегда и при всех обстоятельствах в качестве ежедневной практики выполнять созерцание Ваджрасаттвы и повторять стослоговую мантру или, по крайней мере, всенепременно читать эту мантру хотя бы двадцать один раз в день.

Возможно, кто-то считает себя знатоком методов стадий зарождения и завершения и с помощью неизменной внимательности, бдительности и т. п. способен освободиться от нарушения обетов. Однако, даже если он только разговаривает с теми, кто нарушил главные са-маи, общается с ними или просто пьет воду из одного источника, он будет расплачиваться за нарушение обетов, которое называют «нарушение вследствие общения»<sup>2</sup> или «случайное нарушение»<sup>3</sup>. Поэтому всегда необходимо стараться очищать себя с помощью раскаяния. В тантрах есть такие слова:

**В том, что общался с нарушителями обетов<sup>4</sup> и был снисходителен к нарушениям;**

**В том, что учил Дхарме нарушителей и тех, кто недостойн ее слушать;**

**В том, что не избегал нарушителей и тем самым запятнал себя их осквернением саман;**

**В том, что заложил причину собственных [препятствий] в этой жизни и омрачений в следующей, —**

---

<sup>1</sup> yon tan rin po che'i mdzod: «Сокровищница благих качеств» Кункена Джигмэ Лингпы. Этот текст был опубликован вместе с написанными автором общим и эзотерическим комментариями: bden gnyis shing rta и mam mkhyen shing rta (snga 'gyur rnying ma'i gsung rab, тт. 29, 30). Yon tan mdzod и nam mkhyen shing rta составляют т. 30, a bden gnyis shing rta — т. 29. Другой известный комментарий к этому сочинению, написанный кенпо Йонтэном Гяцо, составляет два тома, озаглавленных zla ba'i sgron me и nyi ma'i 'od zer (snga gyur rnying ma'i gsung rab, тт. 26, 27).

<sup>2</sup> zlas nyams: нарушение обетов из-за того, что человек произносит молитвы и мантры совместно с нарушителем самаи.

<sup>3</sup> zhor nyams: нарушение обетов из-за того, что человек одобряет поступки другого, не зная, что тот нарушил самаи.

<sup>4</sup> Дамням (dam nyams, сокр. от dam tshig nyams pa). Данциг (санскр. самая) — обязательство, принимаемое в Ваджраяне; нямпа — нарушение, букв. «разложение». Поэтому того, кто нарушает самую, называют дамням.

**Во всем этом горько раскаиваюсь и молю о прощении.**

Если хотя бы один участник собрания нарушил самую, своим осквернением, вызванным нарушением самаи, он пятнает сотни или даже тысячи тех, кто хранит ее в чистоте, и не дает им обрести в практике ни малейших результатов. Так от одной капли кислого молока прокисает целый кувшин свежего, а одна покрытая язвами лягушка заражает всех остальных. Как сказано:

**От одной капли кислого молока**

**Прокисает все остальное молоко,**

**А тот, кто нарушил самую,**

**Делает недостойными всех окружающих.**

Никто, даже великий лама или сиддха, не защищен от осквернений, вызванных нарушениями самаи. Это подтверждает история об одном великом махасиддхе по имени Дрогон Лингдже Рэпа.

Однажды, когда он совершал паломничество в Цари, дакини-охранительницы тех мест задумали преградить ему путь, нагнав среди бела дня такую тьму, что даже звезды засверкали на небе. Но это не помешало махасиддхе дойти до берега Тёмно-красного Кровавого озера — Марнаг Трагцо, где он исполнил танец, спел ваджрную песнь и оставил на камне отпечаток стопы, который можно видеть и ныне. Но даже такого великого йогина впоследствии осквернил один посетивший его ученик, который нарушил самую. Рассказывают, что из-за этого осквернения у йогина помутился разум и он лишился дара речи.

В песне Сиддхи Ургенпы тоже говорится:

**Я, Ринченпал, нищий из Страны Снегов,**

**Был непобедим для всех врагов, кроме нарушения самаи <sup>1</sup>,**

**И не дружил ни с кем, кроме гуру, своего защитника.**

Таким образом, самаи Ваджраяны хранить очень трудно, а если их нарушить, наказание будет очень суровым. Негоже самонадеянно считать, что хранишь самую, при этом не проверяя свой ум со всем тщанием.

В коренных текстах Тантры говорится:

**Сказано: если хоть на миг забудешь, что трое врат [т. е. тело, речь и ум] — это три мандалы, самая Тайной Мантры будет нарушена.**

Хранить самую нелегко. Если разбираться подробно, можно насчитать до ста тысяч разновидностей самаи. Согласно тантрам, последствия их нарушения таковы:

**Ваджрные демоны выпьют кровь из твоего сердца;**

**Твоя жизнь будет коротка и омрачена болезнями, твое богатство растает, а**

---

<sup>1</sup> nyams grib: омрачение вследствие нарушения самаи.

**враги будут держать тебя в страхе;**

**Тебе уготован самый страшный ад Предельное Мучение,**

**Где тебя ждут нескончаемо долгие и невыносимые страдания.**

Чтобы не допустить никаких ослаблений и нарушений самой и плачевных последствий неблагих поступков, помнишь ты о них или нет, необходимо всегда и при любых обстоятельствах прилагать все усилия, чтобы выполнять созерцание Ваджрасаттвы и повторять его мантру. Старайся исправить свои ошибки раскаянием с помощью стослоговой мантры.

Великие учителя древности говорили:

**Нужно с самого начала не загрязнять себя неблагими поступками.**

**Если же все-таки это случилось, важно раскаяться.**

Нарушенную самую Ваджраяны можно легко восстановить раскаянием. Как считают шраваки, нарушить главные обеты — все равно что разбить глиняный горшок: восстановить его невозможно.

Нарушенные обеты бодхисаттвы можно сравнить со сломанным изделием из драгоценного металла: его может исправить искусный ювелир. Точно так же и эти обеты можно восстановить, прибегнув к чьей-то помощи, например к помощи благого друга.

[Что же касается нарушения] обетов Тайной Мантры, то их можно сравнить с небольшой вмятиной на предмете из драгоценного металла. Считается, что такой проступок можно полностью очистить даже самостоятельно — раскаявшись и призвав на помощь божество, мантру и самадхи. Разумеется, чем скорее раскаешься, тем легче будет очистить самую. Если упустишь время, ошибка усугубится и освободиться от нее будет намного труднее. Говорят, если пройдет три года, ошибку уже не исправить даже с помощью раскаяния. Даже если раскаешься, очищения не произойдет.

Бывают одаренные люди, которые способны, используя силу и благословения своей речи, приносить благо себе и другим: защищать людей, предотвращать засуху, останавливать бури с градом, прекращать эпидемии, исцелять больных, спасать детей от нападения злых духов. Но даже такие люди, чтобы сохранять силу и благословения, должны очищаться от омрачений речи. Поскольку для такого очищения нет более сильного средства, чем главная стослоговая мантра, важно стараться повторять ее всегда и при всех обстоятельствах.

Мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу] шутливо говорил:

Прежде чем защищать других и получать за это вознаграждения, нужно сначала очиститься от загрязнений собственной речи, и тут не обойтись без стослоговой мантры <sup>1</sup>, которую нужно повторить не меньше десяти миллионов раз.

---

<sup>1</sup> yig brgya (сокр. от yi ge brgya pa): стослоговая мантра Ваджрасаттвы.

Среди его учеников действительно было немало таких, кто прочитал стослоговую мантру от десяти до двадцати миллионов раз. Даже среди рядовых учеников не было ни одного, кто не повторил бы ее двести или триста тысяч раз.

По существу, Гуру Ваджрасаттва — это тот, кто объединяет в себе сто семейств будд. Его называют «Ваджрасаттва — единственное семейство великой тайны»<sup>1</sup>. Среди непостижимо бесконечного количества мирных и гневных йидамов, нет ни одного, кого бы он ни воплощал. Кроме того, поскольку Ваджрасаттву представляют по сути нераздельно единым с собственным коренным гуру, такой способ практики называют «Сокровище, объединяющее в себе всё»<sup>2</sup>. Это самый глубокий, наивысший из всех методов.

Как я уже говорил, стослоговая мантра — величайшая из всех мантр. Необходимо знать, что нет ни одной практики, более глубокой, чем эта.

*Хотя я слушал благотворные наставления, они остались для меня [просто] словами.*

*Хотя я пытался их немного практиковать, все дело портили обманчивые отвлечения.*

*Благослови меня и таких же, как я, призрачных существ.*

*Дабы мы проникли в суть стадий зарождения и завершения.*

Таковы наставления по очищающей от омрачений практике созерцания Гуру Ваджрасаттвы и повторения его мантры.

---

<sup>1</sup> gsang chen rigs gcig rdo rje sems dpa'.

<sup>2</sup> kun 'dus nor bu'i lugs.

## Глава IV ПОДНОШЕНИЕ МАНДАЛЫ

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!*

*Зная, что относительное иллюзорно, он все же накапливал заслуги и мудрость;*

*Зная, что абсолютное не требует медитации, он все же выполнял медитацию;*

*Обретя совершенство нераздельного единства <sup>1</sup> он все же проявлял усердие в практике.*

1. Наставления о том, как накапливать заслуги и мудрость подношением мандалы

Не завершив накопление заслуг и мудрости, невозможно обрести состояние будды, наделенное двойной чистотой <sup>2</sup>. Точно так же, не завершив накопление этих двух собраний, невозможно безошибочно постичь смысл пустоты. В сутрах говорится:

**Пока не завершишь два священных накопления, Не сумеешь постичь священную пустоту.**

Так учил Будда. Кроме того, сказано:

Истинную <sup>3</sup> вместилищенную мудрость <sup>4</sup> обретают только как знак накопления заслуг и очищения омрачений, а также в силу благословений совершенного учителя.

Знай, что глупо искать иных способов.

Даже в совершенстве постигнув пустоту, нужно продолжать восходить по ступеням пути, пока не достигнешь состояния будды. Следовательно, необходимо прилагать усилия, чтобы накапливать заслуги и мудрость.

Великий йогин Тилопа сказал:

**Сын мой Наропа! Пока не поймешь,**

**Что все эти видимости, возникшие вследствие взаимозависимости,**

**На самом деле никогда не возникали,**

**Не бросай двух колес своей повозки — двух накоплений.**

Великий йогин Вирупа в своих дохах говорит:

---

<sup>1</sup> Подразумевается единство относительного и абсолютного.

<sup>2</sup> dag pa gnyis ldan gyi sangs rgyas.

<sup>3</sup> don dam.

<sup>4</sup> lhan gcig skyes pa'i ye shes. Лхэнчиг кепа (lhan gcig skyes pa) значит «родившийся одновременно», а еше (ye shes) — изначальное состояние ума, существующее вместе с неведением, которое может быть очищено.

**Даже обладая великой убежденностью, позволяющей не возлагать  
надежды на относительное состояние будды <sup>CVI</sup>,  
Не прекращай из всех сил накапливать заслуги.**

А несравненный Дагпо Ринпоче сказал:

**Хотя в истинном состоянии нет ни загрязнения, ни очищения, накапливай  
заслуги, начиная с самых малых.**

Поэтому Будда, исполненный сострадания и искусный в методах, указал  
бесчисленные способы накопления заслуг и мудрости. Самый превосходный из них  
— подношение мандалы. В тантрах говорится:

**Если поднесешь буддам всех небес  
Все мириады миров,  
Украшенных всем, что желанно для чувств,  
Обретишь изначальную мудрость состояния будды.**

Согласно нашей традиции [нингтиг], есть два вида мандалы:

- 1) мандала свершения <sup>1</sup> [символ того, кому подносится мандала];
- 2) мандала подношения <sup>2</sup> [символ самого подношения]. <sup>3</sup>

Материал для приготовления мандалы зависит от того, что имеется в твоём распоряжении. Основание наилучшей, самой драгоценной мандалы делают из золота, серебра и других дорогих металлов. Основание средней мандалы — из бронзы или других хороших металлов. На худой конец в качестве основания подойдет даже гладкий плоский камень, дерево и т. п. На мандалу лучше всего насыпать драгоценные камни: бирюзу, кораллы, сапфиры, жемчуг и т. п. Для среднего подношения это — целебные плоды: миробалан, амала и т. п. Для простых подношений берут зерно: бобы, ячмень, рис, пшеницу и т. п. На худой конец можно воспользоваться просто галькой, гравием или песком, которые будут служить опорой для визуализации.

В любом случае основание мандалы необходимо тщательно очистить. Сначала приготавливают мандалу свершения, насыпая [на основание] пять горок. Горка в центре символизирует Будду Вайрочану, окруженного божествами семейства Будда. Горка спереди [т. е. на востоке и ближайшая к тебе] символизирует Будду Ваджра-Акшо-бхью, окруженного божествами семейства Ваджра. Горка на юге [т. е. слева по отношению к тебе] — символ Будды Ратнасамбхавы, окруженного божествами семейства Ратна. Горка на западе [т. е. самая дальняя от тебя] — символ Будды Амиабхи, окруженного божествами семейства Падма. Горка на

---

<sup>1</sup> sgrub pa'i mandala.

<sup>2</sup> mchod pa'i mandala.

<sup>3</sup> Изображение мандал см. приложение Б, рис. 6.

севере [т. е. справа по отношению к тебе] — символ Будды Амогхасиддхи, окруженного божествами семейства Карма.<sup>1</sup>

Или же можно представлять поле заслуг так же, как в практике прибежища. В центре находится Великий Гуру из Уддияны, неотличимый от твоего коренного гуру, над которым ярусами сидят учителя линии передачи дзогчена. Горка впереди гуру — это Будда Шакьямуни, окруженный тысячей двумя буддами нашей благой кальпы. Горка справа [от гуру] — это восемь великих наследников<sup>2</sup> Будды, окруженные благородной сангхой бодхисаттв. Горка слева [от гуру] — это два выдающихся архата<sup>CVII</sup>, окруженные благородной сангхой шравак и пратьекабудд. Горка позади гуру — это множество книг, содержащих драгоценную Дхарму и обрамленных сетью из лучей света.

Мандалу свершения, по возможности расположив перед ней пять предметов подношения<sup>3</sup>, следует поставить на алтарь, перед символами тела, речи и ума Будды. Если нет мандалы свершения, можно обойтись и без нее, просто мысленно представляя собрание прибежища.

Затем возьми в левую руку мандалу подношения<sup>4</sup>. Долго протирай ее поверхность внутренней стороной запястья правой руки и, сосредоточившись на том, что представляешь, читай молитву из семи частей<sup>5</sup> и другие молитвы. Мандалу чистят не потому, что на ней есть какая-то грязь, которую нужно удалить. Усердное очищение мандалы — это символ очищения своего ума от двойного омрачения.

Когда в древности великие учителя школы кадампа, очищая мандалу, до мяса стирали кожу на внутренней стороне запястья, они начинали чистить ее боковой стороной. Стерев и это место, они использовали тыльную сторону. Вот такие истории дошли до нас из прошлого. Придерживайся традиции великих представителей кадампы: очищай мандалу только запястьями, не пользуясь ни шерстяной, ни хлопковой тканью.

Насыпая горки на основании, произноси молитву «Мандала из тридцати семи частей»<sup>6</sup>. Эту молитву сочинил Дрогог Чогял Пагпа из школы сакья. Поскольку она оказалась полезной, ее широко используют в старой и новых буддийских

<sup>1</sup> См. приложение Б, рис. 7, где на месте горок **на мандале свершения присутствуют** символы пяти будд главных направлений.

<sup>2</sup> Т. е. бодхисаттв.

<sup>3</sup> Пять предметов подношения — это объекты пяти органов чувств. Обычно эти предметы можно видеть на изображениях. К ним относятся: зеркало, пара музыкальных тарелок или струнный инструмент, раковина с благовонной водой, съедобный плод и шелковый шарф, — которые символизируют, соответственно, зримое, звук, запах, вкус и осязаемое. Все это располагают слева направо, как показано в приложении Б, рис. 6.

<sup>4</sup> Изображение различных частей мандалы см. приложение Б, рис. 9, 10.

<sup>5</sup> *yeu lag bdun pa*; эта молитва составляет третью строфу гуру-йоги из *Намкенламсанг* Джигмэ Лингпы — предварительных практик *Лонгчен нингтиг*.

<sup>6</sup> *mandal so bdun ma*; см. приложение Б, рис. 8.

школах Тибета. Мы тоже начинаем практику подношения мандалы с этой молитвы, поскольку придерживаемся той же традиции.

Во всех школах [Тантры], старой и новых, есть много методов подношения мандалы, которые приняты в той или иной традиции. В частности, в каждом из учений-кладов <sup>1</sup> школы нингма есть собственная мандала. В нашей традиции нингтиг есть много длинных молитв подношений мандалы трех кай, которые передал Великий Кункен [Лонгченпа]. При подношении мандалы можно использовать любой из этих методов.

Подношение мандалы из тридцати семи частей выполняется следующим образом.

Произнося мантру

**ОМ ваджра бхуми...**

**ОМ! Ваджрная земля...**

и держа мандалу в левой руке, правой рукой окропи ее ароматной водой *дрисанг*<sup>2</sup>, в которую добавлен *бачунг*<sup>3</sup>.

Затем большим и указательным пальцами возьми щепоть зерна и, произнося мантру

**ОМ ваджра рекхе...**

**ОМ! Ваджрная линия...**

сделай этой рукой над основанием мандалы круговое движение по часовой стрелке, после чего положи в центр щепоть зерна. Теперь, если у тебя приготовлены ободки, положи [самый большой из трех] на мандалу.<sup>4</sup>

Затем насыпь в центр горку зерна побольше, произнося при этом:

**Рийи гялпо риаб...**<sup>5</sup>

**Гора Меру — Царь Гор...**

Помещая [по четырем сторонам света] четыре горки зерна, символизирующие четыре континента, [произноси]:

**Шар лупаг по...**<sup>6</sup>

**Восточный континент...**

---

<sup>1</sup> gter kha.

<sup>2</sup> dri bzang: настой из шести ароматных веществ: шафрана, красного и белого сандала, кардамона, гвоздики и мускатного ореха.

<sup>3</sup> ba byung: ритуальная смесь из пяти веществ, взятых от коровы.

<sup>4</sup> Хотя в тексте не уточняется, ставить все ободки сразу или нет, обычно их кладут по очереди: сначала большой, затем средний, потом маленький — по мере увеличения горки зерна. Изображение трех ободков, или колец, символизирующих защитные стены вселенной, см. приложение Б, рис. 10.

<sup>5</sup> ri yi rgyal po ri rab...

<sup>6</sup> shar lus 'pnags po...



Восточной стороной можно считать или ту, что обращена к тебе, или противоположную ей, обращенную к тем, кому делаешь подношение, — то и другое будет правильным. Располагай горки зерна по часовой стрелке, начиная с той стороны, которую принял за восточную.

Когда насыпаешь горки, символизирующие пару малых континентов, начинай с той, что находится с левой стороны от главного континента, и при этом произноси:

**Луданг лупаг...<sup>1</sup>**

**Восточные малые континенты...**

Затем помести [четыре] горки, которые символизируют, соответственно: восточная — Драгоценную гору, южная — Древо исполнения желаний<sup>2</sup>, западная — Щедрую дойную корову<sup>3</sup>, северная — Урожай, не требующий возделывания земли<sup>4</sup>.

Затем<sup>5</sup> в четырех главных и четырех промежуточных направлениях помести поочередно восемь горок, символизирующих семь знаков царской власти и сосуд великого сокровища.

Потом в четырех главных направлениях помести четыре горки [символизирующие] внешних богинь подношений, начиная с богини красоты, а в четырех промежуточных направлениях — четыре горки [символизирующие] внутренних богинь подношений, начиная с богини, подносящей цветы.

Затем<sup>6</sup> помести четыре груды, которые символизируют: восточная — солнце, западная — луну, южная — драгоценный зонт, северная — знамя победы.

После этого, произнеси молитву:

**Лха данг мийи лонг чо ма цангва мэ па...<sup>7</sup>**

**Все богатства богов и людей без единого упущения...**

полностью засыпь сверху все образовавшиеся горки, не соблюдая никаких направлений, а под конец укрась вершину полумесяцем или чем-либо другим. Затем произнеси:

**Дини джецун... намла улвар гио<sup>8</sup>**

**Подношу эту мандалу всем достопочтенным и святым учителям — коренным гуру и учителям линии передачи, а также всему собранию будд и бодхисаттв.**

<sup>1</sup> lus dang lus 'phags...

<sup>2</sup> dpag bsam gyi shing.

<sup>3</sup> 'dod 'jo'i ba: волшебная корова, которая дает неисчерпаемое количество молока.

<sup>4</sup> ma rmos pa'i lo tog.

<sup>5</sup> В это время положи второй ободок.

<sup>6</sup> В это время положи третий ободок.

<sup>7</sup> lha dang mi yi long spyod ma tshang ba med pa.

<sup>8</sup> 'di nyid rje btsun... mam la dbul bar bgyi'o.

В этом месте некоторые добавляют:

**Ма цангва мэпа цанг шинг йи ду онгва...**<sup>1</sup>

**Эта мандала, в которой ничто не упущено, чистая и привлекательная...**

Однако мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу] в своих устных наставлениях по этой практике таких слов не добавлял, поэтому здесь они тоже опущены. Тем, кто хочет познакомиться с подробным описанием [этой мандалы], следует обратиться к *Гонгду намше*<sup>2</sup>, на которое [досточтимый учитель] ссылается в своих основных наставлениях.

Подношение мандалы трех кай согласно традиции нингтиг выполняется следующим образом.

Сначала [сооруди] обычную мандалу нирманакаи: расположи, как было описано выше, горки, символизирующие четыре континента и гору Меру с небесами Брахмы над ними, — это будет один мир. Тысяча таких миров будет составлять [малую] вселенную первой тысячи миров<sup>3</sup>.

Тысяча вселенных первой тысячи миров со всеми их малыми континентами составляют среднюю вселенную второй тысячи миров<sup>4</sup>.

Тысяча таких средних вселенных второй тысячи миров составляют великую вселенную третьей тысячи миров<sup>5</sup>.

Одна нирманакая способна освободить живых существ одной великой вселенной — миллиарда миров, в каждом из которых есть свои четыре континента. Такова, например, Сахалока<sup>6</sup> — владения Будды Шакьямуни.

Представь существующие во всех этих непостижимо бесчисленных мирах бесценнейшие сокровища богов и людей: семь знаков царской власти и тому подобное, принадлежащие кому-то или нет. Поверх всего этого добавь собственные тело, имущество, жизнь, удачу, силу и способности — все, чем обладаешь, в том числе и корни заслуг, которые накоплены тобой за все времена и будут накоплены в грядущем, а также все, что может доставить удовольствие и счастье. Ничего не упустив, собери сюда все, что ценишь. Такое подношение, которое ты приносишь учителю и собранию божеств нирманакаи, не питая привязанности даже с кунжутное зернышко, и есть обычная мандала нирманакаи<sup>7</sup>.

<sup>1</sup> ma tshang ba med pa gtsang zhing yid du 'ong ba... В оригинале слово tshang, означающее «завершенная», повторяется дважды. Согласно *Гонгду намше*, второе tshang пишется gtsang, что значит «чистая».

<sup>2</sup> dgongs 'dus rnam bshad; см. snga gyur mying ma'i gsung rab, т. 32 ('jigs gling gsung 'bum, т. 4).

<sup>3</sup> stong dang po spyi phud kyi 'jig rten.

<sup>4</sup> stong gnyis pa bar ma'i 'jig rten.

<sup>5</sup> stong gsum gyi stong chen po 'jig rten gyi kham.

<sup>6</sup> mi mjed 'jig rten gyi kham.

<sup>7</sup> thun mongs sprul sku'i mandal.

Сверху всего этого представь невероятные миры и небывалую роскошь небесных дворцов пяти великих небес [будд пяти семейств]. Их украшают богиня красоты и другие богини наслаждений чувств. Подношение всего этого учителю и собранию божеств самбхогакаи есть необычная мандала самбхогакаи <sup>1</sup>.

Представив, что основание мандалы — нерожденное дхармадха-ту <sup>2</sup>, помести на него горки, символизирующие четыре видения <sup>3</sup> и любые возникающие мысли. Такое подношение учителю и собранию божеств дхармакаи есть особая мандала дхармакаи <sup>4</sup>.

Ясно поняв эти наставления по практике визуализации, с чувством горячей преданности произноси молитву:

**ОМ А ХУМ**

**Тонгсум джигтэн чева траг ге шинг...** <sup>5</sup>

**ОМ А ХУМ**

**Поднося все мириады вселенных, объемлющих три совокупности тысяч миров...**

Отсчитывая количество подношений, держи мандалу левой рукой, оставив на ней те же подношения, которые были в первый раз. Правой рукой насыпай по щепоти зерна после каждой произнесенной молитвы, не прекращая считать.

Продолжай держать мандалу, пока левая рука не устанет так, что не сможешь больше терпеть. До этих пор изо всех сил старайся удерживать мандалу в руке.

Обычно говорят: «Практикуя Дхарму, следует переносить лишения и быть стойким». При этом имеется в виду, что нужно не только переносить такие лишения, как недостаток еды, но и всегда и при всех обстоятельствах совершать все трудные дела, стойко преодолевая все трудности. Проявляя терпение и стойкость [даже в том, чтобы держать мандалу], ты обретешь огромное количество заслуг. Поэтому нужно выполнять практику именно так.

Когда держать мандалу уже не будет никаких сил, можешь поставить ее перед собой на стол. Продолжай подносить горки и считать количество [подношений]. Делая перерыв на чай и тому подобное, убирай все с мандалы. Сооружай ее снова, начиная с мандалы из тридцати семи частей, как описывалось выше, а затем продолжай отсчет [мандалы трех кай].

Так нужно выполнить хотя бы сто тысяч подношений. Иногда, если нет возможности подносить мандалу трех кай, допустимо выполнять подношение

---

<sup>1</sup> thun min longs sku'i mandal.

<sup>2</sup> chos dbyings skye ba med pa.

<sup>3</sup> snang bzhi.

<sup>4</sup> khyad par chos sku'i mandal.

<sup>5</sup> om a hum/ stong gsum jig rten bye ba phrag brgya'i zhing...

мандалы, произносятся слова практики мандалы из семи груд<sup>1</sup>: «*са ши по чу чуг шинг...*»<sup>2</sup>. Так или иначе, начиная практику мандалы, нужно вспомнить о благородном помысле бодхи-читты. Затем нужно выполнять саму медитацию за пределами понятий, а в заключение — полное посвящение заслуг. Эти три священных принципа одинаково важны для всех практик.

Используя для подношения мандалы ячмень, пшеницу или другое зерно, по возможности никогда не бери то же самое зерно повторно. Пользуйся только свежим зерном, а то, которое уже подносил, отдавай птицам или нищим либо насыпай перед изображением Будды — как пожелаешь. Сам же не употребляй его в пищу. Если нет нового зерна для подношения, пользуйся старым, пока не достанешь нового. Если ты совсем беден, можешь пользоваться одним и тем же зерном много раз. Как бы то ни было, следи, чтобы зерно было чистым, без примеси песка, семян сорняков и птичьего помета. Его нужно сбрызнуть ароматной водой с шафраном и другими благовониями.

Хотя Будда и сказал, что для подношения мандалы можно использовать даже землю и песок, он имел в виду или нищих, у которых совсем ничего нет, или людей с такими высокими способностями, что они могут мысленно создать на одной пылинке столько небесных обитателей будды, сколько песчинок на всей земле. Но есть и такие люди, которые, имея средства, не хотят тратить их на подношения и подаяния<sup>3</sup>. Они находят множество с виду правильных и верных доводов, например, говорят, что используют силу мантр и созерцания. Такая самонадеянность — не что иное, как средство самообмана.

Кроме того, во всех тантрах и упадешах говорится: «чистые и чистым образом приготовленные подношения» или «это подношение, приготовленное в чистоте», и нигде не говорится о нечистых подношениях, приготовленных в грязи. Следовательно, никогда не подноси остатки еды или что-то оскверненное и грязное. Не бери для собственного употребления лучший ячмень, оставляя для подношения<sup>4</sup> и приготовления торма тот, что не годится в пищу.

В древности монахи школы кадампа говорили:

**Не годится для себя брать что получше, а для подношения Трем Драгоценностям оставлять позеленевший сыр<sup>5</sup> и пожелтевшую зелень.**

Взять, к примеру, сливочное масло. Люди норовят пустить прогорклое и

---

<sup>1</sup> mandal tshom bu bdun ma. В этом подношении используются семь горок зерна, символизирующие гору Меру, четыре континента, солнце и луну.

<sup>2</sup> sa gzhi spos chus byugs shing...

<sup>3</sup> mchod sbyin: подношение высшим силам с целью получить их благословения и подаяние низшим существам с целью облегчить их страдания.

<sup>4</sup> Имеется в виду немолотый ячмень, которым наполняют алтарные чашечки и мандалу.

<sup>5</sup> thud: изделие из сухого тертого сыра, масла и патоки; его нарезают ломтиками и смешивают с ячменной цампой.

испорченное масло на украшение торма и на светильники, а себе оставить хорошее. Не веи себя так, потому что из-за этого могут исчерпаться твои заслуги.

Приготавливая тесто для шалсэ <sup>1</sup> и торма, делай его таким, какое сам предпочитаешь употреблять в пищу, а не пожиже, чтобы было легче лепить.

Досточтимый Атиша сказал:

**Тибетцы никогда не разбогатеют, потому что делают тесто для торма слишком жидким.**

А также:

**Чтобы накопить заслуги, в Тибете достаточно подносить одну воду. В жаркой Индии нет такой хорошей воды, как в Тибете.**

По его словам, если настойчиво накапливать заслуги, то, даже поднося чистую воду, можно получить непостижимое количество заслуг. Прежде чем наполнить семь [или большее количество] чашечек водой <sup>2</sup> и другими подношениями <sup>3</sup>, тщательно их вычисти. Затем расставь их не слишком далеко друг от друга, но и не слишком близко — следует выдерживать должное расстояние. Чашечки нужно выстроить в прямую линию, а в воде не должно быть зерен, волос, пыли и насекомых. Наполняя чашечки, не следует ни переливать в них воду, ни недоливать. <sup>4</sup> Нельзя проливать воду на алтарь, а чашечки нужно расставить так, чтобы они выглядели красиво и привлекательно. То же самое говорится в *Бхадрачарьяпранидхана*:

**Расположив все в превосходном порядке...**

Говорится: каковы бы ни были подношения, если они расположены красиво и привлекательно, одно лишь это проявление уважения к буддам и бодхисаттвам позволит тебе накопить огромное количество заслуг. Поэтому старайся поступать именно так.

Это, однако, не значит, что те, кто страдает от бедности, лишены возможности от чистого сердца подносить то, что обычно считается загрязненным, нечистым и низким. У будд и бодхисаттв нет представлений о чистом и нечистом. Есть история о том, как в древности одна деревенская нищенка поднесла Будде светильник [налив масло в углубление в кости павшего животного]. А одна прокаженная, получив подавание — чашку рисового отвара, поднесла ее архату Махака-шьяпе. В это время в отвар попала муха. Вылавливая муху, женщина окунула в отвар палец. Тем не менее, чтобы добрые намерения нищенки исполнились, Махакашьяпа стал

---

<sup>1</sup> zhal zas: подношение, символизирующее пищу в целом; его ставят на алтарь в качестве одного из семи подношений.

<sup>2</sup> yon chab.

<sup>3</sup> Семь чашечек символизируют подношение воды для питья, воды для омовения ног, цветов, курений, благовонной воды, пищи и музыки.

<sup>4</sup> От поверхности воды до края чашечки должно оставаться расстояние равное ячменному зерну.

пить этот отвар, который служил ему пропитанием в течение целого дня. Прокаженная была так рада, что впоследствии переродилась на небесах Тридцать Три.

Следовательно, поднося мандалу, самое главное — сделать подношение привлекательным и красивым и поднести его от самого чистого сердца. Подношение мандалы — это практика, которую нужно стараться выполнять, чтобы накопить заслуги, **не** отказываясь от нее ни на какой стадии пути.

В тантрах говорится:

**Из песка не выжмешь масла,**

**А без накопления заслуг не обретешь сиддхи.**

Надеяться обрести сиддхи, не накопив заслуг, — все равно что пытаться выжать масло из речного песка. Выжимай песок хоть сто раз, не получишь ни капельки масла. Получать же сиддхи благодаря накоплению заслуг — все равно что извлекать масло из кунжутного зерна. Чем больше давишь зерна, тем больше получишь масла. Если раздавить между ногтей даже одно-единственное зернышко кунжута, обильно выступит масло. Точно так же, надеяться получить сиддхи, не накопив заслуг, — все равно что пытаться сбить сливочное масло из воды. А ожидать появления сиддхи после накопления заслуг — все равно что ждать появления масла, сбивая молоко.

Следовательно, нет сомнений, что обретение абсолютных, высших сиддхи — это плод завершенного накопления заслуг и мудрости. Как уже было сказано, не накопив заслуг и мудрости, невозможно обрести состояние будды, наделенное двойной чистотой.

Владыка Нагарджуна сказал:

**С помощью этих благих деяний**

**Да завершат все существа накопление заслуг и мудрости.**

**И обретут плод заслуг и мудрости —**

**Две возвышенные каи <sup>1</sup>.**

Завершив накопление заслуг, которые предполагают наличие понятий [о субъекте, объекте и действии], обретают возвышенную рупакаю. Завершив накопление мудрости, которая свободна от понятий, обретают возвышенную дхармакаю.

И обычные, мирские достижения тоже проистекают от накопления заслуг. Если ты не накопил заслуг, все твои старания не принесут никакой пользы. Взять, например, наши насущные потребности, вроде еды и всего того, чем мы пользуемся для своих нужд. Одни, благодаря запасу накопленных в прошлом заслуг, имеют все это, не прилагая ни малейших усилий. Другие же всю жизнь занимаются торговлей,

<sup>1</sup> Т.е. рупакаю и дхармакаю.

землепашеством и другими делами, любыми средствами стараясь накопить добро, но, не получив доходов даже с кунжутное зернышко, в конце концов умирают от голода. Такое каждый видит своими глазами.

То же самое бывает, когда молятся божествам богатства, дхарма-палам и т. п., надеясь обрести сиддхи: если в прошлом человек не заработал заслуг, никакие божества не смогут его одарить.

Некогда жил отшельник, который страдал от недостатка пищи. Этот отшельник молился [божеству] по имени Ваджрасадху <sup>1</sup> [надеясь на его помощь]. Он делал это так усердно, что наконец ему стал являться сам Ваджрасадху и с ним можно было разговаривать, как с обычным человеком, однако никаких сиддхи отшельник так и не получил. Ваджрасадху сказал:

— Я не могу тебе помочь, потому что в прошлом ты не заработал ни капли заслуг.

Однажды отшельник вышел просить подаяние вместе с другими нищими и получил чашку похлебки. Когда он вернулся домой, ему явился Ваджрасадху и спросил:

— Ты заметил, что я нынче дал тебе кое-какие сиддхи?

— Чашку похлебки подали не только мне, а всем нищим. Откуда же мне знать, что это ты послал мне сиддхи?

— Разве, когда разливали похлебку, в твою чашку не попал большой кусок жира? Это и есть сиддхи, которые я тебе послал.

Так что, если нет прошлых заслуг, заработанных щедростью, то никакие молитвы божествам богатства не помогут избавиться от бедности.

Если мирские божества богатства обладают способностью давать сиддхи богатства, то что же говорить о буддах и бодхисаттвах? Ведь они готовы помогать всем живым существам, даже если их об этом не просят, а их силы и способности творить чудеса в тысячи раз больше. [Будь такое возможно] они непременно осыпали бы весь мир дождем богатства, чтобы искоренить бедность раз и навсегда. Но они не могут это сделать, потому что богатство зависит исключительно от плода заслуг, которые ты заработал. Значит, даже искорка заслуг действует лучше, чем горы усилий.

В наше время при виде человека, получившего хоть малую толику достатка и удачи, что редко случается в этой отсталой стране, все обычно изумляются: «Ну и ну! Разве такое бывает?» На самом же деле, если ты делаешь подношение тому, кто обладает величием, и твои помыслы чисты, вовсе необязательно прилагать много усилий, чтобы накопить заслуги для получения достатка.

На этот счет есть история о царе Мандхате, владыке людей, который, поднеся

---

<sup>1</sup> Тиб. Дамчен Дордже Легпа (dam can rdo rje legs pa), один из тантрийских охранителей Дхармы.

всего семь бобов, обрел такие заслуги, что его власть стала простирается на все миры, вплоть до небес Тридцать Три. Еще есть история о том, как царь Прасенаджит обрел власть в результате того, что подал милостыню — кусок пресного теста. Хотя Атиша Дипанкара Шриджняна побывал в Тибете в те времена, когда эта страна была куда богаче, чем ныне, он сказал: «Поистине, Тибет кажется царством голодных духов. Здесь я не вижу никого, кто пожинал бы плоды своих заслуг, потому что никто не подает милостыню хотя бы в одну меру ячменя».

Если незначительное богатство и небольшая власть кажутся людям чем-то в высшей степени удивительным, то причина здесь вот в чем: во-первых, это люди недалекие; во-вторых, у них сильная привязанность к мирским видимостям; в третьих, у них нет правильного понимания того, как приумножается плод кармы (об этом говорилось выше на примере семени дерева баньян и т. п.). А если они и понимают, то не верят в это. Если же человек зародил в себе неподдельное чувство неприятия сансары, то, увидев даже того, кто богат как нага, высок как небо, могуч как молния, великолепен как радуга, он знает, что во всем этом нет ни капли постоянства и устойчивости. Все эти [мирские блага] могут возбудить у него только отвращение, как жирная пища вызывает тошноту у больного желтухой.

Накапливать заслуги в надежде получить мирское богатство и тому подобные блага этой жизни позволительно обычным, мирским людям. Но они очень далеки от истинной Дхармы, которая побуждает нас отвернуться от сансары. Если ищешь подлинную Дхарму, которая ведет к обретению окончательного освобождения, следует поступать так, как я уже неоднократно объяснял. Расстанься со всеми сансарными привязанностями, словно это плевок, который оставляешь в пыли, покинь родину и живи на чужбине, предпочитай жить в уединении, будь счастлив в болезни и радуйся смерти — с таким отношением нужно идти к совершенству.

Один из учеников несравненного Дагпо Ринпоче спросил его:

— Если в нашу эпоху упадка пытаешься практиковать Дхарму самым правильным образом, трудно обеспечить себя едой, одеждой и другими необходимыми вещами. Что мне делать? Может, стоит уделить немного внимания практике божеств богатства <sup>1</sup> или освоить хороший *чулен* <sup>2</sup> ? Или я должен умереть?

Учитель ответил:

— Даже если станешь выполнять практику божеств богатства, вряд ли ты разбогатеешь, если в прошлом не накопил заслуг благодаря щедрости. Кроме того, желание получить богатство на нужды этой жизни противоречит правильной

---

<sup>1</sup> *por sgrub*: тантрийская практика умиловости божеств, например бога богатства Куберы или богини счастья Лакшми, с целью добиться их благосклонности и обрести богатство.

<sup>2</sup> *bcud len*; санскр. *расаяна*: практика поддержания жизни духовными средствами: пилюлями, приготовленными из особых ингредиентов (цветочных лепестков, минералов, ртути, кальцита), или пространством.



практике Дхармы. Даже если станешь выполнять чулен, его действенность уже не та, что была в древности, когда сущность земли, камней, воды, растений еще не была растрочена. Так что ныне выполнять чулен бесполезно. Умирать явно не стоит, потому что потом будет трудно снова обрести такое же человеческое тело, наделенное всеми свободами и дарованиями. Если у тебя есть чистосердечное желание практиковать Дхарму, не заботясь о том, умрешь или нет, ты наверняка не будешь нуждаться в еде и одежде. Нет ни одного случая, чтобы человек, практикуя Дхарму, умер голодной смертью. Будда сказал: «Даже во время голода, когда меру<sup>1</sup> муки продают за меру жемчуга, мои ученики никогда не останутся без еды и одежды».

Итак, накапливая заслуги и мудрость и очищая омрачения, бодхи-саттвы делают это исключительно ради блага всех живых существ во вселенной. Недопустимо практиковать Дхарму ради благ нынешней жизни. Даже если желаешь обрести состояние будды, но ради собственного блага, это не имеет ничего общего с путем Махаяны. Какую бы практику ты ни выполнял — накапливал заслуги и мудрость или очищал омрачения, — все следует делать на благо бесчисленным живым существам. Чрезвычайно важно следить, чтобы ни при каких обстоятельствах эти действия не смешивались с твоими эгоистическими интересами.

Если будешь действовать именно так, то благополучие и счастье этой жизни придут сами собой, безо всяких усилий с твоей стороны. Так появляется сам собой дым, когда разжигают огонь, так появляются ростки, когда посеют ячмень. Но, как яда, избегай любого стремления достичь [личного благополучия].<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> bre: единица объема, которая в Кошале равнялась приблизительно половине литра.

<sup>2</sup> Завершающая молитва и заключительные строки наставления о подношении мандалы приводятся в конце следующей главы, поскольку считается, что ее тема дополняет подношение мандалы. Точно так же вводная молитва в этой главе служит и вводной молитвой следующей главы.

Глава V

МЕТОД НИЩЕГО ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ  
[ЗАСЛУГ И МУДРОСТИ] — УНИЧТОЖЕНИЕ  
ЧЕТЫРЕХ МАР ОДНИМ УДАРОМ

Поскольку эта краткая практика подношения собственного тела, называемая «Метод нищего для накопления [заслуг и мудрости]»<sup>1</sup>, связана с гуру-йогой, которая содержится в «Отдохновении в природе ума»<sup>2</sup>, ее допустимо рассматривать как дополнение к практике гуру-йоги. Также не было бы ошибкой считать ее частью практики накопления заслуг с помощью подношения мандалы. Здесь она объясняется в соответствии [с обеими этими практиками].

Слово *кусали* значит «нищий». Йогини, которые отказались от мирской жизни, например живущие в уединении отшельники и т. д., не имея материальных средств для накопления заслуг и мудрости, призывают на помощь воображение и подносят собственные тела. Все материальное, что мы с таким трудом собираем, приобретаем, копим, заботливо и бдительно охраняем, служит лишь для поддержания жизни нашего тела. К своему телу мы, несомненно, питаем куда более сильную и нежную привязанность, чем к любому богатству. Поэтому, если отсечь пристрастие к собственному телу и использовать его как подношение, это принесет больше пользы, чем любое другое подношение.

Сказано:

**Подношение коней и слонов стоит сотни простых подношений,**

**Подношение детей и жен — тысячи,**

**А подношение тела — ста тысяч.**

Мачиг<sup>3</sup> говорит:

**О Мать-нирманакая! Раскаиваюсь перед тобой в том,**

**Что питала пристрастие к своему телу,**

**Не зная о возможности поднести его без привязанности**

**И тем самым собрать заслуги и мудрость.**

Если у тебя есть опыт в выполнении [прямой] визуализации, вытолкни свое

---

<sup>1</sup> *Кусали цог*: ku sa li'i tshogs: практика, которую обычно называют чод (gcod).

<sup>2</sup> *sems nyid ngal gso*, сочинение, написанное Кункеном Лонгченпой. Эта книга, которую Герберт Понтер перевел на английский язык, озаглавив *Kindly Bent to Ease Us*, стала широко известна на Западе.

<sup>3</sup> Мачиг Лабдрон (ma cig lab sgron), выдающаяся тибетская женщина-учитель, великая основоположница учения чод.

сознание <sup>1</sup> в небо и мгновенно представь его в облике Тромы [Нагмо] <sup>2</sup>.

Если же ты не освоил такую визуализацию, [сначала] представь в сердце сущность своего сознания в облике Тромы Нагмо, которая стоит в позе танца. Правой рукой она вздымает в небо изогнутый нож, а в левой держит у сердца чашу-череп, полную крови. [Позади] ее правого уха видна издающая визг голова черной свиньи. На Троме Нагмо украшения гневной богини.

Ты выкрикиваешь ПХАТ, и Трома Нагмо вылетает из центрального канала через отверстие Брахмы <sup>3</sup> на твоей макушке. Представь, что в тот же миг твое тело превращается в труп и падает [на землю]. Представляй его не в обычном облике, а как огромную грудку, сочную, аппетитную, величиной с миллиард миров.

Представив себя в облике Тромы Нагмо, вообрази, что одним взмахом изогнутого ножа она отсекает от трупа крышку черепа на уровне бровей. Эта чаша-череп не обычных размеров: представь, что она может вместить миллиард миров.

Трома Нагмо берет эту чашу левой рукой и ставит лицом к себе на треножник из трех человеческих голов, [каждая из которых] величиной с гору Меру. Изогнутым ножом, зажатым в правой руке, она поднимает весь труп и бросает его в чашу.

Затем в небе над чашей представь [перевернутый вниз головой] белый слог ХАМ —



символ природы нектара, а под чашей — красный *а-тунг* <sup>CVIII</sup> — символ природы огня. Когда произносишь ОМ А ХУМ, из *а-тунг* вырывается пламя и раскаляет чашу, отчего труп в ней с шипением плавится и превращается в нектар. Вскипая, нектар наполняет чашу до краев. <sup>4</sup> Вся скверна и зловоние переливается через край, словно пенящаяся накипь. Пар, поднимающийся от нектара, достигает слога ХАМ, отчего он тоже становится горячим и начинает источать красный и белый нектар. Капли падающего нектара смешиваются между собой [и с нектаром в черепе]. В заключение сам слог ХАМ полностью расплавляется и, превратившись в свет, соединяется с нектаром в чаше. Затем произнеси молитву:

**ПХАТ!**

**Луче дзин...** <sup>5</sup>

<sup>1</sup> *Намше* (nam shes, сокр. от nam par shes pa): рассудочный ум обычного живого существа.

<sup>2</sup> khros ma nag mo, гневное женское божество; см. приложение Б, рис. 11.

<sup>3</sup> tshangs pa'i bu ga.

<sup>4</sup> Наглядное пояснение см. приложение Б, рис. 12.

<sup>5</sup> phat/ lus gees 'dzin...

## ПХАТ!

### Отринув привязанность к телу...

Потом произнеси ОМ А ХУМ, представляя, что ОМ избавляет [нектар] от всех изъянов цвета, запаха, вкуса и т. д.; слог А приумножает нектар; а ХУМ преобразует его во все, что можно пожелать. Представляй, что [нектар] становится чистым нектаром изначальной мудрости, принимая вид гроздьящихся облаков, исполняющих все желания.

Затем в небе перед собой, на троне с горами шелковых и парчовых подушек, представь своего милостивого коренного учителя. Над ним — учителей линии передачи, рядом с ним — всех йидамов, ниже, в пространстве над краем чаши, — собрание семидесяти пяти достославных владык <sup>1</sup> и других дхармапал и охранителей, как просветленных, так и тех, кто еще подвластен карме, а также местных божеств, хозяев местностей и т. д.

На уровне земли представь всех существ шести уделов и трех миров, среди которых твои главные гости: восемьдесят четыре тысячи разновидностей духов, чинящих препятствия, пятнадцать главных мучителей детей, а также все те, кто насылает вред и считает тебя своим кармическим должником. Они роятся, словно бесчисленные пылинки в солнечном луче.

#### 1. [Белое пиршество<sup>2</sup> для верхних гостей]

Коренной гуру и сидящие над ним учителя линии передачи, будды и бодхисаттвы поглощают нектар, всасывая его языками, имеющими вид трубчатой ваджры с отверстием на конце. Представляй, что благодаря этому ты осуществляешь накопление заслуг и мудрости, очищаешь омрачения, восстанавливаешь ослабленные и нарушенные самаи и обретаешь обычные и высшие сиддхи.

Окружающие коренного учителя божества четырех или шести разделов Тантры всасывают нектар полыми языками, напоминающими символы семейств, к которым они принадлежат: ваджру, колесо, драгоценность, лотос или двойную ваджру<sup>3</sup>. Представляй, что ты осуществляешь накопление заслуг и мудрости, очищаешь омрачения, восстанавливаешь ослабленные и нарушенные самаи и обретаешь обычные и высшие сиддхи.

Даки, дакини, дхармапалы, охранители, семьдесят пять достославных владык <sup>4</sup> и другие, им подобные, всасывают нектар полыми языками, похожими на солнечные лучи. Представляй, что ты осуществляешь накопление заслуг и мудрости, очищаешь омрачения, устраняешь вредоносные силы, мешающие практике

<sup>1</sup> dpal mgon bdun cu rtsa lnga.

<sup>2</sup> dkar 'gyed.

<sup>3</sup> Символы пяти семейств будд.

<sup>4</sup> dpa' bo, mkha' 'gro, chos skyong, srung ma, dpal mgon bdun cu rtsa lnga.

возвышенной Дхармы, и приумножаешь все ожидаемые благоприятные причины.

## 2. [Белое пиршество для нижних гостей]

Если у тебя есть опыт [сложной] визуализации, то, продолжая представлять себя Тромой Нагмо, вообрази, что из твоего сердца исходят белые, желтые, красные, зеленые и синие дакини действия, бесчисленные, словно пылинки, роящиеся в солнечном луче. Каждому из живых существ шести уделов и трех миров они подносят капалу мудрости <sup>1</sup>, полную чистого нектара. Представь, что [все эти существа] насыщаются нектаром до полного удовлетворения.

Если у тебя нет опыта [сложной] визуализации, то по-прежнему, представляя себя Тромой Нагмо, зачерпывай нектар чашей-черепом, которую держишь в левой руке, и, рассеивая его в пространстве, воображай, что этот дождь нектара орошает все шесть уделов и три мира, а их обитатели пьют нектар и насыщаются до полного удовлетворения.

## 3. [Пестрое пиршество <sup>2</sup> для верхних гостей]

Представь, что от кипящего нектара поднимается пар, образующий непостижимо необъятные облака подношений, и почти ими верхних гостей: подай им воду для питья и воду для омовения ног, цветы, курения, светильники, благовония, еду, музыку, восемь счастливых символов, семь знаков царской власти, зонты с бахромой, знамена победы, балдахины, золотые колеса с тысячей спиц, левосторонние белые раковины и т. п. Думай, что [благодаря этому] накопление заслуг и мудрости у тебя и других завершено, а омрачения очищены.

## 4. [Пестрое пиршество для нижних гостей]

Теперь представь, что все насущное для живых существ шести уделов — нижних гостей — проливается на них дождем, наполняя их счастьем и удовлетворенностью. Особо думай о тех, кому ты задолжал за время безначальной сансары и до сих пор, накопив следующие долги за совершённые действия:

долги за убийство, укорачивающие [твою] жизнь;

долги за грабеж, из-за которых ты беден;

долги за причиненный другим телесный вред, из-за которых ты болеешь;

долги за покровительство со стороны тех, кто выше тебя;

долги за служение со стороны тех, кто ниже тебя;

долги за дружбу со стороны тех, кто равен тебе;

долги за постройку домов выше [уровня земли];

долги за вспашку полей ниже [уровня земли];

долги помогавшим нам в жизни супругам и друзьям;

---

<sup>1</sup> ye shes kyi ka pa la.

<sup>2</sup> khra 'gyed.

долги за детей, внуков и домашних животных;  
долги за съеденную пищу;  
долги за сношенную одежду;  
долги за взятые в долг деньги;  
долги за выдоенное молоко;  
долги за использование вьючных животных;  
долги за использование животных на пахоте;  
долги за всех [других], кого мы использовали;  
различные другие долги за [причинение вреда чужой] жизни и использование мяса и костей других существ.

[Представь, что] все те, кому ты задолжал, мужчины и женщины, толпятся вокруг тебя, каждый со своей посудиною, требуя уплаты долгов. Представляй, что ты удовлетворяешь потребности каждого из них [раздавая], например:

еду для тех, кому нужна пища;  
одежду для тех, кому нужна одежда;  
богатство для тех, кому нужно богатство;  
сады для тех, кому нужны сады;  
верховых коней для тех, кому нужны кони;  
жилье для тех, кому нужно жилье;  
спутников жизни для тех, кому нужны спутники.

Представь, что на всех этих гостей дождем проливаются неисчерпаемые запасы желанных для каждого сокровищ. [Благодаря этому] все твои кармические долги выплачены, ты освобождаешься от кармических обязательств, примиряешься с кровными врагами и очищаешься от омрачений и неблагодатной кармы. Представь, что все существа счастливы, поскольку их желания полностью удовлетворены.

Все, что останется от этих подношений, отдай тем, кто слаб, немощен, хром, слеп, глух и нем, и вообще всем живым существам шести уделов, пораженным страданиями и бедностью. Представь, что каждый получает то, чего желает, например:

беззащитные — защиту;  
нуждающиеся в спасении — спасителей;  
лишенные опоры в жизни — помощников и друзей;  
одинокие — спутников жизни;  
бездетные — детей;

больные — лекарства;  
умирающие — живительный нектар;  
хромые — волшебные ноги;  
слепые — очи мудрости;  
глухие — чудесный слух;  
немые — язык мудрости.

То есть преобразы [остатки] так, чтобы все существа насладились ими до полного удовлетворения.

Представь, что живые существа шести уделов очистились от кармического видения, страданий и врожденных склонностей, присущих соответствующему уделу. Все мужские существа достигают уровня Арья-Авалокитешвары, а все женские существа — Арья-Тары. Тем самым все три мира освобождаются до самого основания.

Таково пестрое пиршество для нижних гостей. Пока не выполнишь как следует эту визуализацию, продолжай произносить ОМ А ХУМ.

После этого произнеси:

**ПХАТ**

**Яр чоюл дронги...**

**ПХАТ!**

**Верхние гости умиротворены...**

и далее, до слов:

**Ши дзогпа ченпо мачо А<sup>1</sup>**

**Пребываю в безыскусности Великого Совершенства — «А».**

Произнеся это, пребывай в самадхи, свободном от представлений о подношении, подносящем и принимающих подношение.

Обычно в главном учении чод описываются четыре разновидности подношения: белое, красное, пестрое и черное. Однако здесь мы говорим только о белом и пестром подношениях, но не о красном и черном.

В наше время те, кто самонадеянно объявляет себя чодпа<sup>с1х</sup>, считают, что избавляться от злых духов, убивая их, режа, рубя, избивая и изгоняя, — значит применять сильнодействующий метод. Такие чодпа [сами] верят, что должны всегда и при всех обстоятельствах полагаться на силу решительных действий, которую питают гнев, вспыльчивость, безудержность, ярость и гордыня. Они

---

<sup>1</sup> phat/ yar mchod yul mgron gyi—/ gshis rclzogs pa chen po ma bcos a.

думают, что должны походить на прислужников Ямы [Владыки Смерти]. Выполняя ритуал чод для больных и других людей, они напускают на себя свирепость, выказывая злобу, возбуждение и яростно тараща глаза, которые делаются размером с чашку. С бранью они накидываются на больного, бьют кулаками, хватают так, что рвется одежда у него на спине. Надеясь таким поведением победить духов, они следуют ошибочной практике Дхармы. Мачиг Лабдрон сказала:

**С безначальных времен эти пресловутые злые духи, гонимые ветром неблагоприятных обстоятельств, живут в своих призрачных видениях и страданиях, проистекающих от неблагой кармы, а после смерти, словно каменные жернова, низвергаются в самую бездну низших миров. Я хватаю их своим крюком сострадания, питаю их собственной теплой плотью и кровью, добросердечием и состраданием — бодхичиттой изменяю их образ видения и беру их к себе в ученики. Но в будущем те, кто мнит себя великими чодпа, станут пытаться бить, убивать и изгонять этих злосчастных духов — мое достояние, которое я держу крюком своего сострадания. Такой извращенный чод будет знаменовать распространение учения демонов.**

И далее:

**Будет несколько видов практик извращенного черного чода, например такая, которую называют «Черный чод из девяти частей»<sup>1</sup>.**

Все упомянутые практики лишены добросердечия и сострадания — бодхичитты. Применяя такие действия, можно одолеть одного-двух мелких и неопасных духов, но, если придется иметь дело с поистине сильными зловредными духами, жизни того, кто их побеспокоит, определенно будет грозить опасность. Кроме того, если взять власть над демонами, которая приходит к тому, кто практикует подлинную Дхарму, бывает трудно различить, что это: добрый знак продвижения по духовному пути или препятствие, создаваемое самими демонами. Большинство одержимых, чьим умом завладели злые духи, кажутся ясновидящими обладателями сверхъестественных способностей. Однако постепенно они все больше отдаляются от возвышенной Дхармы, и в конечном счете в их уме не остается ни капли добродетели. Изнемогая под бременем кармических долгов, они даже не могут извлечь из получаемых вознаграждений никакой пользы для нынешней жизни. В итоге они умирают, не в силах добыть себе хотя бы пропитание и одежду. Такие люди, как уже говорилось, обязательно переродятся в Неопределимом аду<sup>2</sup> или в другом подобном месте.

Злых духов, которых покоряют с помощью практики чод, нужно искать не снаружи, а внутри себя. Все призрачные образы злых духов, воспринимаемых **как**

<sup>1</sup> pag po dgu phrug: практика черной магии, состоящая из девяти частей. Не путать с девятью видами высшей медитации дзогчена (bya ba dgu phrugs), которые не сопровождаются никакими действиями.

<sup>2</sup> nyi tshe ba; см. часть первая, Глава III.



некие внешние существа, проистекают от нашей неспособности отсечь внутренний корень веры в реальность [понятий] «я» и «мое».

Мачиг сказала:

**Демоны, осязаемый и неосязаемый,**

**Демон ликования и демон веры в реальность своего «я» —**

**Всех их можно свести к демону веры в реальность «я».**

То, что мы называем злым духом <sup>1</sup>, на самом деле — демон **веры в реальность «я»** <sup>2</sup>.

Еще Мачиг сказала:

**Скопище духов — это твое различающее сознание <sup>3</sup>.**

**Могущественные духи — это твоя вера в реальность «я» <sup>4</sup>.**

**Необузданные духи <sup>5</sup> — это твои мысли.**

**Быть чодпа — значит уничтожить этих духов.**

А вот что Джецун Миларэпа сказал Горной Демонице:

**Вера в реальность «я» превосходит тебя силой, демоница. Различающее сознание превосходит тебя числом, демоница. Мысли превосходят тебя испорченностью, демоница.**

Кроме того, он объяснил разновидности чода:

**Жить в навевающих ужас местах и в горных затворах — это внешний чод.**

**Отдавать свое тело на съедение — внутренний чод.**

**Отсекать единый <sup>6</sup> корень [веры в «я»] — высший чод.**

**Тот, кто владеет тремя видами чода, — истинный йогин.**

Все практики чода направлены на отсечение корня своей веры в реальность «я» — главного источника неведения и всего иллюзорного видения. Поэтому отсечение единого корня веры в реальность «я» называется высшим чодом. Пока не покончишь с этой верой, все попытки справиться с призрачными внешними демонами будут безуспешны: ты не сможешь ни убить их, ни сокрушить, ни захоронить, ни подавить, ни изгнать. Как невозможно избавиться от дыма, не погасив огня, так невозможно уничтожить призрачных внешних злых духов, не

---

<sup>1</sup> 'dre.

<sup>2</sup> snyems byed kyi bdud: демон надменности.

<sup>3</sup> 'du shes.

<sup>4</sup> ngar 'dzin.

<sup>5</sup> rgod po.

<sup>6</sup> nyag gcig.

отсекши до конца внутренний корень веры в реальность «я». Горная Демоница сказала Миларэпе:

**Если не узнаешь, что демоны — это порождения твоего ума,**

**Будет множество других демонов, кроме меня.**

**Я никуда не уйду только из-за того, что ты мне велишь.**

А Джецун ответил:

**Если принимать демона за демона, он будет вредить.**

**Если узнать в демоне собственный ум, это принесет освобождение.**

**Если постичь, что демон — это пустота, он исчезнет.**

И далее:

**Если нет понимания,**

**Видимости вредоносных духов и якшей обоего пола [становятся] демонами:**

**Они мешают и чинят препятствия.**

**Если же есть понимание, то даже демоны [становятся] богами, Дарующими все сиддхи.**

Как сказал Джецун Миларэпа, чод подразумевает отсечение корня внутренней веры в злых духов, а вовсе не их убийство, избиение, изгнание, захоронение или уничтожение. Необходимо понять, что уничтожать нужно то, что внутри, а не снаружи. В других учениях, как правило, принято ополчаться на внешние враждебные силы и помехи, давая им жестокий отпор «острыми стрелами и копьями».

Мы же в своей традиции Дхармы следуем тому, что сказал Джецун Миларэпа:

**Мое учение — отсечь корень внутренней веры в реальность «я», развеять по ветру восемь мирских дхарм и тем посрамить четырех мар.**

Всем, кто [правильно] практикует чод, нужно устремить внимание внутрь и направить сто и одну силу на [разрушение] веры в реальность «я». Поэтому, вместо того чтобы сто раз произносить: «Защити, спаси!»<sup>1</sup>, лучше один раз сказать: «Бери, ешь!» Вместо того чтобы просить помощи у сотни божеств и охранителей, лучше бросить [свое «я»] на съедение сотне злых духов. Сказано:

**Доверь больного демонам,**

**Доверь охранять себя врагам.**

**Чем сто раз повторять: «Защити, спаси!»,**

**Лучше один раз сказать: «Бери, ешь!»**

---

<sup>1</sup> Т. е. защити мое «я».

## Так гласит Дхарма Великой Матери <sup>2</sup>.

Если отсечешь внутренний корень веры в демонов, твое видение станет чистым и произойдет так называемое «превращение демонов в дхармапал, а дхармапал — в нирманакаю».

Однако в наше время люди, называющие себя чодпа, не зная этого, считают, что боги и демоны существуют вовне. Неизменно привязанные к представлениям о них, такие чодпа во всем происходящем видят демонов и духов *гялгонг* <sup>2</sup>. Не находя покоя ума в самих себе, они постоянно сбивают с толку других: «Тут злой дух!», «Там злой дух!», «Вот демон!», «Вот ду» <sup>3</sup>, «А вот цен!» <sup>4</sup>, «Вижу злого духа, я его поймал, я его убил!», «Тебя подстерегает злой дух!», «Я изгнал злого духа!», «Вот он оглянулся!» и т.п. Жены таких людей поддерживают своих мужей, рассказывая басни об их подвигах.

Все злые духи и преты, зная, что происходит в умах таких чодпа, всегда следуют за ними по пятам. Женщины, которые отличаются впечатлительностью, легко становятся одержимы этими духами, и те заставляют их говорить: «Я божество», «Я злой дух», «Я дух покойного», «Я твой старик-отец», «Я твоя старушка-мать» и много другого, что может показаться правдоподобным и верным. Некоторые, объявляя себя божествами, дхармапалами и дамченами — охранителями Дхармы и т. п., дают множество ложных предсказаний и пророчеств.

Злые духи обманывают лам, а ламы вводят в заблуждение своих благотворителей, как в пословице: «Сын обманывает отца, а сына обманывают враги». Все это явные знаки приближения конца кали-юги <sup>5</sup>, когда всем будут заправлять демоны.

Великий Гуру из Уадияны предсказал:

**В эпоху упадка злые духи мужского облика овладеют сердцами мужчин,**

**А злые духи женского облика — сердцами женщин.**

**Духи *тэуранг*<sup>6</sup> овладеют сердцами детей,**

**А *дамси*<sup>7</sup> — сердцами монахов.**

**Сердца всех тибетцев будут захвачены злыми духами.**

Судя по этому и [следующему] предсказанию, эти времена уже настали.

---

<sup>2</sup> а ма jo то: Мачиг Лабдрон.

<sup>2</sup> gyal gong (сокр. от gyal po и gong po): названия вредоносных духов.

<sup>3</sup> bdud: демон.

<sup>4</sup> btsan: красноликий злобный дух.

<sup>5</sup> Нынешняя эпоха, эпоха упадка.

<sup>6</sup> the'u rang: злые духи, умеющие принимать любой облик, чтобы смущать умы людей.

<sup>7</sup> dam sri: злые духи, порождаемые нарушением самаи.

**Когда тэурангов будут принимать за богов, в Тибете наступит время страданий.<sup>1</sup>**

Следовательно, вместо того чтобы поддерживать и утверждать ложное представление, вследствие которого боги, духи и вредоносные силы предстают как нечто внешнее, необходимо приучаться воспринимать их как сновидения или иллюзию. Если взять мимолетную кажущуюся ситуацию, когда, с одной стороны, есть злой дух — виновник болезни, а с другой стороны, есть больной — его жертва, то она является следствием неблагодатной кармы [обеих сторон], которая порождает иллюзорные видения, соединяющие их как виновника и жертву. Не принимай ничью сторону, не питай любви к одному и ненависти к другому, а зароди в себе добросердечие и сострадание — бодхичитту по отношению к обоим. Отсеки корень себялюбия и веры в реальность своего «я», без сожаления [мысленно] поднеси свое тело и жизнь как пищу для духов.<sup>2</sup> Усмиряй гнев и враждебность. От всего сердца молись, чтобы умы [богов и демонов] обратились к истинной Дхарме, а затем давай наставления по учению. В завершение, когда отсечешь корень всех [двойственных представлений] о виновнике и жертве, богах и демонах, себе и других — а следовательно, о надежде и страхе, любви и ненависти, благом и неблагом, счастье и несчастье, — обнаружишь то, о чем сказано:

**Видеть, что ни у божеств, ни у демонов нет [независимого] бытия — вот уверенность в воззрении.**

**Не отвлекаться и не сосредоточиваться — вот суть медитации.**

**Не принимать и не отвергать — вот суть поведения.**

**Не питать ни надежды ни страха — вот суть высшего плода.**

Если все представления об отсечении и отсекающем растворяются в равенстве дхарматы, то внутренняя вера в реальность «я» — корень вредоносных злых духов — [окончательно] отсекается и [само собой] обнаруживается состояние, в котором высшее отсечение<sup>сх</sup> полностью осуществилось.

*Хотя разумом я понял, что «я» не существует, грубое представление о «я» остается.*

*Хотя я решил отвергнуть двойственность, надежды и страхи продолжают одолевать.*

*Благослови меня и всех тех, кто, подобно мне, верит в реальность своего «я».*

*Дабы мы постигли естественное состояние — несуществование «я».*

---

<sup>1</sup> Пророчество Гуру Падмасамбхавы, который посетил Тибет в восьмом веке, здесь цитирует ученик Джигмэ Лингпы (1729—1798) Джигмэ Гялвэ Ньюгу, объясняя внешние и внутренние предварительные практики.

<sup>2</sup> По-настоящему поднести свою жизнь и тело могут только полностью просветленные бодхисаттвы, такие как Нагарджуна, который отдал собственную голову. Тот, кто практикует бодхичитту, должен совершать такой дар мысленно, пока (достигнув пути видения) не сумеет осуществить.

## Глава VI ГУРУ-ЙОГА

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру!*

*Сначала он следовал совершенному учителю и делал все, что тот скажет.*

*Затем, претерпевая трудности, претворял его наставления в практику*

*И наконец, обретя нераздельность своего ума с умом учителя, унаследовал линию передачи.*

Наставления по гуру-йоге <sup>1</sup> — это метод, рождающий в уме мудрость постижения, высший из всех методов, врата, через которые входят благословения.

Чтобы практиковать истинную Дхарму, сначала следует найти благого друга — учителя Дхармы, обладающего всеми необходимыми качествами. Затем чрезвычайно важно от всего сердца видеть в нем подлинного будду и делать все, что он скажет.

В сутрах тоже говорится:

**Абсолютную истину постигают верой.**

О том же говорил досточтимый Атиша:

**Друзья, пока не обретете пробужденность, вам нужен гуру — следуйте благому другу.**

Пока не постигнете естественное состояние, вам нужно учиться — слушайтесь наставлений гуру.

**Любое счастье проистекает от благословений гуру — так будьте же ему благодарны.**

Геше Караг Гомчунг сказал:

**Нужно видеть в учителе источник всех сиддхи, мирских и немирских. Даже если знаешь всю Трипитаку, от этого не будет никакой пользы, если тебе недостает преданности учителю.**

В частности, первостепенная значимость учителя подчеркивается во всех путях Тайной Мантры — Ваджраяны. Во всех тантрах предписывается выполнять практику гуру-йоги, причем отмечается, что она превосходит все практики стадий зарождения и завершения. В одной из тантр сказано:

**Лучше на один миг вспомнить о гуру,**

**Чем десять миллионов калп созерцать сто тысяч образов божеств.**

Это особенно верно именно для *Рангшин дзогчен нингтиг* <sup>2</sup> — учения, составляющего суть Ваджраяны, которое не занимается утверждением смысла

---

<sup>1</sup> bla ma'i rnal 'byor.

<sup>2</sup> rang bzhin rdzogs chen snying thig: Сердечная сущность естественного великого совершенства.

глубокой истины с помощью анализа, логических умозаключений <sup>1</sup> и т. п., как это делают в низших колесницах. Не говорится в нем и о том, что обрести высшие сиддхи можно только после обретения обычных сиддхи, как считается в низших тантрах<sup>2</sup>. Нет в нем и особого упора на применение в третьем посвящении <sup>3</sup> изначальной мудрости примера <sup>4</sup> с целью познакомиться с истинной изначальной мудростью <sup>5</sup>, что характерно для высших <sup>6</sup> тантр. <sup>7</sup>

В этом учении говорится, что нужно следовать только такому гуру, который обладает высшим постижением и является держателем линии передачи, не оскверненной нарушением самаи и похожей на не потерявшую блеска золотую цепь. Видя в нем истинного будду, полностью полагаясь на него, с горячей преданностью молясь ему, нужно нераздельно слить свой ум с его умом. Благодаря этому получаешь благословения учителя и в тебе рождается [высшая] мудрость. Как мы уже говорили:

**Истинную вместерожденную мудрость обретают только как знак накопления заслуг и очищения омрачений, а также в силу благословений совершенного учителя. Знай, что глупо искать иных способов.**

Сараха сказал:

**Впустить в свое сердце слова учителя —**

**Все равно что увидеть у себя на ладони сокровище.**

А Всеведущий Дхармараджа Лонгченпа в своем сочинении *Гюма налсо* <sup>CXI</sup> сказал:

**Стадии зарождения и завершения и тому подобные медитации сами по себе не могут принести освобождение. Они опираются на различные практические действия <sup>8</sup>, на развитие продвижения <sup>9</sup> и т. п. Гуру-йога же дает освобождение, поскольку сама по себе служит методом, пробуждающим постижение [естественного состояния]. Вот почему гуру-йога — самый глубокий из всех путей.**

Кроме того, в тантре *Самаявьюха* <sup>CXII</sup> говорится:

**Лучше один миг думать о гуру, чем сто тысяч кальп созерцать божеств, отмеченных большими и малыми знаками.**

---

<sup>1</sup> gtan tshigs.

<sup>2</sup> Крия, чарья (упа) и йога.

<sup>3</sup> dbang gsum pa: посвящение мудрости, или посвящение дакини.

<sup>4</sup> dpe yi ye shes.

<sup>5</sup> don gyi ye shes: четвертое посвящение — прямое введение в истинную изначальную мудрость.

<sup>6</sup> Маха-йога и ану-йога.

<sup>7</sup> Имеется в виду введение в истинную изначальную мудрость путем описания ее как чего-то подобного тому, что дается в третьем посвящении.

<sup>8</sup> spyod pa.

<sup>9</sup> bogs 'don.

**Лучше произнести одну молитву гуру, чем миллион раз повторять мантры стадий приближения и свершения.**

Из [тантры] *Ати копа* <sup>схIII</sup>:

**Тот, кто представляет своего милостивого гуру  
На своей макушке, в центре своего сердца  
Или у себя на ладони,  
Получает благословения тысячи будд.**

Досточтимый Гоцангпа сказал:

**Выполнив гуру-йогу,  
Устранишь ошибки и в полной мере обретишь благие качества.**

А также:

**Есть много практик стадии зарождения,  
Но ни одна из них не превосходит гуру-йогу;  
Есть много практик стадии завершения,  
Но ни одна из них не превосходит твердую веру [в гуру].**

Точно так же Дригунг Кёбпа Ринпоче сказал:

**Если солнце преданности не сияет  
Над гуру — снежной вершиной четырех кай,  
Поток его благословений не прольется.  
Так зароди же в себе искреннюю преданность!**

А Джецун Рангриг Рэпа сказал:

**Ожидать появления нерассудочной изначальной мудрости,  
Не имея горячей веры в учителя, —  
Все равно что ждать солнечных лучей в пещере, обращенной на север.  
Так тебе никогда не удастся осуществить слияние видимостей и ума <sup>1</sup>.**

Итак, постижение безыскусного естественного состояния может появиться только благодаря стойкой преданности и правильной практике гуру-йоги. Никакой другой метод не может дать такого постижения. Вот почему Наропа, который в совершенстве овладел учениями трех колесниц <sup>2</sup>, занимал пост пандиты — хранителя северных врат университета Викрамашила и отражал все нападки тиртхиков, побеждая их в диспутах, все же получил урок от джняна-дакини,

<sup>1</sup> snang sems (сокр. от snang ba и sems pa). *Нангва* — это видимости, а *сэмпа* — наблюдающий их ум. Их слияние знаменует растворение двойственных понятий в состоянии «прозрачности» — *сангтал* (zang thai).

<sup>2</sup> theg pa gsum: колесницы шравак, пратьекабудд и бодхисаттв или же Хинаяна, Махаяна и Мантраяна.

которая сказала: «Ты знаток слов, а не смысла, а потому тебе все еще нужно следовать учителю».

Исполняя ее наказ, Наропа стал учеником Гуру Тилопы и претерпевал всевозможные трудности. Однажды Тилопа сказал ему: «Я столько тебя учил, а ты ничего не понял!», и с этими словами ударил Наропу по лбу сандалией. В тот же миг Наропа постиг естественное состояние и обрел мудрость, неотличимую от мудрости учителя.

Говорят, что Нагабодхи обрел высшие сиддхи, без раздумий проглотив сопли Нагарджуны.

Ригдзин Джигмэ Аингпа сказал:

**Когда я увидел труды Второго Будды [Лонгченпы], во мне родилась истинная вера, и я стал горячо молиться ему как подлинному будде. Благодаря этим молитвам его джняна <sup>1</sup> приняла меня в ученики, и во мне само собой родилось постижение. С тех пор я дал наставления сотням учеников. Те, кто был усерден, вышли за пределы мирского сосредоточения; те, кто был силен разумом, оставили умствования. Все они оказались людьми, чью силу свершений можно взвесить на весах веры, — именно благодаря ей они постигли абсолютную истину.**

Когда великий переводчик Вайрочана находился в изгнании в местности Гялмо Цаваронг, он встретил немощного восьмидесятилетнего старика по имени Панг Мипам Гонпо. Вайрочана дал старику пояс и трость для медитации <sup>2</sup> и научил его практике гуру-йоги. Благодаря этому Панг Мипам Гонпо безошибочно осуществил практику *кадаг трэкчо*<sup>3</sup>. Его тело растворилось, распавшись на невидимые частицы, и он обрел состояние будды.

Среди всех учений девяти колесниц нет более глубокого пути, чем гуру-йога. Хотя ее относят к предварительным практикам, на самом деле это высшая суть всех главных практик. Если всегда и при любых обстоятельствах она лежит в основе твоей практики, достаточно одного этого, пусть даже ты больше ничего не практикуешь. Поэтому чрезвычайно важно от всего сердца выполнять [гуру-йогу].

Практика глубокой гуру-йоги состоит из трех частей:

1. Визуализация поля заслуг.
2. Семичленное подношение.
3. Подношение молитв с непоколебимой верой.

---

<sup>1</sup> Санскритский эквивалент тибетского слова *еше* (ye shes): изначальная мудрость.

<sup>2</sup> Пояс и трость с вогнутой перекалидиной наверху, на которую можно опереться подмышкой или подбородком, помогают человеку, сидящему в позе со скрещенными ногами, держать спину прямой.

<sup>3</sup> ka dag khreg chod: одна из высших практик ати-йоги, непосредственно устраняющая омрачения ума.



## 1. Визуализация поля заслуг

Упражнение в визуализации духовного поля <sup>1</sup> требует силы и открытости ума. Поэтому представляй все, куда бы ни простиралось твоё воображение, как Дворец Лотосного Света <sup>2</sup> со всеми его особенностями. Чтобы стать достойным получить посвящения, обрести изначальную мудрость [единства] блаженства и пустоты <sup>3</sup>, а также в знак установления связи с этой линией передачи, представь, что ты Дакини. Ещё Цогял, но в облике Ваджрайогини. Она красная, одноликая, двурукая, а жаждущий взор трёх её глаз устремлен в сердце Гуру. Жаждущий взор — знак того, что она с нетерпением предвкушает радость встречи с Гуру-

Правой рукой, воздетой к небу, она играет на дамару, пробуждая существ от сна неведения и заблуждения. В левой руке, у бедра, она держит изогнутый нож, который отсекает корень трёх ядов <sup>CXIV</sup>.

Представь её обнажённое тело, убранный украшениями из кости и цветочными гирляндами, зримым, но невещественным, словно радуга в небе.

В пространстве над ней [т. е. над собой], на расстоянии длины стрелы, представь полностью распутившийся лотос с сотней тысяч лепестков из разнообразных драгоценностей. На нём солнечный диск, поверх которого — лунный. На нём представь своего достославного коренного учителя — несравненную сокровищницу сострадания, который олицетворяет сердце всех будд трёх времен, но принимает облик великого Орген Дордже Чанга <sup>CXV</sup>, Ваджрадхары из Уддияны. Белый с розовым оттенком, одноликий, с двумя руками и двумя ногами, он сидит в царственной позе, облаченный в парчовый плащ, а также в монашеское и тантрийское одеяния. На голове у него лотосная шапка <sup>4</sup>.

Головные уборы Гуру Ринпоче бывают трёх видов. Орген Ринпо-че, иначе именуемый Вторым Буддой, родился не от отца с матерью, а из цветка лотоса посреди расположенного на северо-западе Молочного озера. Это произошло вследствие внезапного всплеска ригпа — постижения тайны всех проявлений [возникающих из изначальной основы]. Тогда дакини поднесли ему, как главе семейства Аотоса, головной убор, который называется «бутона лотоса» <sup>5</sup>.

Когда он, выполнив на восьми великих кладбищах особые йоги-ческие практики, вышел за пределы представлений о хорошем и плохом, дакини поднесли ему, как символ его величия, головной убор, который называется «оленья шапка» <sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> zhing khams

<sup>2</sup> pad ma 'od: дворец Гуру Падмасамбхавы на Достославной Медноцветной горе

<sup>3</sup> bde stong ye shes

<sup>4</sup> pad zhu.

<sup>5</sup> pad ma kha 'bus.

<sup>6</sup> sha ba'i mnyen zhu: название головного убора, изготавливаемого из золотой парчи [с оторочкой из оленя].

Когда Аршадхара, царь Сахора, попытался заживо сжечь Гуру Ринпоче, огонь не смог повредить его ваджрному телу. Увидев, что Гуру сидит на цветке лотоса, обнаженный, свежий и невредимый, царь был потрясен этим чудесным зрелищем, и в нем родилась вера. Он велел открыть хранилище новых парчовых нарядов и принести оттуда все головные уборы и одеяния. Он предложил Оргену Ринпоче все свое достояние, в том числе даже царство и подданных. Головной убор, который был тогда поднесен, называется «лотос, освобождающий того, кто его зрит»<sup>1</sup>. Его другое название — «с лепестками пяти семейств»<sup>2</sup>. Внутренняя и наружная стороны этого убора символизируют единство стадий зарождения и завершения. Три остроконечные верхушки — три каи. Пять его цветов символизируют помощь живым существам, исходящую от пяти кай. Украшения в виде солнца и луны — символы искусных методов и мудрости. Синяя окантовка направленных вверх концов — символ безграничной самаи. Венчающая вадж-ра — символ неколебимого самадхи, а перо грифа сверху — символ постижения высшего воззрения и обретения плода.

В правой руке, сложив пальцы в мудру угрозы, Гуру держит у сердца золотую ваджру. В левой ладони, лежащей на бедре в мудре медитации, — чаша-череп, полная нектара мудрости бессмертия, в которой находится сосуд жизни, увенчанный побегом дерева исполнения желаний<sup>3</sup>.

В сгибе левой руки Гуру — трезубец-кхатванга, который олицетворяет его незримо присутствующую супругу, Царицу Дакини<sup>схvi</sup>. Обращенные вверх три зубца кхатванги — это символы сущности, природы и сострадания<sup>4</sup>. Ниже — три отрубленные головы: сухой череп, голова, не тронутая разложением, и сгнившая голова, символизирующие, соответственно, дхармакаю, самбхогакаю и нирманакаю. Девять металлических колец, надетых на зубцы, — это символы девяти колесниц. Ленты пяти цветов — символы пяти изначальных мудростей<sup>5</sup>. Пряди волос живых и мертвых мамо и дакини — знак того, что Гуру покорила их, выполняя особую йогическую практику на восьми кладбищах.

Вокруг Гуру, посреди радужных ореолов, окруженных сетью из мириадов пятицветных вспышек света, представь восемь индийских видьядхар, двадцать пять тибетских учеников — царя, подданных и других, божеств Трех Корней и океан связанных обетом охранителей Дхармы<sup>6</sup>. Их присутствие действует так, что обычное мышление прекращается само собой.

Вообще говоря, есть три разных способа представлять линию передачи:

---

<sup>1</sup> pad ma mthong grol.

<sup>2</sup> dab ldan rigs lnga; пять лепестков символизируют пять семейств будд.

<sup>3</sup> dpag bsam ljon shing.

<sup>4</sup> ngo bo, rang bzhin, thugs rje: сущность, природа и сострадание — три аспекта изначальной основы согласно ати-йоге.

<sup>5</sup> ye shes lnga.

<sup>6</sup> dam can rgya mtsho.

1. Принимая прибежище, учителей представляют друг над другом <sup>1</sup>. Над образом великого Оргена Ринпоче представляют всех учителей линии передачи дзогчена, одного над другим.

2. Представляя Ваджрасаттву и повторяя его мантру, применяют «способ всеобъемлющей драгоценности» <sup>2</sup>. При этом Гуру Ваджрасаттвы объемлет всех учителей линии передачи.

3. Здесь, выполняя гуру-йогу, мы применяем способ, когда всех учителей представляют, как «толпу на площади» <sup>3</sup>. Все учителя линии передачи дзогчена, божества Трех Корней и океан связанных обетом охранителей Дхармы тесно окружают великого Оргена Ринпоче, как народ, столпившийся на рыночной площади.

Затем читай молитву, которая начинается так:

**Э МА ХО**

**Ранг нанг лхундруб дагпа рабчам шинг...**

**О чудо!**

**Все, что я вижу, [становится] самосовершенной и абсолютной чистой обителью...**

и заканчивается:

**Сал тонг ням нэ ченпо нанг ду сал** <sup>4</sup>

**Которых представляю пребывающими в состоянии великого равенства нераздельных ясности и пустоты.**

Выполняя визуализацию в соответствии с этими словами и их смыслом.

Затем с горячей преданностью прочти следующие строки:

**ХУМ**

**Орген юлги нубчанг цам...** <sup>5</sup>

**ХУМ**

**В северо-западных краях, в стране Уддияна...**

заканчивая словами:

**ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ**

**Да обрету я сиддхи Лотосорожденного Гуру!**

Представляй, что в тот миг, когда ты это произносишь, Дворец Лотосного Света

<sup>1</sup> tho brtsegs su sgom pa: груди камней, которые ставят один на другой, обозначая границы.

<sup>2</sup> kun dus nor bu'i lugs.

<sup>3</sup> khrom tshogs su sgom pa.

<sup>4</sup> e ma ho/ rang snang lhun grub dag pa rab 'byams zhing.../ gsal stong mnyam gnas chen po'i ngang du gsal.

<sup>5</sup> hum/ o rgyan yul gyi nub byang mtshams...

на Медноцветной горе и все его обитатели действительно нисходят с небес и недвойственно соединяются с представляемыми тобой образами, как вода, вливающаяся в воду.

## 2. Семичленное подношение <sup>1</sup>

Путь Ваджраяны обладает множеством методов, не требует преодоления больших трудностей и предназначен для людей с высокими умственными способностями. Если практиковать его постоянно и целеустремленно, можно в один миг достигнуть всего, на что [последователю] Парамитаяны потребовалась бы великая кальпа, и обрести освобождение за одну жизнь.

Поэтому, а также потому, что в этом учении наилучшим, сокровенным, непревзойденным и единственным полем заслуг считается ваджрный учитель, практика гуру-йоги включает в себя семичленное подношение.

### 2.1. Первая часть: простириания

Первое из бесчисленных средств накопления заслуг и мудрости, объединенных в семичленное подношение, — это простириания, которые служат противоядием от гордыни.

Представь, что у тебя сто тел, потом тысяча тел, а потом столько, сколько пылинок во вселенной, и думай, что все живые существа, число которых безгранично как небо, выполняют простириания вместе с тобой.

Затем произнеси:

**ХРИ**

**Даг лу шинг ги дул неду**

**Нампар трулпэ чагцалло <sup>2</sup>**

**ХРИ**

**Совершаю простириания, преобразив свое тело**

**Во столько тел, сколько пылинок во вселенной.**

Обычно те, кто делает пятьсот тысяч предварительных практик <sup>3</sup>, могут выполнять сто тысяч простирианий вместе с практиками прибежища, поскольку распространена такая традиция. Но в этих наставлениях объяснение простирианий дается в разделе гуру-йоги, и поэтому со всех точек зрения их лучше всего сочетать с гуру-йогой.

Когда выполняешь простириание, в нем участвуют не только тело, но и речь,

---

<sup>1</sup> yan lag bdun pa.

<sup>2</sup> hri/ bdag lus zhing gi rdul snyed di/ mam par 'phrul pas phyag 'tshal lo.

<sup>3</sup> 'bum lnga — подношение, складывающееся из ста тысяч каждого из следующих пяти составляющих: молитв прибежища, молитв о развитии бодхичитты, длинной мантры Ваджрасаттвы, подношения мандалы и простирианий.

поскольку при этом ты произносишь молитвы, и ум, поскольку ты представляешь, что делаешь это вместе со всеми живыми существами, питая преданность учителю, которому ты с полным доверием себя вручаешь. В таком случае это великий метод практики. Но бывает и наоборот, когда глаза, уста и ум отвлекаются на постороннее. Стоит кому-то что-нибудь сказать или пройти мимо с правой стороны, как взгляд и внимание тут же обращаются направо, а сложенные ладони оказываются у левой щеки. То же самое происходит, если кто-то пройдет мимо с левой стороны: мы прислушиваемся, поворачиваем голову и руки оказываются у правой щеки. Если позволяешь уму отвлекаться и выполняешь простираания механически: просто сгибая и выпрямляя тело, — знай, что это будет лишь изнурением тела, которое не принесет ничего существенного.

Кроме того, когда выполняешь простираания, нужно, чтобы между сложенными ладонями оставалось пространство и они походили на бутон лотоса. Если ладони плотно сжаты или, наоборот, соприкасаются только кончики пальцев [но не основания ладоней], — это неправильно.

В «Сутре великого освобождения»<sup>схvii</sup> говорится:

**Сложив над головой ладони,  
Как распускающийся бутон лотоса,  
Всеми телами, бесчисленными, словно гряды облаков,  
Простираюсь перед буддами десяти направлений.**

А в *Йонтэн дзо* сказано:

**Покорно склонив тело  
В знак родившегося в сердце благоговения,  
Сложив ладони, будто зажал между ними бутон,  
Стань смиренным, своим видом напоминая цветок *габу чунг*<sup>1</sup>.**

Затем, поднимая сложенные ладони на макушку, очищаешь омрачения тела; прикладывая сложенные ладони к горлу, очищаешь омрачения речи; прикладывая их к сердцу, очищаешь омрачения ума. После этого коснись земли пятью точками тела: лбом, ладонями и коленями. Благодаря этому ты очищаешь омрачения пяти ядов и обретаешь благословения тела, речи, ума, качеств и деяний<sup>2</sup>.

Вставая, полностью выпрямись, а затем снова поклонись, как было сказано выше. Никогда не маши руками, не сложив ладони как должно; не делай неполного поклона, когда лоб, ладони и колени не касаются пола; не горбись, забывая выпрямляться после поклона — все это проявления неуважения.

Говорят, что если не выпрямляться между поклонами, то в случае полностью

<sup>1</sup> ga bu chung — название встречающегося в Тибете желтого цветка.

<sup>2</sup> sku/ gsung/ thugs/ yon tan/ phrin las.

созревшего следствия родишься горбатым карликом. Простирания выполняют в надежде получить пользу, а потому нет никакого смысла делать их так, чтобы потом стать калек. Даже если нет возможности выполнять много простираний, постарайся, чтобы те поклоны, которые ты делаешь, были безупречными. Не пытайся облегчить себе задачу, опираясь руками на какое-нибудь возвышение: склон холма, берег и т. п., — это совершенно бессмысленно.<sup>1</sup>

Кроме того, в наше время, приветствуя ламу и других, люди первый поклон выполняют правильно, а следующие два — кое-как.<sup>2</sup> Обычно так поступают важные персоны, а простолюдины им подражают. Делать такие поклоны крайне неблагоприятно.

Дхарму слушают для того, чтобы узнать у учителя то, чего не знаешь, — хотя бы [правильный способ] выполнения простираний. Затем нужно запомнить услышанное и всегда и при любых обстоятельствах претворять его в практику. Если же нет желания практиковать даже то, что легко понять и выполнить, от изучения Дхармы не будет никакого толка. Те, кто изучал Дхарму, должны заметно отличаться от тех, кто ее не изучал, даже в том, как они выполняют поклоны.

В древние времена Джецун Миларэпа отправился к ламе Ногпе просить учения. Еще издали он увидел, что лама Ногпа объясняет Хеваджра-тантру множеству монахов, и совершил перед ним простирание. Аама Ногпа был доволен и в ответ, сняв головной убор, тоже простерся перед Миларэпой. «Очень благоприятно, что этот человек прибыл во время перерыва в объяснении учения, — сказал лама Ногпа. — Он поклонился так, как принято среди учеников Марпы из Лходрага. Спросите его, кто он».

Тот, кто следует учителю и получает от него учение, должен быть похож на ткань, погруженную в краску. Перенимая поведение досточтимого учителя, он должен заметно измениться. Когда окрашивают ткань, она меняет свой цвет — разве возможно, чтобы она осталась прежней?

В наше время есть люди, у которых не будет ни малейших признаков улучшения нрава, ни капли разницы с мирскими людьми, выслушай они Дхарму хоть сто раз. Это признак того, что они стали невосприимчивы к Дхарме<sup>3</sup>, превратились в нарушителей самаи.

Об этом говорится так:

**Дхарма способна исправить грешников,**

**Но не может исправить тех, кто к ней невосприимчив.**

**Так жир может смягчить жесткую кожу,**

<sup>1</sup> См. приложение Б, рис. 13—14, где показано правильное положение рук и тела при выполнении простираний.

<sup>2</sup> Обычно выполняют три поклона, чтобы выразить почтение телом, речью и умом.

<sup>3</sup> chos dred.

**Но не может смягчить ту, в которой держат масло.**

Говорят, что такие люди, хоть и слышали о пользе благих действий, о вреде неблагих действий и о качествах будд, лишь принимают это к сведению, но не обретают ни малейшей убежденности или веры, [способных] изменить их ум. Явись им хоть сам Будда во плоти, и это не поможет.

Великий Орген Ринпоче сказал:

**Не держи около себя учеников, которые, зная и говоря о Дхарме, невосприимчивы к ней.**

**Не води дружбы с теми, кто ограничивает свою самую.**

Следовательно, если ты узнал смысл хоть одного слова Дхармы, осваивай его, пока не объединишь со своим умом и не познаешь в совершенстве. Когда следуешь учителю, цель в том, чтобы, наблюдая его дела, слова и мысли, учиться поступать так же, как он. Даже в пословице говорится:

**Любой поступок — подражание.**

**Чем лучше подражание, тем лучше поступок.**

Поэтому говорят, что нужно перенимать внешние, внутренние и тайные достоинства учителя, как са-ца, которое вынимают из формы.

Вообще говоря, простирации — это жест преданности и почитания. В разных странах принято кланяться по-разному. В нашем случае ты должен следовать указаниям своего учителя, которые согласуются с наставлениями Будды. Если же, зная все это, ты не выполняешь простирации правильно, то ли по лености, то ли из гордости, это равносильно проявлению явного неуважения и презрения. Необходимо понять, что, выполняя поклоны нехотя, будто делаешь одолжение, причинишь себе вред, а это не имеет смысла. Правильно же выполненные простирации принесут безмерную пользу.

Однажды некий монах кланялся ступе, в которой хранились остриженные волосы и ногти Будды. Ананда спросил Будду, какова польза этого действия.

Будда ответил:

**Одно простираие имеет такую силу, что его польза не будет исчерпана, даже если благодаря ему ты станешь чакравартином столько раз, сколько частиц земли под твоим телом, от поверхности земли до ее золотого основания.**

Точно так же в одной из сутр Будда упоминает, что обрел свою уш-нишу благодаря тому, что совершал почтительные поклоны перед своими учителями. Следовательно, в конечном счете [правильные поклоны] становятся причиной обретения непостижимой уш-ниши будд.

## **2.2. Вторая часть: подношения** <sup>СХVІІІ</sup>

Как уже говорилось в главе о подношении мандалы, все вещественные

подношения должны быть совершенно чистыми и незапятнанными жадностью, лицемерием или хвастовством. Рассматривай их просто как опору медитации.

Затем сделай мысленное подношение, преобразив все в подношения бодхисаттвы Самантабхадры, — представь, что земля и небо наполнены тем, что радует богов и людей: цветами, курениями, светильниками, благовонной водой, яствами и т. п.; дворцами, живописными видами **и** садами; семью знаками царской власти и восемью благоприятными символами; пением, танцами и музыкой шестнадцати ваджрных богинь.

Благодаря силе своего самадхи, бодхисаттва Самантабхадра испускает из сердца мириады разноцветных лучей, число которых равно числу атомов **в** бесчисленных полях будд. На кончике каждого луча он посылает такого же, как он сам, бодхисаттву Самантабхадру, который, в свою очередь, тоже посылает бесчисленные лучи с Саман-табхадрами на конце, — **и** так далее, пока число Самантабхадр не станет непостижимым. Каждый из них несет невообразимые по количеству и разнообразию подношения буддам и бодхисаттвам десяти направлений. Такие подношения называются «облака подношений Арьи Самантабхадры».

Мысленно создав как можно больше таких даров, поднеси их с такими словами:

**Ношам йитрул тинг дзин ги**

**Нангси чопэ чаг гяр бул <sup>1</sup>**

**Приготовленные вещественные подношения, подношения, представляемые мысленно и создаваемые силой самадхи —**

**Всё во вселенной делаю символом подношения.**

Будды и бодхисаттвы способны принять все, что ты способен поднести. Мысленно собери все, что может радовать богов и людей и не принадлежит никому, и поднеси. Так можно накопить точно такое же количество заслуг, как и в том случае, если бы ты действительно владел всем, что подносишь. Никогда не думай, что тебе нечего поднести. Итак, всегда и при любых обстоятельствах представляй, что подносишь все, что есть у тебя самого и у других, в первую очередь, Трем Драгоценностям и учителям линии передачи. Хотя бы так: увидев чистый ручей или цветущий луг — все, что покажется тебе привлекательным, мысленно возьми и поднеси Трем Драгоценностям. Так, занимаясь обычными делами, ты накапливаешь заслуги и мудрость.

### **2.3. Третья часть: раскаяние в неблагих действиях <sup>СХІХ</sup>**

[Подумай] обо всех допущенных тобой с безначальных времен и доньше падениях и пагубных поступках, совершенных телом, речью или умом, сохранившихся в твоей памяти или не сохранившихся: о десяти неблагих действиях, пяти беспромежуточных злодеяниях, пяти близких к ним злодеяниях,

<sup>1</sup> dngos bshams yid sprul ting 'dzin gyis/ snang srid mchod pa'i phyag rgyar 'bul.



четырёх тяжких проступках, восьми преступлениях против [Дхармы], осквернении подношений Трем Драгоценностям и обо всех неблагих действиях в целом <sup>1</sup>.

Ощущая сильное чувство вины и сожаления, раскайся во всех этих прегрешениях, моли о прощении, обещай не совершать их впредь и т. д. Стремись очиститься от них, помня о четырёх силах-противоядиях, о которых говорилось в главе о созерцании и мантре Ваджрасаттвы.

Вообрази, что все неблагие действия и препятствия собираются в виде черной груды на конце твоего языка. Представь, что из тела, речи и ума собрания божеств исходит свет, который, падая на эту груду омрачений, полностью ее очищает.

Затем произнеси такие слова:

**Госум миге ленам кун**

**Осал чоку нанг ду шаг <sup>2</sup>**

**В ясном свете дхармакаи**

**Я очистился, раскаявшись, от всех неблагих действий трех врат <sup>3</sup>.**

**2.4. Четвертая часть: радость по поводу достоинств других <sup>СХХ</sup>**

От всего сердца и с великой радостью <sup>4</sup> думай о повороте великого колеса Дхармы, осуществленном буддами на благо живых существ; о великих деяниях бодхисаттв; о накопленных живыми существами относительных заслугах и о заслугах, называемых «приводящие к освобождению» <sup>5</sup>; о любых своих [благих делах], прошлых, настоящих и будущих. При этом произноси следующие слова:

**Дэнпа ни ки дупа йи**

**Гецог кунла дже йи ранг <sup>6</sup>**

**Радуюсь всем накопленным заслугам,**

**Объемлемым двумя истинами.**

В девяти колесницах нет ни одного учения, которое не содержалось бы в относительной или абсолютной истинах. Всем объемлемым этими двумя истинами преходящим и непреходящим заслугам <sup>7</sup>, накопленным тобой и другими, следует радоваться и восхищаться. Такая радость по поводу благих деяний приносит

---

<sup>1</sup> kha na ma tho ba'i las — проступки двух категорий: общие и связанные с нарушением монашеских правил.

<sup>2</sup> sgo gsum mi dge'i las nams kun/ 'od gsal chos sku'i ngang du bshags.

<sup>3</sup> Т. е. тела, речи и ума.

<sup>4</sup> rjes su yi rang.

<sup>5</sup> thar pa cha mthun gyi dge ba.

<sup>6</sup> bden pa gnyis kyis bsdu pa yi/ dge tshogs kun la rjes yi rang.

<sup>7</sup> zag bcas, zag med: относительные заслуги, которые могут исчерпаться, и абсолютные заслуги, которые не могут быть исчерпаны, но продолжают увеличиваться даже после обретения состояния будды.

безмерную пользу.

Некогда царь Прасенаджит <sup>схxi</sup> в течение четырех месяцев ежедневно угощал Будду и его учеников полдневной трапезой и одарял всевозможными подношениями. Одна старушка-нищенка от души порадовалась этому: «Царь Прасенаджит и в прошлом копил заслуги, потому-то он богат и так удачлив, что встретился с самим Буддой. Вот и теперь его поступки тоже послужат источником огромных заслуг!» Благодаря своей искренней радости старушка накопила безмерные заслуги, и это стало известно Будде.

Однажды вечером, когда настало время посвятить заслуги, Будда спросил царя:

— Кому лучше посвятить накопленные заслуги: тебе или тому, кто достоин этого еще больше, чем ты?

— Прошу, посвети заслуги тому, кто этого больше достоин! — ответил царь. И Будда, посвящая заслуги, назвал имя нищей старушки.

Когда Будда проделал то же самое три дня подряд, царя взяла досада. Он спросил у своих советников, как это прекратить. Они посоветовали: «Пусть завтра, когда Будде и его ученикам станут подавать еду, ее [нарочно] уронят с блюд на пол, а когда нищие бросятся ее подбирать, пусть их побьют и не позволят это делать». Советники решили, что это поможет.

Так и сделали. Когда нищенка, которая прежде радовалась, тоже бросилась подбирать упавшую еду, ее остановили и побили. Тогда она рассердилась и тем погубила свои заслуги. Так что в тот день заслуги посвятили царю.

Следовательно, как я уже неоднократно подчеркивал, то, будут ли последствия действий благими или неблагими, зависит, в первую очередь, от помыслов, а не от самих действий, совершаемых телом и речью.

Вместо того чтобы совершать напоказ благие дела, загрязненные ядом восьми мирских дхарм, в том числе духом соперничества, возникающим при виде чужого благочестия, гордостью за свои хорошие поступки, тщеславным любованием своими достижениями, лучше просто с чистым сердцем и искренней радостью смотреть на добрые дела других людей и посвящать силу накопленных другими заслуг тому, чтобы все живые существа обрели полное просветление. Именно это принесет наибольшее количество заслуг. Будда подробно говорил об этом в сутре «Наставления царю» <sup>схxii</sup>.

И Чагмэ Ринпоче тоже сказал:

**Говорят, что, если, услышав о заслугах других людей,**

**Отбросишь неблагие завистливые мысли**

**И порадуешься искренне, от чистого сердца,**

**Это принесет тебе точно такие же заслуги.**

В Праджняпарамита-санчаягатхе говорится:

**Можно измерить вес гор Меру в миллиарде миров,  
Но не заслугу от радости [по поводу чужих добродетелей].**

Всегда радуйся добрым делам других, потому что это легко и чрезвычайно полезно.

**2.5. Пятая часть: молитва с просьбой о проповеди Дхармы** <sup>СХХIII</sup>

Существуют будды, бодхисаттвы, учителя и другие наставники — все те, кто способен нести огромное бремя помощи другим. Однако, утомившись от людской неблагодарности, недовольства и недостатка усердия [в практике Дхармы], они перестают проповедовать, намереваясь пребывать в покое.

Представь, что, умножив количество своих тел в сотни, тысячи, миллионы — в бесконечное число раз, ты подносишь всем этим благородным колесам [Дхармы], драгоценности и т. п., и обратишься к ним с такими словами:

**Ригчен сумги дул ча ла**

**Тэгсум чокор корвар кул** <sup>1</sup>

**Ученикам трех разновидностей**

**Прошу проповедовать учение трех колесниц.**

Обычно под тремя колесницами подразумевают шравакаяну, пра-тьекабуддаяну и бодхисаттвааяну, объединяющие все учения Будды.

Однако это может также означать подразделение на внешние колесницы <sup>2</sup> (шравакаяну, пратьекабуддаяну и бодхисаттвааяну); внутренние колесницы <sup>3</sup>, объединяющие в себе три учения йоги, использующие аскетические практики (крия-, упа- и йога-тантру) <sup>4</sup>; и тайные колесницы <sup>5</sup>, в которых в качестве средства преобразования применяют [четыре вида] посвящений (маха-, ану- и ати-йогу). Такое подразделение трех колесниц на девять колесниц соответствует трем уровням способностей учеников, поэтому и в молитве выражается просьба проповедовать учение с учетом этих трех уровней.

**2.6. Шестая часть: молитва с просьбой не уходить в нирвану** <sup>СХХIV</sup>

В этом мире и в других мирах есть учителя, будды и бодхисаттвы, которые,

<sup>1</sup> rig can gsum gyi gdul bya la/ theg gsum chos 'khor bskor bar bskul. Во многих тибетских текстах, как и в имеющихся английских переводах, первая строка отсутствует. Однако она сохранилась в текстах из монастыря Шугсэб и из монастыря Нэчунг в Лхасе. В последнем тексте есть примечание о том, что пропущенная строка добавлена Джамьянгом Кенце Вангпо.

<sup>2</sup> Другое название — phyi kun 'byung 'dren pa'i theg pa: внешние колесницы, уносящие от причины страдания.

<sup>3</sup> Другое название — nang dka' thub rig byed kyi theg pa: внутренние колесницы, требующие применения аскетических практик.

<sup>4</sup> bya rgyud/ spyod rgyud/ rnal 'byor rgyud.

<sup>5</sup> Другое название — gsang ba dbang gyur thabs kyi theg pa (или rnal 'byor bla na med pa'i rgyud): три высшие тантры.

завершив свою миссию — проповедь учения живым существам, намереваются уйти в нирвану. Мысленно умножив количество своих тел, молись, чтобы все будды продолжали помогать живым существам, пока не исчерпается сансара, как это делал в древние времена упасака Чунда:

**Дже си корва матонг бар**

**Ня нэн ми да шуг сол дэб <sup>1</sup>**

**Молю: пока сансара не опустеет,**

**Останьтесь, не уходите в нирвану.**

**2.7. Седьмая часть: посвящение заслуг <sup>СХХV</sup>**

Следуя примеру Манджушри, посвети благу живых существ все заслуги, накопленные тобой и другими в прошлом, настоящем и будущем, начиная с тех, которые обретаешь сейчас.

Запечатай это посвящение свободной от понятий мудростью <sup>2</sup> и произнеси:

**Дусум сагпэ ге ца кун**

**Чангчуб ченпо гюру но <sup>3</sup>**

**Все заслуги, накопленные в трех временах,**

**Посвящаю причине обретения великого просветления.**

Такое посвящение нужно делать всегда и при любых обстоятельствах, каким бы ни было количество накопленных заслуг, велико оно или мало. Если не посвящать заслуги таким образом, заслуга сможет принести плод только один раз, а затем исчерпается. Если же посвятить заслуги, их плоды можно вкушать сотни раз, а в итоге они становятся причиной обретения просветления, поскольку источник заслуг не исчерпается, но будет и дальше приносить плоды, пока не наступит просветление.

В «Сутре, проповеданной по просьбе Сагарамати» <sup>СХХVI</sup> говорится:

**Как упавшая в океан капля воды**

**Не высохнет, пока не иссохнет сам океан,**

**Так и заслуги, полностью посвященные просветлению,**

**Не исчерпаются, пока не обретешь состояние будды.**

Каково бы ни было твоё желание: стать архатом, пратьекабуддой, буддой либо переродиться в высших мирах богов и людей или просто прожить долгую жизнь в добром здравии и мирском благоденствии, — заслуги, накопленные с любой целью, следует посвящать только обретению просветления.

<sup>1</sup> je srid 'khor ba ma stong bar/ mya ngan mi 'da bzugs gsol 'debs.

<sup>2</sup> dmigs pa med pa'i shes rab.

<sup>3</sup> dus gsum bsags pa'i dge rtsa kun/ byang chub chen po'i rgyu ru bsngo.

Дригунг Кёба Ринпоче сказал:

**Если два накопления, эту исполняющую желания драгоценность,  
Не очищать молитвами-благопожеланиями,  
Она не принесет желанного плода.**

**Так выполняй же от всего сердца заключительное посвящение.**

Именно сила посвящения определяет, станут ли накопленные заслуги причиной обретения состояния будды. Сколько бы преходящих заслуг ты ни накопил, если не сопроводить их правильным посвящением, они не станут причиной окончательного освобождения. Геше Кхампа Аунгпа сказал:

**Поскольку все относительные заслуги переменчивы, как текучая вода,  
Делай далеко идущие пожелания, посвящая заслуги благу живых существ.**

Точно так же, если делаешь добрые дела на благо своих родителей, родственников или умерших, без посвящения заслуг они не принесут никакой пользы. Если же ты посвятишь заслуги, эти люди получают то, что ты им пожелал.

Некогда жители города Вайшали пришли к Будде, чтобы пригласить его на полдневную трапезу, которая должна была состояться на следующий день. Когда они ушли, к нему явились пятьсот прет и попросили:

— Посвяти нам, пожалуйста, заслуги, которые завтра получают жители Вайшали, сделав подношение тебе и твоим ученикам.

— Кто вы такие? — спросил Будда, хотя прекрасно это знал. — Почему я должен посвящать вам заслуги жителей Вайшали?

— Мы были их родителями, но из-за своей скупости родились претами.

— В таком случае, — сказал Будда, — завтра, когда я буду посвящать заслуги вы тоже должны прийти, тогда я посвящу их вам.

— Мы не можем прийти, потому что стыдимся своего уродства, — ответили преты.

— Нужно было стыдиться, когда зарабатывали дурную карму, но тогда вам было не стыдно. Что толку теперь стыдиться своего безобразного вида? Если вы не явитесь, посвятить заслуги никак не удастся.

— Тогда мы придем, — сказали преты и ушли.

На следующий день, когда во время посвящения заслуг явились преты, жители Вайшали перепугались и стали разбегаться.

— Вам нечего бояться, — успокоил их Будда. — Это ваши бывшие родители, которые ныне родились претами. Они просят [чтобы им посвятили заслуги]. Сделать это или нет?

— Если так, обязательно нужно посвятить! — закричали жители.

И Будда произнес:

**Все заслуги от этого подношения**

**Пусть достанутся претам!**

**Да избавятся они от уродства,**

**Да наслаждаются счастьем высших миров!**

Затем Будда сказал, что преты [тут же] умерли и переродились на небесах Тридцать Три.

А вот что сказал Джецун Миларэпа:

**Между йогином, медитирующим в горах,**

**И благотворителем, который его кормит,**

**Есть связь, и благодаря ей они вместе придут к просветлению.**

**Суть этой связи — посвящение заслуг.**

Однако, посвящая заслуги обретению полного просветления, необходимо руководствоваться мудростью трех составляющих, свободных от понятий<sup>1</sup>. Если же эти три составляющие загрязнены представлением о них как об истинно существующих, то такое посвящение называют отравленным.

*Из Праджняпарамита-санчаягати:*

**Будда сказал, что смешивать чистую Дхарму с понятиями —**

**Все равно что есть добрую пищу, смешанную с ядом.**

Под тремя составляющими здесь имеется в виду: 1) посвящаемая заслуга, 2) существо, которому ее посвящают, и 3) цель такого посвящения. Обычным людям недоступно подлинное, не отравленное посвящение, направляемое мудростью, узнающей, что у этих составляющих нет истинного бытия. Поэтому, если посвящать заслуги с такой мыслью: «Буду посвящать заслуги так же, как это делали будды и бодхисаттвы», — то это станет посвящением с абсолютно чистыми тремя составляющими.

Из сутры «Раскаяние в ошибках»:

**Как будды прошлого всецело посвящали заслуги,**

**Как будды грядущего будут всецело посвящать заслуги,**

**Как нынешние будды всецело посвящают заслуги,**

**Так и я тоже всецело посвящаю все заслуги.**

*Из Бхадрачарьяпранидханы:*

---

<sup>1</sup> 'khor gsum mam par mi rtoḡ pa: мудрость, обнаруживающая, что три главные составляющие любого действия — например, подносящий, подношение и получатель, которые составляют акт подношения — реально не существуют.

**Следуя примеру героя Манджушри**

**И [бодхисаттвы] Самантабхадры,**

**Да познаю я их [способ посвящения заслуг]**

**И в совершенстве посвящу все накопленные [мною] заслуги.**

Итак, безошибочное средство для превращения заслуг в причину просветления целиком опирается на правильное посвящение заслуг. Поэтому нужно стараться его выполнять при любых обстоятельствах.

3. Подношение молитв с непоколебимой верой <sup>1</sup> и развитие в себе четырех ваджрных сущностей <sup>2</sup>

Твой доблестный, достославный учитель есть тот, кто по праву является херукой<sup>3</sup> любой мандалы. Просто увидев, услышав, вспомнив его или прикоснувшись к нему, можно заронить в себя семя полного освобождения. Поскольку его искусные деяния равны деяниям всех других будд, он — Четвертая Драгоценность. Аично для тебя его доброта больше, чем милость всех будд, поскольку своими милосердными благословениями он с помощью глубокого и прямого пути созревания и освобождения может быстро — в этой жизни и в том же теле — возвести тебя на уровень Ваджрадхары.

Что касается неизмеримости достоинств гуру, то его постижение необъятно как небо, глубина мудрости и любви неизмерима как океан, сострадание мощно как великая река, его сущность тверда как гора Меру и он одинаково [добр], как родной отец, ко всем живым существам. <sup>4</sup> Так что ни один аспект его достоинств невозможно измерить. Он подобен драгоценности, исполняющей желания. Просто молись ему, и все твои желания исполнятся сами собой. Со слезами преданности на глазах думай: «Я полагаюсь на тебя, я возлагаю на тебя все надежды, я хочу обрести те же сиддхи, что и ты».

[Затем читай следующие молитвы.] Сначала, желая получить сиддхи, произнеси:

**Джецун гуру ринпоче**

**Кени санге тамче ки...**

---

<sup>1</sup> phur tsugs su gsol ba 'debs pa, букв. подношение молитв, [направленное в одну точку] словно гвоздь.

<sup>2</sup> rdo rje bzhi'i ngo bo; под четырьмя ваджрными сущностями подразумевают ваджрное тело (sku rdo rje), ваджрную речь (gsungs rdo rje), ваджрный ум (thugs rdo rje) и ваджрную изначальную мудрость (ye shes rdo rje). «Развитие» нужно понимать как обретение уверенности в своих четырех ваджрных сущностях — неотъемлемых качествах изначального ума.

Читатели могут заметить, что здесь дан более подробный заголовок третьего раздела, чем на с. 420, в вступительном разделе главы о гуру-йоге. Такие варианты присутствуют в самом тибетском тексте, а потому сохранены в переводе.

<sup>3</sup> Тиб. khrag 'thung; букв. «пьющий кровь». Гневный аспект будд в отцовских, материнских и недвойственных внутренних тантрах тибетских старой и новых школ.

Херука выступает как единственный хозяин, главное божество любой мандалы.

<sup>4</sup> Этими качествами он обладает благодаря тому, что обрел изначальное состояние.

**О владыка, драгоценный учитель,**

**[Воплощение] всех будд...**

**И закончи словами:**

**Джецун ченпо пэчжунг кен <sup>1</sup>**

**О великий владыка, Рожденный из Лотоса, уповаю на тебя.**

Произнеся эти строки, полностью сосредоточься на следующей ман-тре-призывании: «ОМ А ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ» <sup>2</sup>. После каждого круга, т. е. стократного повторения, этой мантры произноси предыдущее призывание: «Джецун гуру рин-поче...» Так произнеси половину от общего количества мантр, которое собираешься прочитать.

Затем после каждого круга мантры произноси молитву о даровании сиддхи:

**Дагла рэса шенна мэ...**

**Ты моя единственная надежда...**

**до слов:**

**Дрибни чжонг шиг ну ту чен <sup>3</sup>**

**О Могущественный, очисти меня от двух омрачений!**

Затем, получая сиддхи, представляй, что получаешь четыре посвящения <sup>4</sup>.

[Сначала читай слова первого посвящения, т. е. посвящения сосуда: <sup>5</sup>]

**Гуру минцам нэ ом йиг чу шел табу церва ле осэр тро**

**Ранг ги чиво нэ шуг**

**Лу ки ле (сог чод мачин ленпа допэ логпар ем па сум) <sup>6</sup> данг (лу ке че ца йинпэ) це дрибпа даг**

**Ку дордже чинлаб шуг...**

**Трулку гопанг тобпэ калпа гю ла шаг (пар сам) <sup>7</sup>**

<sup>1</sup> rje btsun gu ru rin po che/ khyed ni sangs rgyas thams cad kyi.../ rje btsun chen po pad 'byung mkhyen.

<sup>2</sup> Иначе называется мантрой получения сиддхи.

<sup>3</sup> bdag la res sa gzhan na med.../sgrib gnyis sbyongs shig nus **mthu can**.

<sup>4</sup> dbang bzhi; см. приложение А, VII.

<sup>5</sup> bum dbang.

<sup>6</sup> Заключенные в скобки слова в описании четырех посвящений, не входят в главную садхану. Джигмэ Гялвэ Нюгу добавил их в комментарии для пояснения. Поэтому во время самой практики стоящие в скобках слова не произносятся.

<sup>7</sup> gu ru'i smin mtshams nas om yig chu shel lta bu 'tsher ba las 'od zer 'phros/ rang gi spyi bo nas zhugs/ lus kyi las (srog gcod ma byin len pa 'dod pas log par g.yems pa gsum) dang/(lus skyed byed rtsa yin pas) rtsa'i sgrib pa dag/ sku rdo rje'I byin dabs zhugs.../ sprul sku'i go 'phang thob pa'i skal pa rgyud la bzhaq (par bsam).

Давая наставления другим, необходимо произносить гю ла шаг пар сам, что зна чит «думай так». Но, читая молитву самостоятельно, нужно произносить только гю ла шаг.



Из точки между бровей на лбу гуру, из сверкающего как хрусталь слога ОМ, исходит луч света.



Он входит мне в макушку —

Очищаются (три) действия тела (убийство, присвоение чужого и разврат) и омрачения над и.

Получаю благословения ваджрного тела...

(Думай, что) в уме упрочилась благая причина обрести состояние нирманакаи.

[Затем идет второе посвящение, т. е. тайное посвящение: <sup>1</sup> ]

Дринпа нэ а йиг пэма рага тар барва ле осэр тро

Ранг ги дринпа нэ шуг наг ги ле (дзун трама цигцуб наг кял ши) данг

(Наг пел че лунг йин пэ) лунг ги дрибпа даг

Сунг дордже чинлаб шут...

Лонгчо дзогку гопанг ги калпа гю ла шаг (пар сам) <sup>2</sup>

Из горла [гуру], из сверкающего как рубин слога А, исходит луч света.



Он входит мне в горло —

Очищаются (четыре) действия речи (ложь, клевета, оскорбления и пустословие)

И омрачения праны (поскольку речь развивается благодаря пране).

Получаю благословения ваджрной речи...

(Думай, что) в уме упрочилась благая причина обрести состояние самбхогакаи.

[Затем идет третье посвящение, т. е. посвящение мудрости <sup>3</sup>:]

<sup>1</sup> gsang dbang.

<sup>2</sup> mgrin pa nas a yig pad ma ra ga ltar 'bar ba las 'od zer 'phros/ rang gi mgrin pa nas zhugs ngag gi las (rdzun phra ma tshig rtsub ngag kyal bzhi) dang/ (ngag 'phel byed rlung yin pas) rlung gi sgrib pa dag/ gsung rdo rje'i bying rlabs zhugs.../ long spyod rdzogs sku'i go 'phang gi skal pa rgyud la bzhag (par bsam).

<sup>3</sup> sher dbang.

Тугке хум йиг намке догчен ле осэр тро  
Ранг ги нинг га нэ шуг  
Ии ки ле (наб сэм но сэм лог та сум) данг  
(Ии пэл че тигле йин пэ) тигле дрибпа даг  
Туг дордже чинлаб шуг...

Чоку гопанг ги калпа гю ла шаг (пар сам) <sup>1</sup>

Из сердца [гуру], из синего как небо слога ХУМ, исходит луч света.



Он входит в мое сердце —

Очищаются (три) действия ума (алчность, недоброжелательство, ложные взгляды) и омрачения бинду (носителя мыслей).

Получаю благословения ваджрного ума...

(Думай, что) в уме упрочилась благая причина обрести состояние дхармакаи.

[Затем идет четвертое посвящение, т. е. посвящение слова <sup>2</sup>:]

Лар янг тугке хум ле хум йиг ни па шиг

Кар да пангпа шин ду че

Ранг сэм данг та дэ мэпар дрэ

(Го сум ги тэн ши) кун ши ле данг ше че дриб па даг <sup>3</sup>

Еше дордже чинлаб шуг...

Тартуг ги дрэбу новони ку (гопанг ги) калпа гю ла шаг (го) <sup>4</sup>

Из слога ХУМ в сердце [учителя] вылетает, словно метеор, второй

<sup>1</sup> thugs ka'i hum yig nam mkha'i mdog can las 'od zer 'phros/ rang gi snying ga nas zhugs/ yid kyi las (brnab sems gnod sems log lta gsum) dang/ (yid 'phel byed thig le yin pas) thig le'i sgrib pa dag/ thugs rdo rje'i byin rlabs zhugs.../ chos sku'i go 'phang gi skal pa rgyud la bzahag (par bsam).

<sup>2</sup> ngo bo nyid sku'i dbang [посвящение свабхавикакаи (каи сущности)].

<sup>3</sup> В *Намкен ламсанг*, предварительных практиках *Лонгчен нингтиг*, вместо слова *даг* стоит выражение *чанг чжанг* (byang sbyangs). Хотя то и другое значит «очищать», *чанг* — это процесс, а *даг* - результат. В контексте четвертого посвящения более уместно слово *даг*: конечная цель.

<sup>4</sup> slar yang thugs ka'i hum las hum yig gnyis pa zhig/ skar mda' 'pnangs pa bzhin du chad/ rang sems dang tha dad med par 'dres/ (sgo gsum gyi rten gzhi) kun gzhi'l las dang shes bya'i sgrib pa dag/ ye shes rdo rje'i byin rlabs zhugs.../ mthar thug gi 'bras bu ngo bo nyid sku'i (go 'phang gi) skal pa rgyud la bzahag (go).

**ХУМ.**

**Он недвойственно объединяется с моим умом —**

**Очищаются все действия алаи (лежащей в основе трех врат), омрачения кармой и омрачения познаванием.**

**Получаю благословения ваджрной изначальной мудрости...**

**(Думай, что) в уме упрочилась благая причина обрести состояние свабхавикакаи, конечный плод.**

Произнося эти слова и осознавая их смысл, окончательно и нераздельно объедини свой ум с умом гуру в состоянии самахиты <sup>1</sup>.

В завершение медитации произнеси молитву, которая начинается словами:

**Намшиг цейи ду че це...**

**Когда моя жизнь подойдет к концу...**

и заканчивается:

**Самдон друбпар дзэ ду сол <sup>2</sup>**

**Прошу, [помоги мне] достичь желанной цели.**

Поскольку ты полон горячей преданности, при этих твоих словах Гуру Ринпоче улыбается, смотрит на тебя с любовью, и из его сердца вырывается горячий красный луч света. В тот миг, когда он касается твоего сердца, ты, представлявший себя в облике Ваджрайогини, становишься шариком из красного света величиной с горошину. Затем этот шарик словно искра с треском влетает в сердце Гуру Ринпоче и растворяется в нем. Пребывай в этом состоянии [самадхи].

Затем [завершая медитацию] представь весь зримый мир как проявление учителя. Произнеси молитву посвящения заслуг, начиная со слов:

**Гева дийи нюрду даг**

**Палгон лама друб гюр нэ... <sup>3</sup>**

**Благодаря этим заслугам**

**Да обрету я быстро состояние достославного владыки — учителя...**

После этого произнеси молитву (о рождении на) Медноцветной горе <sup>4</sup>.

Такую практику гуру-йоги можно выполнять при ходьбе, представляя учителя в небе над своим правым плечом, будто совершаешь обход вокруг него. Когда

---

<sup>1</sup> Тиб. mnyam bzhas: состояние медитации, при котором медитирующий и предмет медитации находятся в недвойственном равенстве.

<sup>2</sup> nam zhig tshe yi dus byas tshe.../ bsam don grub par mdzad du gsol. В этом месте снова читают мантру получения сиддхи.

<sup>3</sup> dge ba 'di yi myur du bdag/ dpal mgon bla ma 'grub gyur nas...

<sup>4</sup> zangs mdog dpal ri smon lam; есть несколько вариантов этой молитвы.

сидишь, представляй учителя в небе над головой и обращай к нему молитвы. Когда ешь и пьешь, представляй его в горле и подноси ему первый вкус яств и напитков. Ложась спать, представляй его в центре сердца — это суть метода, который называется «собрание всего познаваемого в сосуд»<sup>1</sup>.

Короче говоря, всегда, при любых обстоятельствах не забывай представлять любое свое местопребывание как истинную Медноцвет-ную гору; воспринимай все зримое как образ своего учителя и испытывай глубокую преданность. Всякий раз, когда тебя одолевают болезни, препятствующие духи, нежелательные обстоятельства, не старайся избавиться от них. Напротив, радуйся, думая, что все это дарует учитель, чтобы исчерпать твою дурную карму. Если ты наслаждаешься счастьем и благоденствием и успешно продвигаешься в практике Дхармы, рассматривай и это как милость учителя. Не становись самодовольным, не предавайся излишнему ликованию. Если в результате неправильной практики медитации возникают уныние, усталость, вялость или перевозбуждение, нераздельно объедини свое ригпа с умом учителя и опирайся на воззрение о естественном состоянии, пребывая в его собственном свете. Произноси молитвы и повторяй мантру Вад-жра Гуру. Благодаря этому все зримое предстанет как образы учителя и божеств, а все твои поступки будут благими. Джецун Миларэпа сказал:

**Когда иду, для меня все зримое — [мой] путь.**

**Так ходит тот, кто предоставляет шести сознаниям освободиться самим по себе.**

**Когда сижу, я пребываю в неизменном естественном состоянии.**

**Так сидит тот, кто покоится в абсолютной сущности.**

**Когда ем, моя пища — пустота. Так ест тот, кто отринул двойственность<sup>2</sup>.**

**Когда пью, я впитываю влагу внимательности и бдительности<sup>3</sup>.**

**Так пьет тот, кто не отрывается от источника влаги.**

Кроме того, поскольку ты вступил на путь Тайной Мантры — Ваджраяны, необходимо обновлять ослабленные или нарушенные самаи, получить право практиковать стадии зарождения, завершения и дзог-чен, обеспечить себя защитой от помех и ошибок, накапливать все больше заслуг. Все это в корне невозможно без получения посвящений, которые обеспечивают созревание и освобождение. Говорится:

**Как лодочник не может обойтись без весел,**

**Так в колеснице Тайной Мантры не обретешь сиддхи без посвяще-**

---

<sup>1</sup> shes bya bum 'jug gi gnad.

<sup>2</sup> Тиб. сунгдзин (gzung 'dzin), где сунг подразумевает все внешнее, т. е. объекты, а дзин — того, кто воспринимает, т. е. субъект, или ум

<sup>3</sup> dran shes: сокр. от дрэнпа (dran pa) — «внимательность» и шешин (shes bzhin) — бдительность».

И еще:

Без посвящения не обретишь сиддхи, Как из песка не выжмешь масла <sup>1</sup>.

[Порядок получения посвящения таков.] Сначала безупречный вадж-рный учитель дает [новичку] посвящение, чтобы ввести его в ман-далу. Это посвящение-основа <sup>2</sup>. Самостоятельное получение четырех посвящений исключительно с помощью гуру-йоги — это посвящение пути <sup>3</sup>. И наконец, когда обретают плод, получив посвящение «великий луч света», или посвящение «недвойственность глубины и ясности» <sup>4</sup>, — это посвящение плода <sup>5</sup>, или достижение полного и совершенного состояния будды. Поскольку все эти посвящения заключают в себе невообразимое множество тонких и тайных средств завершения, созревания и очищения <sup>6</sup>, то, выполняя главную практику медитации <sup>7</sup>, нельзя забывать ни об одной из предварительных практик. В частности, выполняя стадии зарождения и завершения, а также другие практики медитации, лучше всего перед каждым занятием должным образом принимать посвящение пути, связанное с гуру-йогой.

Каждый, чья преданность и самаи совершенно чисты и кто безупречно выполнил практики пути вплоть до гуру-йоги, тоже может, даже не выполняя главной практики, оказаться в обители Гуру Ринпоче <sup>8</sup>. Здесь, в этой чистой обители, движение по пути четырех видьядхар, ведущему к состоянию Самантабхадры, происходит быстрее, чем движется солнце и луна.

#### 4. [Заключительный комментарий, где рассматриваются три внутренние йоги]

В этом месте [когда наставления близятся к концу], дабы порадовать слушателей и по другим причинам, принято рассказывать подробные или краткие истории о том, как пришли к нам Дхарма [вообще] и три внутренние йоги [в частности]. Поэтому здесь я тоже приведу краткие сведения.

Главные учения трех внутренних тантр периода старых переводов называются маха-йога, ану-йога и ати-йога <sup>9</sup> и соответствуют стадиям зарождения, завершения и дзогчену. Они пришли по трем линиям передачи:

- 1) передача от ума к уму среди победоносных <sup>10</sup>;

---

<sup>1</sup> Обычно тибетское слово *mar* означает «сливочное масло», однако здесь имеется в виду растительное масло, например кунжутное (*til mar*).

<sup>2</sup> *gzhi yi dbang*.

<sup>3</sup> *lam dbang*.

<sup>4</sup> *'od zer chen po'i dbang*, или *zab gsal gnyis med kyi dbang*; эти посвящения даруют все будды десяти направлений, когда человек готов обрести состояние будды.

<sup>5</sup> *'bras bu'i dbang*.

<sup>6</sup> *rdzogs pa/ smin pa/ sbyangs ba*, или сокращенно *rdzogs smin sbyangs gsum*.

<sup>7</sup> *dngos gzhi*.

<sup>8</sup> *rnga yab dpal gyi ri bo*: другое название Достославной Медноцветной горы.

<sup>9</sup> Эти три йоги существуют в традиции школы нингма.

<sup>10</sup> *rgyal ba dgong pa'i brgyud pa*.

2) передача посредством символов среди видьядхар <sup>1</sup>;

3) передача из уст в уста среди людей <sup>2</sup>.

#### **4.1. Передача от ума к уму среди победоносных**

Изначально просветленный Будда Самантабхадра являет из своего сострадания четыре каи: безграничные чудесные чистые земли всех будд, все миры, в которых проповедуется учение, и тех, кто его передает. Его ученики — не кто иные, как его собственные проявления, — это пять видов самосовершенных видьядхар <sup>3</sup> и непостижимые сонмы победоносных. Он учит их не уча, передает учение не с помощью слов или символов, а безмолвно <sup>4</sup>, посредством великого сострадания — сияния изначальной мудрости собственного ригпа <sup>5</sup>, которое без усилий лучится само собой. Ученики безошибочно познают истинный смысл ума изначального будды и тем самым их качества, обретенные благодаря свободе [от всех омрачений и склонностей] и постижению [двух видов знания], становятся неотличимы от его качеств.

Для тех, кому не посчастливилось понять такую передачу, Саман -табхадра показал три колесницы, использующие последовательное восхождение по пути. В непостижимо бесчисленных мирах вселенной он проявил свои несметные образы, дабы помогать живым существам в соответствии с их особенностями. В частности, освободить шесть видов живых существ <sup>6</sup> призваны Шесть Муни — воплощений Будды. В нашем мире Будда Шакьямуни три раза совершил поворот колеса Дхармы для богов и людей. Он проповедовал Винаю, Сутру и Абхидхарму аналитических колесниц причины <sup>7</sup>, внешние тантры: крия-тантру, упа-тантру и йога-тантру и т. д.

Сказано так:

**Как противоядие от клеши вожделения**

**Будда проповедал двадцать одну тысячу разделов Виная-питаки.**

**Как противоядие от клеши гнева**

**Он проповедал двадцать одну тысячу разделов Сутра-питаки.**

**Как противоядие от клеши неведения**

**Он проповедал двадцать одну тысячу разделов Абхидхарма-питаки.**

**Как противоядие от всех трех ядов**

---

<sup>1</sup> rig 'dzin brda yi brgyud pa.

<sup>2</sup> gang zag snyan khung du brgyud pa.

<sup>3</sup> lhun grub rig 'dzin: самосовершенные держатели знания.

<sup>4</sup> mi gsung bar gsungs ba.

<sup>5</sup> rang rig pa ye shes.

<sup>6</sup> 'dul bya: разновидность существ, которых освобождает конкретная Дхарма и конкретный будда.

Имеются в виду ученики, которым предстоит обрести освобождение благодаря тому учителю и той Дхарме, с которыми у них есть кармические связи.

<sup>7</sup> rgyu mtshan nyid kyi theg pa.

**Он проповедал двадцать одну тысячу разделов Четвертой питаки.**

## **4.2. Передача посредством символов среди видьядхар**

Уходя в нирвану, Будда Шакьямуни предсказал появление учения Непревзойденной Тайной Мантры <sup>1</sup>:

**Через двадцать восемь лет после того, как я исчезну из этого мира,  
На восточном краю Джамбудвипы  
Тот, кого называют царем Джа <sup>СХХVII</sup>,  
Человек высокородный и счастливый,  
Получит благоприятный знак  
[Прихода] высшей сущности Дхармы,  
Прославленной в трех мирах божеств.  
На вершине горы Грозной  
Ваджрапани проповедает [эту Дхарму] Владыке Ланки,  
Его спутникам из низкого сословия и другим. <sup>2</sup>**

Сделав это предсказание, Будда проявил уход [в нирвану]. После этого, во исполнение его пророчества, появились три раздела непревзойденного внутреннего учения: стадия зарождения, стадия завершения и дзогчен <sup>3</sup>.

### **4.2.1. Маха-йога**

Учения маха-йоги появились через двадцать восемь лет после ухода Будды в нирвану. После того как царь Джа увидел во сне семь благоприятных знаков, он обнаружил на крыше своего дворца множество томов драгоценных тантр Тайной Мантры, написанных лазуритом на золотых листах, и статую Ваджрапани высотой с локоть. Помолившись им, царь сумел понять главу «Узрение лица Ваджрасаттвы»<sup>4</sup>. Используя эту главу и статую Ваджрапани как опору медитации, он практиковал шесть месяцев. Ваджрасаттва явился ему и дал благословение, вследствие чего царь смог понять смысл всех этих томов. С тех пор стало распространяться учение [маха-йоги].

### **4.2.2. Ану-йога**

Приблизительно в то же время пять верховных существ высокого рода <sup>5</sup>,

<sup>1</sup> gsang sngags bla pa med pa'i bstan pa.

<sup>2</sup> Порядок строк в переводе изменен по сравнению с оригиналом.

<sup>3</sup> Тиб. bskyed rdzogs gsum, т. е. bskyed pa (маха-йога), rdzogs pa (ану-йога) и rdzogs chen (ати-йога).

<sup>4</sup> rdo rje sems dpa' zhal mthong gi leu.

<sup>5</sup> dam pa'i rigs can dra ma lnga.

поднявшись на гору Малая, мысленно представили всех будд десяти направлений и произнесли:

**Увы-увы! О горе!**

**Теперь, когда солнце учителя закатилось,**

**Кто разгонит мировую тьму?**

Когда они произнесли двадцать три стиха этих горестных молитв, все татхагаты стали призывать Ваджрапани — Владыку Тайн <sup>сххviii</sup>:

**Внемли, о Владыка Тайн!**

**Не забыл ли ты о своей решимости [защищать существ]?**

**Разве ты не видишь страданий мира. ?**

**Преисполнившись жалости, сойди на землю, Избавь мир от страданий.**

В ответ Владыка Тайн пообещал проповедать Дхарму:

**Ни в начале, ни в конце**

**Не откажусь от своего обета.**

**Когда меня призывают,**

**Я всегда откликаюсь чудесными деяниями.**

Именно тогда, на вершине горы Малая, он проповедал пяти благородным существам учение *До гонга дупа* <sup>1</sup> и другие учения. В местности Дханакоша, что в западной стране Уддияна, Ваджрапани проповедал нирманакае Гарабу Дордже Гухьягарбха-тантру и ее тайные наставления <sup>2</sup>, а также тантры Килаи, Мамо <sup>3</sup> и другие.

Все эти передачи получил Орген Пэма Тотрэнгцал [т. е. Гуру Ринпоче], и так они стали распространяться.

#### 4.2.3. Ати-йога

Сначала ати-йога процветала в мирах богов. На небесах Тридцать Три у бога по имени Дэвабхадрапала было около пятисот сыновей, рожденных из его ума. Самым сильным и умным из них был Анан-дагарбха, старший сын. Он любил, уединившись в келье, повторять ваджрную мантру. Все стали звать его Дэвапутра Адхичитта <sup>4</sup>, что значит «сын бога, обладающий высшим умом». В год воды-быка он увидел четыре сна.

В первом сне он увидел, как все будды <sup>5</sup> испустили свет во всех направлениях, и

<sup>1</sup> mdo dgongs pa 'dus pa.

<sup>2</sup> dpal gsang ba'i rgyud dang man ngag.

<sup>3</sup> phur pa dang ma mo rgyud.

<sup>4</sup> Тиб. Сэмлхагчен (sems lhag can).

<sup>5</sup> Санскр. сарвабуддха.



его лучи превратились в Шесть Муни, которые обошли вокруг всех живых существ, а затем вошли в него через макушку.

Во втором сне он проглотил Брахму, Вишну и Шиву.

В третьем — держал в руках солнце и луну, наполнявшие светом всю вселенную.

В четвертом он увидел в небе облако цвета драгоценности, проливавшее дождь нектара, от которого поля, леса, драгоценные побеги, цветы и плоды — все одновременно расцвело и созрело.

Наутро он рассказал эти сны Каушике, царю богов, и тот вознес ему такую хвалу:

**Э МА ХО!**

**Настало время появиться сущности учения, свободного от усилий!**

**О бодхисаттва, воплощение будд трех времен,**

**Владыка десяти бхуми, великий свет мира,**

**Ты чудесное украшение мира богов!**

Первый сон был знамением того, что Адхичитта постигнет ум-мудрость всех будд и станет их наместником. Второй сон предсказывал, что он победит всех демонов и искоренит три яда. Третий сон был знаком того, что он, став светом Дхармы, рассеет тьму в умах своих учеников. Четвертый сон говорил, что нектар самовозникающей ати-йоги охладит мучительный жар клеш и учение ати-йоги принесет свой обретаемый без усилий плод.

Все будды трех времен снова в один голос обратились к Ваджра-саттве:

**О владеющий драгоценностью чудесных средств!**

**Открой врата ко всему, чего желают существа,**

**И даруй сокровище, обретаемое без усилий!**

В ответ на это достоправный Ваджрасаттва вынул из своего сердца сияющее колесо из драгоценностей и вручил его Саттваваджре [т. е. Ваджрапани] <sup>сххix</sup> со словами:

**Тайный смысл недвойственной изначальной мудрости <sup>1</sup> —**

**Изначально присутствующее состояние будды, не требующее ни усилий, ни действий;**

**Его называют Великим Срединным Путем <sup>2</sup>.**

**Открой его собранию своих учеников!**

---

<sup>1</sup> gnyis med ye shes.

<sup>2</sup> dbu ma chen po'i lam.

Исполняя его просьбу, Саттваваджра дал обещание **изречь Дхарму:**

**О Ваджрасаттва, великий как небо!**

**То, что вне области слов,**

**Мне поистине трудно объяснить.**

**Тех, кто не сможет понять, я буду учить с помощью слов —**

**Знаков, указывающих на смысл,**

**А также разных средств, которые ведут йогинов к освобождению.**

Так Ваджрапани согласился учить. В Ваджралоке <sup>1</sup>, восточном поле будд, он встретился с Ваджрагухьей и другими татхагатами семейства Ваджра. В Ратналоке <sup>2</sup>, южном поле будд, он встретился с Ратнападой и другими татхагатами семейства Ратна. В Падмакуте <sup>3</sup>, западном поле будд, он встретился с Бхагаваном Падмапрабхой и другими татхагатами семейства Падма. В Вишуддхасиддхе <sup>4</sup>, северном поле будд, он встретился с Сиддхьялокой и другими татхагатами семейства Карма. В Вийоганте <sup>5</sup>, центральном поле будд, он встретился с Татхагатой Шри Вайрочаной и многими другими победоносными семейства Татхагата.

Он сверил с ними смысл ати-йоги — неповторимой сути всей Дхармы, свободного от усилий самосущего постижения, которое превосходит причину и следствие.

Полностью усвоив воззрения всех будд, Ваджрапани отправился на небеса Тридцать Три к Адхичитте, известному ему своей благой кармой и удачей. Адхичитта пребывал в центральном помещении на самом верху превосходного победоносного дворца, ось которого [увенчивала] девятиконечная ваджра. Ваджрапани воссел на сверкающий трон из драгоценностей, располагавшийся на вершине девятиконечной ваджры.

Адхичитта раскрыл зонт из разнообразных драгоценностей и поднес множество небесных даров. Затем Ваджрапани, прибегнув к передаче посредством символов, дал ему полное посвящение *гялтаб чилуг*. Кроме того, за одну долю мгновения ему были дарованы во всей полноте десять передач чудесных тайных наставлений <sup>6</sup>, семь посвящений и пять тайных наставлений <sup>7</sup>, а также множество других тантр и упадеш.

Провозгласив Адхичитту верховным наместником будд, Ваджрапани сказал:

---

<sup>1</sup> rdo rje snang ba'i zhing.

<sup>2</sup> rin po che'i snang ba.

<sup>3</sup> pad ma brtsegs pa: гряда лотосов.

<sup>4</sup> mam dag grub pa.

<sup>5</sup> dbus phyogs mtha' dang bral ba: вне пределов.

<sup>6</sup> man ngag 'pnrul gyi lung bcu.

<sup>7</sup> dbang bdun и man ngag lnga.

**Да распространится в трех небесных мирах эта неповторимая суть Дхармы!**

**Да проповедает ее в центре Джамбудвипы твой сердечный сын, воплотившийся в человеческом облике!**<sup>CXXX</sup>

Так это учение распространилось в трех небесных мирах.

#### 4.2.4. Приход ати-йоги в мир людей

В Уддияне — стране дакини, лежащей к западу от Индии, в местности Дханакоша, что близ озера Кутра, в священном месте Обитель Ваджры, окруженном цветущими садами, жила царевна Сияющий Цветок<sup>CXXXI</sup>, дочь царя Упараджи и царицы Алокабхасвати. Отмеченная знаками совершенства, она была поистине добродетельна и обладала безмерной бодхичиттой. Приняв монашество, царевна без малейшего притворства и небрежения безупречно соблюдала обеты и жила в окружении пятисот своих последовательниц-монахинь.

В год дерева-быка, утром восьмого дня второго летнего месяца она увидела во сне всех будд, которые испустили свет, превратившийся в солнце и луну. Затем солнце и луна растворилось в ней: солнце — спустившись через макушку, а луна — поднявшись через пятки. Проснувшись, царевна ощутила, что обрела более высокое постижение. Когда она совершала утреннее омовение на берегу озера Кутра, Ваджрапани превратился в царя птиц, а Адхичитту превратил в букву ХУМ, после чего сам [Ваджрапани] преобразился в четверку лебедей. Эти лебеди спустились с небес на озеро и, искупавшись, трое из них улетели, а один, трижды коснувшись клювом сердца царевны, погрузил в него сияющую букву ХУМ и тоже улетел.<sup>1</sup>

Изумленная царевна рассказала о случившемся отцу и своим спутникам. Царь тоже удивился и сказал, что это может быть знаком прихода будды. Девушку осыпали подарками и исполнили пышные ритуалы. У царевны не было никаких признаков беременности, но, когда настал срок, из ее сердца появилась светящаяся девятико-нечная ваджра. Растаяв, она превратилась в младенца, отмеченного большими и малыми знаками будды. В правой руке у него была ваджра, а в левой — драгоценный жезл. Младенец произнес молитву, начинающуюся словами: «О Ваджрасаттва, великий как небо...»<sup>2</sup>.

Все возрадовались. Позвали брахмана, искусного в разгадывании знаков. Он был безмерно удивлен и сказал: «Это дитя — воплощение того, кто будет передавать учения наивысшей колесницы».

Поскольку все были чрезвычайно рады, а младенец держал в руке ваджру, его

<sup>1</sup> Эту историю можно истолковать также следующим образом. Трое из четырех лебедей, созданных из буквы ХУМ, улетели. Оставшийся, который был воплощением Адхичитты, превратился в букву ХУМ, которую царь птиц погрузил в сердце царевны.

<sup>2</sup> rdo rje sems dpa' nam mkha' che.

нарекли Гарабом Дордже <sup>1</sup> (Ваджра Высшей Радости). Поскольку все были очень довольны, ему дали имя Гепа Дордже <sup>2</sup> (Радующий Ваджра). Поскольку он смеялся, его называли Шепа Дордже <sup>3</sup> (Смеющийся Ваджра).

Когда Гарабу Дордже пришло время взойти на трон, Ваджрапани явился во плоти, даровал ему полное посвящение гялтаб чилуг и в долю мгновения передал все тантры и упадешы: двадцать тысяч томов «Девяти пространств» <sup>4</sup> и другие. Гараба Дордже провозгласили Владыкой Дхармы. Его покровителей попросили и впредь оказывать ему помощь и объявили защитниками учения. В одну долю мгновения Гараб Дордже без усилий достиг уровня дзогчена — состояния Будды Самантабхадры <sup>5</sup>.

В то время в Арья Бхарате [т. е. в Индии] жил некий брахман Сукхапала с женой Куханой. Их сын, которого звали Сарасиддхи или Самварасара, был воплощением Манджушри. Позднее, приняв монашество и став главой пятисот пандит, он прославился под именем Ачарья Манджушримитра.

Арья Манджушри, явившись ему в видении, повелел: «К западу отсюда, в стране Уддияне, близ озера Кутра есть большое кладбище Золотое Место Махахе <sup>6</sup>. Посреди него в священной пещере Обитель Ваджры живет воплощение Ваджрасаттвы, держатель свободного от усилий учения всех будд, получивший от них посвящения. Зовут это воплощение Гараб Дордже. Отправляйся туда и получи от него удивительную сущность всех учений, Дхарму, которая зовется ати-йогой и без усилий ведет к состоянию будды. Ты должен собрать воедино все его учения».

Манджушримитра известил других пандит: «Мне стало известно, что на западе, в стране Уддияне, живет тот, кто учит Дхарме, превосходящей причину и следствие. Мы должны отправиться туда и опровергнуть его учение».

Обсудив это, семеро пандит, в том числе и старейшина Раджаха-сти, проделали очень трудный путь в Увдияну. Однако им не удалось победить Гараба Дордже ни в одном диспуте, обсуждалась ли колесница причины [т. е. Парамитаяна] или колесница плода: внешние и внутренние учения Тайной Мантры.

Тогда Манджушримитра спросил своих спутников, не хотят ли они получить от нирманакаи [т. е. от Гараба Дордже] учение, превосходящее причину и следствие. Старейшина Раджахасти сказал, что он и хотел бы, но не осмеливается, поскольку все они выказали неуважение к нирманакае. Другим же хотелось получить учение, в которое они теперь поверили. Все пришли к решению попросить у учителя

---

<sup>1</sup> dga' rab rdo rje.

<sup>2</sup> dgyes pa rdo rje.

<sup>3</sup> bzhad pa rdo rje.

<sup>4</sup> ldong dgu bam po nyi khri — собрание учений дзогчена. «Девять пространств» — это девять частей трех главных разделов ати-йоги.

<sup>5</sup> Шестнадцатый и последний уровень, который называется *еше лама* (ye shes bla ta), — конечная цель ати-йоги.

<sup>6</sup> gser gling he chen brdal ba.

прощения. Одни стали выполнять перед ним простирания, другие — обход по кругу, третьи рыдали и проливали слезы.

Манджушримитра простерся перед Гарабом Дордже и горько раскаялся:

— О нирманакая, я оскорбил тебя своими нападками. Я без разбору вылил целый поток дерзких слов.

Решив в знак раскаяния отрезать себе язык, он стал искать лезвие. Но Гараб Дордже прочитал его мысли и сказал:

— Тем, что отрежешь себе язык, своих проступков не очистишь. Напиши сочинение, одобряющее мое учение и показывающее, что оно превосходит те, что опираются на причину и следствие. Это тебя очистит.

Спутники Манджушримитры, которым не доставало удачи и благой кармической [связи], вернулись домой, а сам он, восприняв всю Дхарму, обрел мгновенное постижение, просто увидев жест учителя. Чтобы он получил полное учение, Гараб Дордже дал ему посвящение гялтаб чилуг, а также все без исключения тантры и тайные наставления, в том числе двадцать тысяч томов «Девяти пространств». Именно тогда ему было даровано имя Манджушримитра.

Нирманакая Гараб Дордже записал смысл своих наставлений и сказал Манджушримитре:

**Изначально природа ума <sup>1</sup> — это будда.**

**Ум, как небо, не рождается и не умирает.**

**Если полностью понимаешь смысл равенства <sup>2</sup> всех дхарм**

**И оставляешь это как есть, ничего не исследуя, — это медитация.**

Обретя полное постижение Дхармы, Манджушримитра описал это так:

**Я, Манджушримитра,**

**Получил сиддхи Ямантаки <sup>3</sup>.**

**Я постиг великое тождество сансары и нирваны.**

**Во мне зародилась изначальная мудрость-всеведение.**

Чтобы выразить свое раскаяние, Манджушримитра написал сочинение «Бодхичитта — золото, извлеченное из руды» <sup>4</sup>. Кроме того, он собрал воедино все учения Гараба Дордже.

Манджушримитра передал эти учения Шрисингхе, который был уроженцем китайского города Шоша. Отца Шрисингхи звали Гедэн, а мать — Нангсал. Под

---

<sup>1</sup> sems kyi rang bzhin.

<sup>2</sup> mnyam pa nyid: недвойственное, абсолютное состояние ума, т. е. свободная от понятий великая пустота.

<sup>3</sup> gshin rje gshed — гневный аспект Манджушри.

<sup>4</sup> byang sems rdo la gser zhun.

руководством Хастибхалы он изучил пять главных наук: санскрит, логику, астрологию и т. д. В двадцать пять лет он встретил Ачарью Манджушримитру и, получив все тантры, агамы и упадешы возвышенного учения ати-йоги, полностью обрел наивысшее постижение, свободное от умопостроений <sup>1</sup>.

Учения Шрисингхи получили Орген Ринпоче — Второй Будда из Уддияны, ученый Джнянасутра, великий пандита Вималамитра, а затем великий переводчик Вайрочана. До этого места речь шла о линии передачи посредством символов среди видьядхар.

### **4.3. [Передача из уст в уста среди людей —] распространение учения нингтиг в Тибете, Стране Снегов**

Когда Будда жил в Индии, Тибет был необитаем. Затем там появились люди — потомки обезьяны, которая была воплощением Авало-китешвары, и горной демоницы. В те времена в Тибете не было ни Дхармы, ни законов, ни правителей, ни вождей — там царил хаос. Затем в Индии у царя Шатаники родился сын, у которого пальцы рук и ног были соединены перепонками, как у гуся, а глаза закрыты нижним веком <sup>2</sup>. Отец решил, что это существо не принадлежит к человеческому роду, и задумал от него избавиться. Когда царевич немного подрос, [отец] действительно изгнал его из страны.

По воле кармы ноги привели мальчика в Тибет. Там ему повстречались пастухи, которые спросили, кто он и откуда. Царевич указал пальцем вверх, и пастухи приняли его за посланца небес. Принеся на плечах камней и глины, они соорудили трон и провозгласили его своим правителем. Так в Тибете появился первый царь, которого прозвали Нятри Ценпо <sup>3</sup>; он был воплощением бодхисаттвы Сарваниварана-вишкамбхина <sup>4</sup>.

Затем, когда сменилось несколько поколений царей, на трон взошел Лхатотори Ненцен <sup>5</sup>, воплощение [бодхисаттвы] Самантабхадры. Он обнаружил на крыше своего дворца Юмбу Лакар изображение чинтамани <sup>6</sup> — символ тела Будды; два тома книг учения: *Аръя-ратнакарандавъюха-сутру* и *Саксипуранасудраканамасутру* <sup>7</sup> — символ речи Будды; и хрустальную ступу высотой в локоть — символ ума Будды. Так в Тибет пришла Дхарма.

Пятым царем после [Лхатотори Ненцена] стал Сонгцен Гампо <sup>8</sup>, воплощение Авалокитешвары. [Во время своего правления Сонгцен Гампо] построил храмы

---

<sup>1</sup> spros bral.

<sup>2</sup> В других источниках говорится, что глаза были закрыты длинными ресницами.

<sup>3</sup> gnya' khri tsan po: Царь, [восседающий] на Троне, [водруженном] на Плечах.

<sup>4</sup> Тиб. Дрибпа Намсэл (sgrib pa nam sel).

<sup>5</sup> lha tho tho ri snyan tsan.

<sup>6</sup> tsin ta ma ni: драгоценность, исполняющая желания.

<sup>7</sup> Тиб. mdo sde za ma tog bkod pa и spang skong phyag brgya pa.

<sup>8</sup> strong tsan sgam po.

тадул и янгдул <sup>1</sup>, а также главный храм Лхасы. Он взял в жены китайскую царевну Конгджо, воплощение Тары, и непальскую царевну Трицун, воплощение Бхрикути<sup>схххii</sup>. В качестве приданого они привезли в Тибет две драгоценные статуи Будды. <sup>2</sup> [Первый тибетский ученый] Тонми Самбхота, изучавший санскрит у индийского пандиты Дэваит Сингхи, изобрел тибетскую письменность, которой ранее не существовало. После этого на тибетский язык стали переводить книги: *Ратнамегха-сутру* <sup>схххiii</sup> и другие сутры. Царь чудесным образом проявил из своего лба монаха по имени Акар-мати и отправил его обращать в истинную веру индийских царей-тир-тхиков. Из Индии Акармати привез пять нерукотворных изображений Авалокитешвары, которые были обнаружены внутри сандалового дерева «сердце змеи» в пустыне между Индией и страной Там-радвипа, а в Лхасе он создал небывалую статую одиннадцатоголового Авалокитешвары <sup>3</sup>. Именно во времена правления этого царя Дхарма по-настоящему укоренилась в Тибете.

После него пятым по счету царем был Трисонг Дэуцен <sup>4</sup> — воплощение Арьи Манджушри. Его отец умер, когда царевичу было тринадцать лет. Пока ему не исполнилось семнадцать лет, он, руководствуясь советами своих сановников: Нам Тара Аугонга, Ахасанг Аупала и других, — силой оружия завоевал много стран и присоединил их к своему царству. Затем, просматривая архивы своих предков, Трисонг Дэуцен обнаружил, что Дхарма впервые пришла в Тибет при Ахатотори Неншале <sup>5</sup> и утвердилась при Сонгцене Гампо. Узнав, что его предшественники были глубоко преданы Дхарме, он решил, что тоже целиком посвятит себя распространению учения.

Побеседовав с Го Пэма Гунгценом, своим советником по делам Дхармы, царь искусно вызнал мнения и других советников, вследствие чего все они согласились начать строительство монастыря. Чтобы найти священнослужителя, способного выполнить очищение места для строительства, посоветовались с Нянг Тингдзином Сангпо — царским духовным учителем, жившим тогда в Самье Чимпу. Благодаря ясности своей медитации Тингдзин Сангпо узнал, что в стране Сахор, расположенной в восточной Индии, живет великий кенпо Шантаракшита <sup>6</sup>, сын дхармараджи Гомадэви. Получив эти сведения, царь послал за Шантаракшитой.

[Прибыв в Тибет, кенпо] стал подготавливать место [для строительства монастыря]. Но в местности Арьяпало, в зарослях, жил некий нага. Узнав, что при строительстве эти заросли вырубят, он попросил помощи у всех богов и духов, в том числе у двадцати одного *генена* <sup>7</sup>, а также у людей и нелюдей. Каждую ночь

<sup>1</sup> mtha' 'dul и yang 'dul.

<sup>2</sup> Обе эти статуи были отлиты в Индии при жизни Будды.

<sup>3</sup> См. Приложение А, VIII.

<sup>4</sup> khri strong lde'u btsan (или lde btsan).

<sup>5</sup> Вариант имени Лхатотори Ненцена.

<sup>6</sup> Тиб. Кенчен Шивацо (mkhan chen zhi ba 'tsho).

<sup>7</sup> dge bsnyen nyer gcig.

собравшееся воинство возвращало землю и камни на прежнее место, разрушая все, что люди строили за день. Тогда царь спросил у кенпо Шантаракши-ты:

— Отчего так происходит: из-за моих тяжких прежних проступков или из-за того, что ты не благословил это начинание? Значит ли происходящее, что мои желания не будут исполнены?

— До сих пор я обращался к богам и духам, руководствуясь своей бодхичиттой, — сказал кенпо, — но, по-видимому, мирные способы на них не действуют, так что придется для их усмирения применить гневные средства. Сейчас в Бодхгае, что в Индии, живет тот, кого называют Лотосорожденным из Уддияны. Он родился чудесным образом, овладел пятью главными науками, достиг совершенства в практике абсолютного воззрения и обрел высшие и обычные сиддхи. Он уничтожает демонов и заставляет восемь классов духов себе служить. Боги и духи трепещут [от страха] перед ним, а хозяева земли ему покоряются. Если пригласить этого учителя, ни один бог и дух не сможет ему противиться и воля царя будет целиком исполнена.

— Наверное, такого, как он, пригласить невозможно, — сказал царь.

— Возможно, — ответил Шантаракшита, — благодаря идущей из прошлого кармической связи. И он рассказал царю следующее:

— Давным-давно в Непале жила некая Самвари, дочь Саллы, который занимался разведением домашней птицы. У нее было четыре сына от четырех мужей: [царского] конюшего, свинаря, птичника и псаря...

Далее он поведал историю о том, как эти сыновья построили ступу Чжарунг Кашор, и о том, какие молитвы они тогда произнесли.<sup>1</sup>

По велению царя в Индию были отправлены Ба Тришер, Дордже Дуджом, Чим Шакьяпрабха, Шубу Палги Сэнге и другие посланцы. Каждому из них дали по мере золотого песка и по листу золота<sup>2</sup>. Когда они пригласили Гуру посетить Тибет, чтобы благословить землю для строительства монастыря, он принял приглашение и отправился в путь, делая во время путешествия остановки, чтобы покорить всех богов и духов Тибета. Подчинив своей власти двенадцать *тэнма*, двенадцать *кёнма* и двадцать одного *генена*<sup>3</sup>, он прибыл в Драгмар.

Там он благословил землю и построил монастырь, который получил название Самье Лхунги Друбпэ Цуглагканг. Трехэтажный [главный храм окружали малые храмы, символизирующие] четыре континента и [восемь] малых континентов, а также два здания: верхний и нижний Ягша<sup>4</sup> — [символы] солнца и луны. Весь

<sup>1</sup> Благодаря своей кармической связи эти четыре сына потом родились как Гуру Падмасамбхава, кенпо Шантаракшита, царь Трисонг Дэуцен и великий пандита Вималамитра.

<sup>2</sup> *pa tra*: лист золота.

<sup>3</sup> *brtan ma bcu gnyis/ skyong ma bcu gnyis/ dge bsnyen nyer gcig*.

<sup>4</sup> *yag sha ltag 'og* — два здания, расположенные к западу и к востоку от главного храма.



комплекс был окружен защитной стеной. Три учителя: кенпо Шантаракшита, ачарья Падмасамбхава и Вималамитра — трижды освятили монастырь дождем цветов. При этом наблюдалось множество чудесных знамений.

Кенпо Шантаракшита передавал [в Тибете] учения Винаи и Сутры, а Гуру Падмасамбхава и Вималамитра — учения Тайной Мантры. Именно в то время Второй Будда из Эдгдияны и великий пандита Вималамитра стали учить Дхарме трех ближайших учеников — «владыку, подданного и подругу»<sup>1</sup>, а также Нянгбен Тингдзина Сангпо<sup>2</sup> и других счастливых, которые были готовы воспринять учение<sup>3</sup>. Они повернули для учеников колесо Дхармы трех внутренних йог, в том числе и ати-йоги — дзогчена, ясно познакомив с учениями о *шендже*, *лада* и *рангдрол*<sup>4</sup>. Линия передачи, которая берет начало в тот период, называется передачей из уст в уста [среди людей].

Кроме того, Великий Второй Будда из Уддияны дал счастливым — царю и его подданным — непостижимое множество учений, соответствовавших личным способностям, которые зависят от кармы каждого ученика.

Чтобы сохранить непрерывность передачи учения, он записал тексты на желтых свитках и с молитвами укрыл их как клады на благо грядущих поколений. Впоследствии, когда наступало предсказанное время, сразу же появлялись йогины — перерождения тех, кто некогда был указан в молитвах, и открывали эти учения-клады, тем самым принося благо множеству счастливых учеников. Эта традиция получила название «традиция шести или девяти линий передачи»<sup>5</sup>.

Так появились многочисленные перерождения-тэртоны<sup>6</sup>. Один из них, Ригдзин Джигмэ Лингпа — истинное воплощение Арьи Авало-китешвары, Покоящегося в Природе Ума<sup>7</sup>, проявился в облике благого друга. От Второго Будды из Уддияны, от великого пандиты Ви-маламитры, от Всеведущего Аонгчен Рабчжампы и других он одновременно получил сущность трех линий передачи<sup>8</sup>. Он был истинным совершенным буддой и передавал учение, объемлющее всю Дхарму, тем, кто обладал удачей и благой кармой.

---

<sup>1</sup> rje 'bangs grogs gsum, т. е. царь Трисонг Дэуцен, Вайрочана и Дакини Еше Цогял.

<sup>2</sup> myang ban ting 'dzin bzang po — один из известнейших практиков дзогчена, который обрел радужное тело.

<sup>3</sup> Выше упомянуты четверо из двадцати пяти знаменитых первых учеников Гуру Ринпоче, а под «другими счастливыми» имеются в виду остальные из двадцати пяти, т. е. двадцать один.

<sup>4</sup> shan 'byed/ la bzla/ rang grol — важные термины дзогчена, которые обозначают, соответственно, различие между обычным умом и умом будды, способ пребывания в состоянии освобождения и понимание самоосвобожденности ума будды.

<sup>5</sup> brgyud pa drug ldan nam dgu ldan.

<sup>6</sup> gter ston: открыватель сокрытых учений-кладов.

<sup>7</sup> 'phags pa sems nyid ngal gso: один из аспектов Арьи Авалокитешвары, изображается с двумя руками.

<sup>8</sup> dgongs brgyud/ brda brgyud/ snyan brgyud: линии передачи от ума к уму, передачи посредством символов и устной передачи.

Как говорят:

**Телом можно быть богом или человеком,**

**А умом — истинным совершенным буддой.**

Мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу] сказал:

Если можешь практиковать и молиться моему учителю Ваджрадхаре, владыке и защитнику живых существ, он для тебя поистине совершенный будда. Дело не только в том, что я, движимый преданностью, хочу восхвалять его и воздавать ему почести, а в том, что он действительно будда, великий Ваджрадхара, на благо живым явившийся в облике человека. Между ним и тобой нет другой связи, кроме меня. Что до меня, то с первой нашей встречи с ним я выполнял все его веления. Я угождал ему тремя видами служения и никогда не делал ничего, что хоть в малейшей степени могло вызвать его неудовольствие. Поэтому можешь быть уверен, что моя линия передачи не загрязнена нарушениями самаи и подобна не потерявшей блеска золотой цепи, а потому благословения этой линии не имеют себе равных.

В Тантре «Союз Солнца и Луны»<sup>сxxxiv</sup> говорится:

Если не рассказать точную историю о происхождении, слушатели могут не поверить в это истинно глубокое тайное учение и тем самым совершить ошибку.

Поскольку объяснение связи учения с непогрешимым источником служит доказательством его подлинности и благодаря этому в умах слушателей рождается вера, я рассказал здесь историю этой линии передачи в разделе о гуру-йоге.

Считается, что, выполняя гуру-йогу, необходимо повторить мантру десять миллионов раз. Некоторые пренебрегают этим требованием, полагая, что предварительные практики не так уж важны, и, прослышав о глубине главных практик, возлагают надежды только на них. Не завершив предварительных практик, они пытаются выполнять практики стадий зарождения и завершения.

Такие люди поступают как в пословице:

**Высовывают язык, хотя голова еще не сварилась**<sup>сxxxv</sup>,

**Вытягивают ноги, хотя постель еще не согрелась.**

Выполнять медитацию, не завершив предварительные практики, не имеет ни малейшего смысла. Даже если появится какой-то мимолетный признак «теплоты», то есть успеха в практике, такая медитация неустойчива, как дом без фундамента. Точно такая же ошибка — сначала для виду выполнять предварительные практики, а потом, забросив их как нечто ненужное и думая, что теперь в них уже нет необходимости, приступить к главным практикам. Отказываясь от предварительных практик — основания пути, ты тем самым отсекаешь корень Дхармы. Это все равно что украшать росписями несуществующую стену.

Поэтому, пока у тебя не появится подлинная уверенность, старайся всегда и при любых обстоятельствах практиковать предварительные учения. Особое внимание уделяй гуру-йоге — средству обретения благословений, сделай ее основой своей практики. Это самое главное.

*Хотя и вижу в своем учителе истинного будду.*

*Из упрямства не повинуюсь его наставлениям.*

*Хотя и знаю, что живые существа трех миров — мои прежние родители,*

*Из вспыльчивости браню своих братьев по Дхарме.*

*Благослови меня и таких же, как я, неудачников,*

*Дабы в этой жизни и во всех последующих,*

*Став умиротворенными, смиренными и послушными,*

*Мы следовали своему благу другу.*

Таковы наставления по гуру-йоге — вратам, через которые входят благословения, с неодолимой силой порождающие мудрость постижения.

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Наставления по переносу сознания: прямой метод,  
дополняющий главную практику медитации

## ТАЙНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО УМИРАНИЮ <sup>1</sup>

1. Наставления по переносу сознания (*пова*<sup>2</sup>): обретение состояния будды без медитации

*Склоняюсь к стопам несравненного гуру! Проявив наивысшее сострадание к заблудшим существам, Он оказал великую помощь закоренелым грешникам, Применил самые искусные средства к тем, кто не поддается усмирению.*

Есть пять разновидностей повы:

- 1) наивысшая — перенос в дхармакаю благодаря печати воззрения;<sup>3</sup>
- 2) средняя — перенос в самбхогакаю благодаря единству стадий зарождения и завершения;<sup>4</sup>
- 3) низшая — перенос в нирманакаю благодаря безмерному состраданию;<sup>5</sup>
- 4) обычный перенос с использованием трех образов;<sup>6</sup>
- 5) перенос крюком сострадания, выполняемый для помощи умершим<sup>7</sup>.

### 1.1. Наивысшая разновидность повы — перенос в дхармакаю благодаря печати воззрения

Этот перенос способны выполнять те, кто при жизни развил и укрепил в себе безошибочное воззрение о безыскусном естественном состоянии<sup>8</sup>. В момент смерти они могут перенести свое сознание в пространство дхармакаи, воспользовавшись методом [единства] пространства и ригпа<sup>9</sup> тайного пути *кадаг трэкчо*.

### 1.2. Средняя разновидность повы — перенос в самбхогакаю благодаря единству стадий зарождения и завершения

<sup>1</sup> 'da' ka ma'i man ngag. Обратите внимание, что третья часть состоит только из одной главы со следующей структурой: в первом разделе дается общее описание пяти разновидностей практики *пова*, а во втором описывается четвертая разновидность — «обычная пова, выполняемая посредством трех образов».

<sup>2</sup> 'pho ba: перенос. Имеется в виду перенос сознания (*намше*: tam shes), которым обладают обычные существа. Просветленные существа, в отличие от обычных, обладают изначальной мудростью (*еше*: ye shes). Именно намше совершает переход из низшего состояния к высшему. Перенос изначальной мудрости невозможен, потому что она и есть само наивысшее состояние.

<sup>3</sup> chos sku lta ba rgyas 'debs kyi 'pho ba.

<sup>4</sup> longs sku bskyed rdzogs zung 'jug gi 'pho ba.

<sup>5</sup> sprul sku tshad med thugs rje'i 'pho ba.

<sup>6</sup> tha mal 'du shes gsum ldan gyi 'pho ba.

<sup>7</sup> gshin po rjes 'dzin thugs rje lcas kyu'i 'pho ba.

<sup>8</sup> gnas lugs ma bcos pa'i lta ba.

<sup>9</sup> dbyings rig.

Те, кто привык выполнять стадии зарождения и завершения как одну нераздельную йогу <sup>1</sup> и достиг совершенства в практике созерцания божеств, видя в их образах иллюзорные проявления <sup>2</sup>, могут после смерти, когда возникнут видения бардо, перенести свое сознание в состояние единства джнянакаи <sup>схххvi</sup>.

### **1.3. Низшая разновидность повы — перенос в нирманакаю благодаря безмерному состраданию**

[Эта разновидность предназначена для] тех, кто получил посвящения колесницы Тайной Мантры, обеспечивающие созревание, сохранил чистоту самаи, полагается на практику стадии зарождения и завершения и получил тайные наставления по состоянию бардо. Сказано:

**Закрыв врата чрева, не забудь повернуть вспять.**

**В этот миг требуются истинная решимость и чистое видение.**

Здесь говорится о том, чтобы закрыть врата нечистого чрева и, применив великое сострадание, совершить перенос. [Это подразумевает] перерождение в чистых мирах способом чудесных проявлений нирманакаи.

#### **1.4. Обычный перенос с использованием трех образов**

[Три образа таковы:]

- 1) вообрази, что срединный канал — это путь;
- 2) вообрази, что бинду, носитель сознания-ума, — это путник;
- 1) вообрази, что чистая страна Сукхавати <sup>3</sup> — это место назначения.

Такую разновидность повы выполняют с помощью этих трех образов.

### **1.5. Перенос крюком сострадания, выполняемый для помощи умершим**

Эту пову выполняют для других, когда они умирают или находятся в бардо. Такой перенос способен совершить йогин, который обрел высшее постижение, овладел своим умом и восприятием и знает, какова природа сознания в бардо. Вообще говоря, тот, кто выполняет пову для умершего, должен достичь уровня пути видения. Как сказал Миларэпа:

Пока не постигнешь истину пути видения, Не выполняй пову для умерших.

Тем не менее, правильное время для выполнения повы — это момент, когда внешнее дыхание прекратилось, а внутреннее еще продолжается.

---

<sup>1</sup> Постигание состояния, свободного от понятий, достигнутое благодаря единству стадий зарождения и завершения, приводит к растворению двойственных представлений в уме дхармакаи.

<sup>2</sup> Предположение, что все собственные умозрительные понятия суть иллюзорные божества, — это сильное и внушающее оптимизм противоядие от слепой веры в независимое и вечное существование явлений.

<sup>3</sup> dag pa'i zhing kham — западная чистая страна Амиабхи (тиб. bde ba chen kyi zhing kham), Обитель Великого Блаженства.

Если настал именно этот момент, пову может выполнить всякий, у кого есть некоторый опыт в тайном методе этой практики. Она принесет умершему огромную пользу, поскольку, действуя, словно друг, показывающий путнику верную дорогу, поможет избежать рождения в низших мирах.

Если сознание уже отделилось от тела, применить пову будет трудно. В таком случае потребуется участие владеющего своим умом йогина, который способен найти то место в бардо, где оказался умерший <sup>1</sup>. Такой йогин может перенести сознание усопшего в чистые обители, применив пову в самом состоянии бардо, поскольку там сознание не связано узами материального тела и легко поддается любому влиянию. Однако честолюбивые попытки использовать пову, чтобы вернуть сознание обратно в мертвое тело, не имеют никакого благого смысла.

В наши дни большинство тех, кто выполняет пову для умерших, только именуются ламами, тулку и т. п. Если в своих действиях они руководствуются добросердечием и состраданием — бодхичиттой и абсолютно не загрязнены себялюбивыми помыслами, то могут принести большую пользу умершим и не омрачат себя [неблагой кармой]. Если же, напротив, они просто умеют читать молитвы и, выполняя пову ради собственной выгоды, берут себе в качестве вознаграждения коня или другие ценности, это в высшей степени недостойно.

Как сказано:

**Если пытаешься освободить других,  
Хотя сам не выбрался на берег освобождения,  
Это так же нелепо, как попытка спасти утопающего,  
Когда тебя самого уносит поток.**

В древние времена, когда Тогдэн <sup>2</sup> Тэндзин Чопэл совершал паломничество на гору Цари <sup>3</sup>, в видении ему явился человек, для которого он ранее выполнял пову, за что получил [от его родственников] коня. Тэндзин Чопэл увидел, как этот человек, поднимая голову из моря темно-красной крови, зовет его по имени и спрашивает, что ему теперь делать.

Ужаснувшись, Тэндзин Чопэл ответил: «Посвящаю тебе [свои заслуги за совершение паломничества] на гору Цари». Едва он произнес эти слова, как видение исчезло.

Даже тот, кто обрел высшее постижение, может создать себе помехи для продвижения по пути, если примет вознаграждение, не сумев выполнить ритуал для умершего.

Когда умер Дзогчен Ринпоче Гюрмэ Тэгчог Тэндзин, чтобы выполнить для него

---

<sup>1</sup> bar do'i skye gnas.

<sup>2</sup> rtoqs ldan: тот, кто обладает истинным постижением.

<sup>3</sup> Священная гора на границе Тибета и северо-восточной Индии, знаменита как объект паломничества тибетцев.

ритуал, пригласили Дримэ Шингкёнга Гонпо. Он целый день призывал сознание усопшего, выполнял очистительные ритуалы и пову — точно так же, как делал бы это для обычного человека. Присутствовавшие при этом монахи удивлялись, почему он так поступает. Тогда Шингкёнг Гонпо объяснил: «Некогда покойный Дзогчен Ринпоче взял вороного коня в награду за выполнение ритуалов, чтение молитв и посвящение заслуг на благо умершему великому грешнику, но потом забыл выполнить обещанное. Это стало для него небольшой помехой в продвижении по пути. Однако теперь совместными усилиями мы с ним устраним это препятствие». Говорят, что грешника, упоминаемого в этой истории, звали Голог Тэндзин.

Так что, если высокопоставленные ламы и тулку, взяв вознаграждение за выполнение похоронных ритуалов, не [применяют] бодхи-читту, не произносят молитв и благопожеланий правильным и действенным образом, а думают, будто заслуживают награды просто за свои громкие титулы, это никуда не годится.

Даже тем, кто действительно является подлинным воплощением великих учителей прошлого, приходится, как и обычным детям, заново учиться читать, начиная с азбуки. Но так не бывает, чтобы умение читать, которым они владели в прошлой жизни, не сохранилось, а умение выполнять практики стадий зарождения и завершения осталось!

Так что, вместо того чтобы собирать подношения, едва научившись забираться на лошадь, им стоит посвятить хотя бы немного времени уединенным практикам <sup>1</sup> и освоению бодхичитты.

## 2. [Обычный перенос с использованием трех образов]

Здесь речь пойдет об обычной пове с использованием трех образов, или о переносе сознания [опирающемся на наставления] учителя. <sup>2</sup> Кроме того, эта практика соответствует тому, о чем в тантре «Чистое раскаяние» сказано так:

**Умирая, перенеси световой шар с помощью звука.**

Эта разновидность повы не нужна тому, кто обрел высшее постижение. О [смерти] такого человека в тантрах говорится:

**То, что называют смертью, — лишь понятие;**

**Иногда она может привести в небесные обители.**

А также:

**Смерть или то, что мы называем смертью,**

**Для йогина — малая нирвана.**

О тех, кто при жизни овладел твердыней дхармакаи <sup>СХХХVII</sup> и обрел власть над рождением и смертью, говорят, что, даже если им предстоит умереть, для них это

<sup>1</sup> mtshams sgrub.

<sup>2</sup> mam shes bla ma'i 'pho ba.



все равно что перейти с одного места на другое.

Как уже говорилось, те, кто опытен в практиках стадий зарождения и завершения, переносят свое сознание в одну из трех кай, применяя [любой из] трех способов переноса: [во время] перерождения, смерти или бардо <sup>1</sup>.

С другой стороны, говорится:

**Те, кто недостаточно освоил практику пути,  
Могут обрести [желаемое состояние] благодаря пове.**

Как утверждается, этот метод необходим для тех, кто еще не достиг устойчивости на пути, или для тех, кто совершил тяжкие преступления. Какие бы неблагие действия человек ни допустил, он, следуя этим тайным наставлениям, непременно закроет врата, ведущие в низшие миры. Даже те, кто совершил самые ужасные злодеяния, влекущие за собой немедленную расплату, и таким образом обречен попасть прямо в **ад**, никогда не переродятся в низших мирах, если воспользуются этим методом. В тантрах говорится:

**Даже [те, кто] каждый день убивал по брахману <sup>2</sup>  
Или совершил пять беспромежуточных злодеяний,  
Благодаря этому методу обретут освобождение  
И избавятся от скверны.**

А также:

**Тот, кто практикует перенос [сознания],  
Сосредоточивая внимание на отверстии над девятью остальными <sup>СXXXVIII</sup>,  
Не будет загрязнен неблагими действиями  
И родится в чистых мирах.**

И еще:

**Если умеешь следовать по белому шелковому каналу,  
То у ног своего отца — совершенного учителя,  
Сидящего на троне из солнца и луны на твоей макушке,  
[Обретешь] освобождение, пусть даже ты совершил пять еспромежуточных злодеяний.**

---

<sup>1</sup> skye/ 'chi/ bar do. Эти способы соотносятся, соответственно: 1) с практикой медитации нирманакаи, выполняемой во время поисков места перерождения путем закрытия врат чрева, которые ведут к рождению в сансаре, и рождением в чистой стране; 2) с медитацией дхармакаи, выполняемой во время смерти; 3) с медитацией самбхогакаи, выполняемой в бардо.

<sup>2</sup> Упоминание о брахмане подчеркивает тяжесть греха. Поскольку убить даже обычное существо — тяжкий грех, убийство брахмана, которого индуисты считают самым святым из людей, — во много крат более тяжкий грех.

Следовательно, этот глубокий метод, перенос сознания, есть Дхарма, позволяющая обрести состояние будды без медитации, тайный путь, одним махом освобождающий даже великих грешников. Будда Ваджрадхара сказал:

**Даже тот, кто каждый день убивает по брахману  
И совершает пять беспромежуточных злодеяний,  
Без сомнения, обретет освобождение,  
Если встретится с этим методом.**

Великий Гуру из Уддияны тоже сказал:

**Все знают, что состояние будды обретают благодаря медитации,  
А я знаю, как обрести его без медитации.**

Великий пандита Наропа сказал:

**Есть девять врат сансары  
И одни врата махамудры.  
Закрой девять врат и открой одни —  
Не сомневаясь, что это врата освобождения.**

Марпа-переводчик из Аходрага сказал:

**Ныне я практикую пову,  
Упражняюсь в ней снова, снова и снова.  
У меня нет страха, даже если придется умереть обычной смертью:  
Ведь я уже знаком с ней, а потому обрел уверенность.**

Джецун Шепа Дордже сказал:

**Эти тайные наставления о слиянии, переносе и соединении <sup>1</sup> —  
Важное руководство, позволяющее преодолеть бардо.  
Владеет ли кто-нибудь этим методом —  
Тот, чья жизненная энергия вошла в центральный канал, наслаждается блаженством.**

**Какое это чудо — оказаться в дхармадхату!**

Наставления о пове делятся на две **части**:

- 1) Освоение практики.
- 2) Собственно практика.

## **2.1. Освоение практики**

---

<sup>1</sup> bsre 'pho mtshams sbyor gyi gdams ngag: [тайные наставления о **слиянии** (с учителем), переносе (сознания) и соединении (с чистой бителью)].

Сейчас ты должен получить наставления о пове и стараться практиковать снова и снова, пока не появятся знаки ее успешного освоения. Сейчас, когда твои нади, праны и бинду невредимы и деятельны, тебе довольно трудно по-настоящему совершить перенос сознания. Но, когда придет твой смертный час или когда ты достигнешь глубокой старости, выполнять пову станет намного легче. Например, летом, когда плоды еще не созрели, их трудно сорвать. А осенью зрелые плоды готовы упасть сами и осыпаются даже от легкого прикосновения края твоей одежды.

## 2.2. Собственно практика

Пову необходимо выполнять, когда заметишь верные признаки приближения смерти, избежать которой уже невозможно <sup>1</sup>, и начнется процесс растворения элементов. В любое другое время эту практику выполнять не следует. В тантрах говорится:

Выполняй пову, когда придет нужное время, **Иначе** убьешь божеств <sup>2</sup>.

Есть множество признаков, указывающих на стадии растворения элементов <sup>3</sup>. Чтобы было понятнее, их объединяют в следующие группы:

- 1) растворение пяти чувств;
- 2) растворение четырех элементов;
- 3) три видения — появление, увеличение и достижение. <sup>4</sup>

### 2.2.1. *[Растворение пяти чувств]*

[На этой стадии, когда, например] монахи читают молитвы у твоего изголовья, ты не разбираешь отдельных слов, а слышишь только гул. Или же ты слышишь звуки разговора так, будто они доносятся издалека, и не понимаешь, о чем идет речь. Это означает, что прекращается деятельность сознания слуха.

Точно так же твои глаза видят не четкие образы, а смутные очертания — это признак прекращения деятельности сознания зрения. Нос перестает воспринимать запахи, язык не ощущает вкуса, исчезает чувство осязания — все это признаки внешних стадий растворения. В это время следует дать вводные наставления. Именно теперь желательно присутствие человека, который может выполнить пову.

---

<sup>1</sup> Точно так же, как есть различные симптомы и медицинские средства лечения телесных болезней, есть и духовные средства, с помощью которых определяют, не является ли смерть безвременной и нельзя ли ее предотвратить с помощью таких средств, как благословения Амитаясу, Будды Безграничной Жизни, спасение животных, уплата выкупа кармическим кредиторам и т. д. Если же выяснится, что смерть пришла в положенный срок, спастись от нее не поможет ничто.

<sup>2</sup> Имеются в виду божества мандалы тела. Хотя на самом деле убить их невозможно, преждевременное выполнение новы равносильно уничтожению мандалы.

<sup>3</sup> thim rim.

<sup>4</sup> snang mched thob gsum (или snang gsum): сокр. от snang ba dkar lam pa («белый путь»); mched pa dmar lam pa («красный путь») и nyer thob nag lam pa («черный путь»).

### 2.2.2. [Растворение четырех элементов]

Затем, когда внутренний элемент плоть растворяется во внешнем элементе земля, тебе кажется, будто твое тело куда-то проваливается, и ты ощущаешь такую тяжесть, словно на тебя навалилась гора. Вот почему умирающий просит, чтобы его приподняли, дали подушку повыше и т. п.

Когда внутренний элемент кровь растворяется во внешнем элементе вода, рот наполняется слюной, а из носа течет.

Когда внутренний элемент теплота растворяется во внешнем элементе огонь, во рту и в носу пересыхает. Телесное тепло начинает покидать тело, начиная с конечностей, — иногда даже видно, как оно поднимается над макушкой в виде пара.

Когда внутренний элемент дыхание <sup>CXXXIX</sup> растворяется во внешнем элементе воздух, твои четыре внутренние праны: восходящая, нисходящая, распределяющая огонь и вездесущая — сливаются с [пятой] праной, поддерживающей жизнь <sup>1</sup>. При этом тебе становится трудно вдыхать. Воздух стремится вырваться из легких, своего главного вместилища, через белый и черный каналы <sup>2</sup>.

Затем вся кровь твоего тела собирается в канале жизни <sup>3</sup>, отчего три капли крови, одна за другой, падают в центр сердца и вызывают три долгих выдоха <sup>4</sup>. После этого внешнее дыхание <sup>5</sup> полностью прекращается.

### 2.2.3. [Три видения — появление, увеличение и достижение]

Теперь из темени падает вниз белое начало — «семя» <sup>6</sup>, унаследованное от отца. Внешний признак этого — ты видишь «белый путь» <sup>7</sup>, похожий на лунный свет, заливающий чистое небо. Внутренний признак — ощущение ясности, от которого прекращаются тридцать три разновидности мыслей, проистекающих от гнева. Это состояние называется «появление» <sup>8</sup>.

Из области пупка взлетает вверх красное начало — «кровь» <sup>9</sup>, унаследованная от матери. Внешний признак этого — ты видишь сияние «красного пути» <sup>10</sup>, похожее на солнечный свет, озаряющий чистое небо. Внутренний признак — ощущение великого блаженства, от которого прекращаются сорок разновидностей мыслей,

<sup>1</sup> Пять пран-энергий: gyen rgyu/ thur sel/ me mnyam/ khyab byed/ srog 'dzin gyi rlung.

<sup>2</sup> «Белый канал» — это дыхательное горло, а «черный канал» — пищевод. Через пищевод выходит воздух из желудка, например при отрыжке

<sup>3</sup> srog rtsa.

<sup>4</sup> Это нужно понимать так, что за падением каждой капли следует один долгий выдох.

<sup>5</sup> phyi dbugs. Внешнее дыхание — это вдохи и выдохи.

<sup>6</sup> thig le; санскр. *бинду*.

<sup>7</sup> dkar lam.

<sup>8</sup> snang ba (или snang ba dkar lam pa). Не путать с изначальным ясным светом (осал: 'od gsal).

<sup>9</sup> Санскр. *ракта*.

<sup>10</sup> dmar lam.

проистекающих от вожделения. Это состояние называется «увеличение»<sup>1</sup>

Когда белое и красное встречаются в сердце, сознание оказывается между ними. Внешний признак — ты видишь «черный путь»<sup>2</sup>, похожий на темноту, разливающуюся в ясном небе. Внутренний признак — ощущение отсутствия мыслей<sup>3</sup>. Затем ты проваливаешься в абсолютную темноту. Это состояние называется «достижение»<sup>4</sup>.

Вскоре, придя в себя, ты увидишь ясный свет основы<sup>5</sup>, похожий на чистое небо, свободное от трех оказывающих влияние причин<sup>6</sup>. Если ты узнаёшь этот свет как свою собственную природу и погружаешься в него, это называется наилучшим переносом в дхармакаю. Ты обретишь состояние будды, не проходя бардо.

[Если же ты не можешь этого сделать] после этого, сменяя друг друга, возникают бардо дхарматы и бардо становления<sup>7</sup>. Поскольку это тема наставлений по главной практике, здесь она рассматриваться не будет.<sup>8</sup>

Тем, кому недостает опыта в практике пути, лучше всего выполнять пову тогда, когда появятся первые ощущения растворения элементов. В это время нужно полностью отсечь все привязанности к этому миру. Зароди в себе мужество, думая так: «Теперь, когда пришла смерть, я смогу, воспользовавшись тайными наставлениями своего учителя, попасть в чистую обитель, как стрела, пущенная богатырем. Какое счастье!»

Если тебе трудно вспомнить все образы, которые нужно представлять, выполняя пову, попроси друга помочь тебе это сделать. Так или иначе, именно сейчас пришла пора по-настоящему перенести свое сознание, опираясь на предыдущий опыт практики и применяя наставления по этому глубокому пути.

Итак, осваиваешь ты эту практику или по-настоящему применяешь ее на пороге смерти, выполняй перенос сознания так, как описано.

Сядь на удобное сиденье, прими позу ваджры или ей подобную. Держи спину прямой. Четко и подробно выполни предварительную практику, начиная с

---

<sup>1</sup> inched pa (или mched pa dmar lam pa).

<sup>2</sup> nag lam.

<sup>3</sup> См. Приложение А, VI.

<sup>4</sup> nyer thob (или nyer thob nag lam pa).

<sup>5</sup> gzhi dus kyi od gsal. Его называют светом-матерью, изначальным светом. Для умершего, который не узнает этого света, начинаются видения бардо.

<sup>6</sup> slong byed gkyen gsum. Имеется в виду возникновение только что упоминавшихся белого, красного и черного путей.

<sup>7</sup> Бардо дхарматы (тиб. chos nyid bar do) — это стадия появления видений; соотносится с самбхогакаей. Бардо становления (srid pa'i bar do) — стадия, предшествующая вхождению в чрево, на которой можно выбрать будущее перерождение; соотносится с нирманакаей.

<sup>8</sup> Подробные объяснения составляют тему *Бардо тодрол ченмо* [на Западе известна как «Тибетская книга мертвых»].

«Призывания гуру издалека»<sup>1</sup> и заканчивая растворением себя в его образе.

Главные наставления о последовательности выполнения практики повы таковы. Представь, что твое обычное тело мгновенно преобразилось в Ваджрайогини. Красная, одноликая, с двумя руками и двумя ногами, она стоит, подняв правую стопу как для шага, а взор ее трех глаз устремлен в небо. Выполняя пову, представляй ее лик мирным и, в то же время, слегка гневным.<sup>2</sup>

Правой рукой, воздетой к небу, она играет на дамару, пробуждая существ от сна неведения и заблуждения. В левой руке, у бедра, она держит изогнутый нож, который отсекает корень трех ядов<sup>CXL</sup>.

Ее обнаженное тело убрано украшениями из кости и цветочными гирляндами. Представляй ее зримой, но невещественной, словно алый отсвет внутри красного шелкового шатра. Это внешняя пустая оболочка тела.<sup>3</sup>

Посредине этого тела представь центральный канал, прямой, как колонна в пустом доме. Поскольку он идет прямо посредине тела, не отклоняясь ни вправо, ни влево, его называют центральным каналом. Снаружи он синий, как индиго, — это символизирует неизменную природу дхармакаи. Его оболочка тонка, как лепесток лотоса, — это символизирует тонкость омрачений, проистекающих от врожденных склонностей. Он ярко светится, как пламя светильника на кунжутном масле, — это символизирует его свободу от тьмы неведения. Он прямой, как ствол бамбука, — это знак того, что он не ведет к низшим или ложным путям. Таковы четыре особенности центрального канала. Верхний конец центрального канала, словно люк в потолке<sup>4</sup>, открывается в отверстие Брахмы на темени — это знак того, что он ведет к высшим мирам и к освобождению. Нижний конец центрального канала, который находится на четыре пальца ниже пупка и похож на зонт, закрыт — это знак того, что врата, ведущие к низшим мирам и к сансаре, запечатаны. Такова внутренняя пустая оболочка центрального канала<sup>5</sup>.

Затем внутри центрального канала, на уровне сердца представь утолщение, похожее на узел бамбукового стебля. Над этим утолщением представь светло-зеленый воздушный пузырь, подвижный и пульсирующий. Над пузырем находится красный слог ХРИ, шелестящий



<sup>1</sup> bla ma rgyang 'bod.

<sup>2</sup> Ср. с описанием Ваджрайогини в гуру-йоге, с. 420.

<sup>3</sup> stong ra.

<sup>4</sup> rgya mthongs.

<sup>5</sup> snang rtsa'i stong ra.

и трепещущий как флаг на ветру, — он символизирует сущность твоего сознания ума. Таков символический образ твоего ригпа <sup>СХЛ</sup>. В небе, на высоте локтя над своей головой, представь опирающийся на восемь огромных павлинов драгоценный трон, на котором в качестве подушек лежат, один на другом, многоцветный лотос, солнечный и лунный диски. На троне сидит тот, кто олицетворяет всех будд трех времен, — несравненная сокровищница сострадания, достославный коренной учитель в облике Владыки-Бхагавана [Амитабхи], Будды Безграничного Света. Он красный, как гора из рубинов, озаренная светом ста тысяч солнц. У него один лик и две руки. В ладонях, сложенных в мудре медитации, он держит чашу для подаяний, полную нектара мудрости бессмертия. Его тело, облаченное в три одеяния Дхармы — монашеский наряд высшей нирманакаи, соблюдающей чистое поведение, отмечено тридцатью двумя большими и восьмьюдесятью малыми благородными знаками, в том числе ушниси на темени и колесами на стопах. От него исходит сияние безграничного света и лучей.

Справа от него стоит Арья Авалокитешвара, воплощение сострадания всех будд. Он белый, у него один лик и четыре руки. Ладони верхней пары рук сложены у сердца. Правой нижней рукой он перебирает четки из белого хрусталя, а левой нижней рукой держит за стебель полностью распутившийся белый лотос, цветок которого находится на уровне его [левого] уха.

Слева от Амитабхи стоит тот, кто олицетворяет силу и могущество всех будд, — Ваджрапани, Владыка Тайн. Он синий, с [одним ликом и] двумя руками. Скрестив руки [на уровне сердца], он держит вадж-ру и колокольчик.

На каждом из этих двух божеств — тринадцать предметов убранства самбхогакаи. Будда Амитабха сидит скрестив ноги в позе ваджры, и это знак того, что он не пребывает ни в сансаре, ни в нирване. Два бодхисаттвы стоят в знак того, что они неустанно трудятся на благо живых существ.

Этих трех главных божеств, словно собравшиеся в ясном небе облака, окружают учителя линии передачи глубокого учения пова. Они с состраданием взирают на нас, всех живых существ. Улыбаясь, они смотрят на нас, питая радостные помыслы освободить всех живых существ от страданий сансары и ее низших миров. Думай о них как о великих кормчих, которые хотят доставить нас в чистую страну великого блаженства [и приступай к визуализации, сопровождая ее следующими словами]:

**Ранг ни шилу дордже налчжорма...**

**Мое обычное тело становится телом Ваджрайогини...**

и далее:

**...Ченсум намке тонгласиг**

**Дэи конг у ца ума...**

**Ценпе дзогпэ пунгпор сал <sup>1</sup>**

<sup>1</sup> rang nyid gzhi lus rdo rje rnal 'byor ma.../ spyang gsum nam mkha'i mthong la gzigs/ de yi khong dbus rtsa

**...Тремя очами взирает в небо;**

**Внутри посредине — центральный канал...**

**Тело в совершенстве отмечено всеми большими и малыми знаками.**

Представляй все это. Затем, ощущая глубокую преданность, от которой по телу бегут мурашки, а из глаз текут слезы, повторяй такую молитву:

**Чомдэндэ дэшин шегпа драчомпа**

**Янгдагпар дзогпэ санге**

**Гонпо опагту мэпала**

**Чагцалло чодо кябсучио <sup>1</sup>**

**Бхагаван, татхагата, архат,**

**Полностью совершенный будда —**

**Владыка Амитабха!**

**Кланяюсь тебе, почитаю тебя подношением, принимаю в тебе прибежище!**

Повторив эти слова как можно большее число раз, произнеси такую молитву:

**ЭМАХО**

**Нэ рангнанг донги огмин на...**

**О чудо!**

**В саморожденном, полном истинного смысла месте — Акаништхе...**

и далее до слов:

**Иинг чоку гялса синпар шог <sup>2</sup>**

**Да овладею я твердыней пространства дхармакаи!**

Затем трижды повтори последнюю часть, начиная со слов:

**Ии мо гу <sup>3</sup>...**

**С умом, полным преданности...**

В заключение трижды повтори одну последнюю строку:

**Иинг чоку гялса синпар шог**

**Да овладею я твердыней пространства дхармакаи!**

Произнося эти молитвы с таким чувством преданности учителю и Будде Амитабхе, что слезы наворачиваются на глаза, сосредоточься исключительно на

---

dbu ma.../ mtshan dpe rdzogs pa'i phung por gsal.

<sup>1</sup> bcom ldan 'das de bzhin gshegs pa dgra bcom pa/ yang dag par rdzogs pa'i sangs rgyas/ mgon po 'od dpag tu med pa la/ phyag 'tshal lo mchod do skyabs su mchi'o.

<sup>2</sup> e ma ho/ gnas rang snang don gyi og min na.../ dbyings chos sku'i rgyal sa zin par shog.

<sup>3</sup> yid mos gus...



слоге **ХРИ**, символе своего ригпа.

Затем, приступив к переносу сознания, [многократно] повторяй **ХРИ** по пять раз подряд <sup>1</sup>, используя заднюю часть нёба. При этом красный слог **ХРИ**, символ ригпа, трепеща поднимается все выше на вибрирующей пране, которая имеет вид светло-зеленого пузыря. Когда [слог **ХРИ**] выходит из отверстия Брахмы на темени, произнеси **ХИК** и представь, что сознание вылетает вверх, словно стрела, пущенная богатырем, и погружается в сердце Будды Амитабхи.

Повтори всё семь или двадцать один раз или больше, точно так же представляя слог **ХРИ** в сердце и произнося **ХИК**. Согласно другим традициям, когда **ХРИ** вылетает вверх, произносят ХИК, а когда возвращается — КА, но в этой традиции мы не произносим КА.

Потом повтори практику, начиная со слов:

**Чомдэндэ...**

**Гонпо опагту мэпала...**

**Бхагаван...**

**Владыка Амитабха...**

Как раньше, произнеси молитвы, выполни перенос и остальное, повторяя все как можно большее число раз.

Затем три или семь раз снова прочитай молитву, начиная со слов:

**Чомдэндэ...**

**Бхагаван...**

и заканчивая словами:

**...чодо кябсучио**

**...почитаю тебя подношением, принимаю в тебе прибежище!**

Потом произнеси краткую молитву *Пова джагдзугма* <sup>СХЛII</sup>, составленную тэртоном Нидой Санге, которую передают в традиции [монастыря] Дзогчен:

**Санге опагмэ ла чаг цалло**

**Орген пэма чжунг нэ ла солвадэб**

**Дринчен цавэ ламэ тугдже сунг**

**Цава гюпэ ламэ ламнадронг**

**Саблам пова чжонгпар чингилоб**

**Нюрлам повэ качо дропар чингилоб**

**Дагсог динэ цепо гюрматаг**

---

<sup>1</sup> Т. е. ХРИ ХРИ ХРИ ХРИ ХРИ; ХРИ ХРИ ХРИ ХРИ ХРИ; ХРИИ ХРИ ХРИ ХРИ ХРИ и т. д.

**Дэва ченду кевар чингилоб <sup>1</sup>**

**Почтительно приветствую Будду Амитабху,**

**Молюсь Лотосорожденному из Уддияны.**

**О милостивый коренной учитель, поддерживай меня своим состраданием!**

**О коренные учителя и учителя линии передачи, направляйте меня на пути!**

**Ниспошлите благословения, дабы я смог освоить глубокий путь повы.**

**Ниспошлите благословения, дабы этот быстрый путь повы привел меня в небесную обитель [будды].**

**Ниспошлите благословения, дабы я и другие, как только закончится наша жизнь,**

**Родились в Обители Великого Блаженства!**

Повтори эту молитву трижды. Читая ее в третий раз, трижды повтори [последнюю строку].

Затем продолжай выполнять перенос столько раз, сколько представится возможным.

Потом, как и раньше, читай молитву:

**Чомдэндэ дэшин шегпа драчомпа...**

**Бхагаван, татхагата, архат...**

Затем произнеси молитву повы из учения Намчо <sup>СХLIII</sup> традиции [монастыря] Пал-юл:

**Э МА ХО!**

**Шинту ноцар опагмэ гон данг**

**Тутдже ченпо чагдор тучентоб**

**Дагсог цечиг йики солвадэб**

**Саблам пова чжонгпар чингилоб**

**Дагсог намшиг чивэ дучунгце**

**Намше дэчен повар чингилоб <sup>2</sup>**

**О чудо!**

---

<sup>1</sup> sangs rgyas od dpag med la phyag 'tshal lo/ o rgyan pad ma 'byung gnas la gsol ba 'debs/ drin can rtsa ba'i bla mas thugs rjes bzung/ rtsa ba bgyud pa'i bla mas lam sna drongs/ zab lam 'pho ba 'byongs par byin gyis Hobs/ myur lam 'pho bas mkha' spyod bgrod par byin gyis rlobs/ bdag sogs 'di nas tshe 'phos gyur ma thag/ bde ba can du skye bar byin gyis rlobs.

<sup>2</sup> e ma ho/ shin tu ngo mtshar 'od dpag med mgon dang/ thugs rje chen po phyag rdor mthu chen thob/ bdag sogs rtse gcig yid kyis gsol ba 'debs/ zab lam 'pho ba 'byongs par byin gyis rlobs/ bdag sogs nam zhig 'chi ba'i dus byung tshe/ mam shes bde chen 'pho bar byin gyis rlobs.

**Дивный владыка Амитабха,**

**Великомилосердный [Авалокитешвара] и могучий Ваджрапани!**

**Сосредоточив ум, молим вас:**

**Ниспошлите благословения, дабы мы освоили глубокий путь повы!**

**Ниспошлите благословения, дабы, когда придет время умирать,**

**Наше сознание перенеслось в состояние великого блаженства!**

Повтори эту молитву трижды, в третий раз трижды повторяя последнюю строку. Затем выполняй перенос, как раньше.

Эти две последние молитвы не входят в учение *Лонгчен нингтиг*, которое передал Джигмэ Лингпа. Тем не менее, Кябдже Додрубчен Ринпоче, получивший их от Дзогчена Ринпоче, а также от линии передачи монастыря Гочен и других источников, соединил две традиции в одно русло. Он всегда читал эти молитвы, и, по-видимому, так же делал и мой досточтимый учитель [Джигмэ Гялвэ Ньюгу].

[Однако] хотя Додрубчен Ринпоче имел устную передачу наставлений школы кагью, пришедшую через Дагпо [т. е. Гампопу], и к тому же есть [связанные с этой традицией] молитвы в сборнике текстов для повы, составленном самим Додрубченом Ринпоче, мой досточтимый учитель не следовал этой системе. Так или иначе, метод визуализации в разных вариантах практики одинаков, и это, несомненно, подтверждает, что разные линии [по сути] слились в одно русло. Мой досточтимый учитель много раз получал передачу от Кябдже Додрубчена Ринпоче. Поэтому я считаю, что не будет никакой ошибки, если те, кто получил наставления по пове от моего досточтимого учителя, [будут читать эти молитвы] считая, что получили устную передачу повы школы кагью.

Что касается приведенных здесь двух кратких молитв, то нет полной уверенности, что они точно такие же, как и в сборнике Додрубчена Ринпоче. Так или иначе, они несколько отличаются от остальных [вариантов]. Здесь они приведены в том виде, как их давал мой досточтимый учитель.

Однажды, давая передачу повы Намчо большому собранию людей, мой досточтимый учитель добавил:

**Динам намшиг це е дучеце...<sup>1</sup>**

**Эти [люди], когда их жизнь придет к концу...**

Некоторые не поняли этой фразы, и поэтому теперь вместо *ди нам* (эти) одни произносят *дир нанг*<sup>2</sup> (явления), другие — *ди нэ*<sup>3</sup> (отныне) и т. д. Я считаю, что это не совсем верно.

<sup>1</sup> 'di mams nam zhig tshe ye dus byas tshe...

<sup>2</sup> 'dir snang...

<sup>3</sup> 'di nas...

Итак, многократно повторив практику, в заключение, чтобы запечатать ее в пространстве пяти кай, пять раз произнеси ПХАТ и пребывая в безыскусном созерцании естественного состояния.

Затем представь, что все учителя линии передачи, пребывающие над твоей головой, растворяются в трех главных образах. Двое бодхи-саттв растворяются в Амитабхе, а Амитабха растворяется в свете, который входит в тебя, и ты мгновенно преображаешься в Будду Амитаюса, Владыку Бесконечной Жизни. Он красный, с одним ликом, двумя руками и двумя ногами, сидит скрестив ноги в позе ва-джры. В руках, сложенных в мудре медитации, — сосуд, полный нектара бессмертия и украшенный древом исполнения желаний. Будда Амитаюс облачен в тринадцать предметов убранства самбхогакаи.

Представляя себя в этом облике, сто раз прочитай мантру ОМ АМАРАНИ ДЖИВАНТИ Е СВАХА. Затем произнеси мантру-дхарани долгой жизни и другие мантры. Это защитит твою жизнь, чтобы она не сократилась из-за практики, а благодаря истине взаимозависимости причины и следствия устранятся все препятствия, которые могут угрожать твоей жизни. Если же выполняешь пову для умерших или умирающих или для самого себя, когда умираешь, произносить эти мантры и молитвы нет необходимости.

Знак успешного освоения этой практики указан в коренном тексте:

**В центре темени, куда легко можно вставить стебель травы куша, выступает капля влаги, похожая на росу.**

Нужно без усталости выполнять пову, пока не появится такой знак. В заключение практики посвяти заслуги, произнеси «Молитву о [рождении на небесах] Сукхавати» и другие подобные молитвы.

В отличие от прочих методов, освоение этих наставлений по глубокому пути повы не требует длительного выполнения практик стадий зарождения и завершения. Если практикуешь пову, то уже через неделю обязательно появятся знаки успеха. Вот почему этот метод называют учением, которое без медитации приводит к состоянию будды, и всем стоит сделать этот непревзойденный кратчайший путь своей ежедневной практикой.

*Не умея позаботиться о самом себе, я бессвязно бормотал молитвы над мертвыми.*

*Не практикуя Дхарму, я раскрывал зонт [теоретических] толкований.*

*Благослови меня и таких же, как я, лицемеров.*

*Дабы мы были усердны в практике.*

Это были наставления по практике пова, позволяющей без медитации обрести состояние будды.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Размышляя, как трудно обрести свободы и дарования, найди наилучшее применение телу — опоре свобод.

Размышляя о непостоянстве, подгоняй себя кнутом усердия.

Зная, что сансара от природы есть страдание, укрепляй в себе решимость освободиться от нее и развивай сострадание.

Хорошо понимая, каковы последствия действий, воздерживайся от дурных поступков и накапливай добрые.

Помня о благе освобождения, стремись обрести плод.

Следуя совершенному благу другу, перенимай его образ мыслей и действий.

Таковы шесть обычных, внешних предварительных практик.

Приняв прибежище в Трех Драгоценностях, заложи основу освобождения.

Зародив бодхичитту, руководствуйся безмерными деяниями бод-хисаттв.

Применяя созерцание и мантру Ваджрасаттвы, с помощью четырех сил-противоядий раскайся в пагубных действиях и падениях, источнике всех бед.

Поднося мандалу чистых обителей трех кай, накапливай заслуги и мудрость, источник всех добродетелей.

Молясь учителю, источнику всех благословений, зароди в себе высшую мудрость постижения.

Таковы пять особых, внутренних предварительных практик.

[Завершает практики] пова, обретение состояния будды без медитации, — метод, который направляет в чистую обитель в случае безвременной смерти, помешавшей достичь освобождения.

Таким образом, всего получается двенадцать глав наставлений.<sup>1</sup> [Понимая] благо освобождения и применяя четыре размышления, отвращающие ум от сансары, пробуждай в себе искреннюю решимость освободиться, которая открывает врата всех путей. Следуя благу другу, источнику всех достоинств, создавай условия, благоприятные для продвижения по пути. Начав с основы — принятия прибежища, развивай ум для обретения высшей пробужденности. Осваивая шесть парамит, следуй по глубокому пути совершенных и всеведущих будд. Объедини с изложенным здесь учением все методы, которые объясняются в других известных наставлениях: о трех разновидностях восприятия<sup>2</sup>, о трех

---

<sup>1</sup> Четвертая и пятая главы: «Подношение мандалы» и «Метод нищего для накопления [заслуг и мудрости]» — считаются здесь за одну главу.

<sup>2</sup> snang ba gsum.

уровнях способностей учеников <sup>1</sup>, о махамудре в традиции Сутры <sup>2</sup> и т. д. Однако йога Ваджрасаттвы и подношение мандалы — два наивысших метода <sup>3</sup>очищения и накопления заслуг и мудрости; гуру-йога, тайный метод обретения глубоких благословений; тайные наставления по практике пова, методу обретения состояния будды без медитации — все эти несравненные учения принадлежат именно к данной Дхарме.

Кроме того, чтобы войти в особые врата, ведущие к главной цели пути *Нингтиг дордже нингпо* <sup>4</sup>, необходимо выполнить специальные предварительные практики<sup>5</sup>, после чего получить наставления о трех каях, уме <sup>6</sup> и ригпа <sup>7</sup>. Затем тебе дают *ригпэ цал ванг* <sup>8</sup> — наивысшее посвящение, а потом ты получаешь прямые наставления, основанные на переживаниях, полученных в практике <sup>9</sup>.

Записывая эти наставления, я никогда не придавал излишнего значения благозвучности слов и красоте слога, но всеми силами стремился точно следовать тому, как излагал свое учение мой досточтимый учитель. Я, как мог, старался не примешивать к нему собственных слов и сосредоточивался главным образом на том, чтобы все написанное было понятно и полезно для ума.

Кроме того, есть много наставлений, которые мой учитель в разное время давал специально для того, чтобы вскрыть неявные ошибки. В соответствующих местах я дополнил свою книгу теми из них, что мне запомнились. Однако они должны служить вам не очками <sup>10</sup>, помогающими разглядывать чужие ошибки, а зеркалом, показывающим ваши собственные недостатки.

Внимательно понаблюдайте, нет ли у вас таких скрытых изъянов. Если есть, признайте их. Когда искоренишь недостатки ума, он сам собой встанет на истинный путь.

Как сказал великий Атиша:

**Лучший благой друг — тот, кто борется с твоими скрытыми недостатками.**

**Лучшие тайные наставления — те, что быют по твоим недостаткам.**

**Лучшие друзья — внимательность и бдительность.**

---

<sup>1</sup> skye bu gsum.

<sup>2</sup> phyag chen mdo lugs su khrid pa.

<sup>3</sup> thabs bla na med pa.

<sup>4</sup> snying thig rdo rje snying po: Сердце ваджрной сущности.

<sup>5</sup> khyad par gyi sngon 'gro.

<sup>6</sup> sems

<sup>7</sup> rig pa.

<sup>8</sup> rig pa'i rtsal gyi dbang — особое посвящение энергии ригпа, характерное для дзогчена.

<sup>9</sup> nyams khrid dmar chang du 'debs pa. Важно подчеркнуть, что эти высшие наставления подробно излагает учитель, когда придет время. Давать их преждевременно очень опасно.

<sup>10</sup> Букв. «круглыми глазами», в том смысле, что взгляд становится более пристальным, когда мы рассматриваем ошибки других.

**Лучшие вдохновители — враги, препятствия, болезни и страдания.**

**Лучший метод — ничего не придумывать.**

С помощью наставлений исправляй свои скрытые недостатки; делай так, чтобы ум соответствовал Дхарме; постоянно сохраняя внимательность и бдительность, отвечай за свои поступки; не оставляй незамеченной ни одной неблагой мысли; обуздывай ум с помощью Дхармы. Если поступаешь так, оказываешь самому себе большую услугу. В этом случае Дхарма будет тебе по-настоящему полезна, а следование учителю обретет подлинный смысл. Атиша также сказал:

Лучший способ помочь другим — привести их к Дхарме. Лучший способ получить помощь — обратить свой ум к Дхарме.

Если быть кратким, ныне у тебя есть человеческое тело, наделенное всеми свободами и дарованиями. Ты встретил подлинного учителя и получил от него глубокие наставления. Настало время, когда ты можешь практиковать девять колесниц и обрести состояние будды. Именно теперь ты можешь или встать на путь освобождения, или оставить все на волю случая. Именно теперь ты можешь или зародить благие помыслы, или не сделать этого. Именно теперь настал переломный момент между правильным и неправильным выбором всего жизненного пути. Такая возможность подобна пиршеству, устраиваемому один раз за сто лет голода.

Поэтому, пока есть такая возможность, используй Дхарму для освобождения, всегда помня о непостоянстве. Умерь свои мирские интересы, душой и сердцем стремись творить добро и избегай причинять зло. Следуй подлинному учителю и без колебаний делай все, что он тебе велит. Телом и умом будь предан Трем Драгоценностям. Когда приходит счастье, расценивай его как благословения Трех Драгоценностей. Когда приходит страдание, расценивай его как следствие твоих прошлых действий. С абсолютно чистым помыслом — бодхичиттой усердно выполняй практики накопления и очищения. И наконец, с незапятнанной преданностью и самоей нераздельно объедини свой ум с умом учителя, держателя совершенной линии передачи, и при жизни овладей твердыней дхармакаи. Отважно прими на себя дело освобождения из темницы сансары всех живых существ, твоих прежних родителей. Такова суть всех тайных наставлений.

**Поток нектара тайных наставлений трех линий передачи,**

**Сладкий сок с уст учителя этой безупречной традиции,**

**Ключевые методы практики девяти колесниц —**

**Все это собрано здесь без ошибок и искажений.**

**Эти благие слова — словно отменнная еда:**

**В них отсеяна шелуха пустых фраз,**

**Они приготовлены в соку наставлений, основанных на личном переживании,**

И приправлены вкусом важнейших тайных приемов <sup>1</sup> глубокой практики.  
Эти благие слова — что искусный землепашец:  
Вспахивая ваджрным плугом учений поле дурных нравов, словно  
сорняками, изобилующее тремя ядами,  
Они обнажают все скрытые недостатки.  
Они питают влагой подлинной Дхармы.  
Эти благие слова — что богатый урожай:  
На плодородном поле решимости освободиться от сансары  
Из заботливо посеянных семян бодхичитты  
Благодаря накоплению заслуг и очищению произрастает плод свершения.  
Эти благие слова — что заботливая нянюшка:  
Они в корне пресекают все недостатки,  
Сотни раз искусно побуждая к добрым делам  
С единственной заботой — помочь исправиться.  
Это не просто слова — они несут особенно глубокий смысл,  
Еще храня тепло дыхания <sup>2</sup> моего несравненного учителя.  
Те, кто примет их как драгоценность своего сердца,  
Несомненно, обретут истинный, чистый путь.  
Эти высокие учения, предназначенные для обретения [нынешнего] блага и  
[окончательного] счастья,  
Записаны без претензий на изысканность слога.  
Излагая совершенные наставления простонародным языком,  
Они указывают подлинный путь — таково особое искусство бодхисаттв.  
Пространным объяснениям с множеством подробностей <sup>3</sup>  
рудно втиснуться в узкое пространство ограниченного ума.  
Высокие рассуждения по поводу воззрений и достижения совершенства  
Трудно претворить в практику скудоумным людям калиюги.  
Вот почему этот текст, сжатый и понятный,  
Подобен золотому эликсиру, способному просочиться в ограниченный ум.

---

<sup>1</sup> gnad: важный термин, который приблизительно можно перевести как «секрет успеха практики».

<sup>2</sup> Т.е. непрерывность устной традиции.

<sup>3</sup> zhung bshad: объяснения внешних учений Сутры (в противоположность map ngag — объяснениям внутренних учений Ваджраяны).



Он — светоч, озаряющий мрак слабого разума,  
Терпеливый учитель, который ясно передает правильный смысл.  
Если ученые любители многоречивости  
И даже большие учителя, у которых тайные наставления еще не расцвели в самом сердце,  
Будут пить нектар этих превосходных ключевых наставлений,  
Это, несомненно, наполнит жизнью сердце их практики.  
Отшельники, чья медитация о пустоте подобна бросанию камней во тьме,  
Практики, похваляющиеся своими благими деяниями,  
И мнимые сиддхи, не понимающие собственной ограниченности, —  
Всем им этот путь послужит средством от болезни сердца <sup>1</sup>.  
Хоть я и прочел много сочинений, написанных возвышенным стилем,  
И сам умею рисовать цветистые радуги изысканных выражений,  
В этом труде нет ничего кроме слов моего доброго учителя.  
Я не примешивал к нему собственных выдумок.  
Несравненный учитель явился в облике истинного будды,  
Преобразил мир Страны Снегов, сделав его благой кальпой,  
И было это не так давно,  
Поскольку еще живы ваджрные братья, его современники.  
Именно эти возвышенные подвигли меня  
Составить собрание подлинных слов учителя.  
Это свидетельство моей преданности и благого намерения  
Должно заслужить одобрение моих братьев и даже богов.  
И еще: если счастливы, которые будут жить потом,  
Познакомятся с этим учением, пусть в них мгновенно родится вера,  
Словно они повстречали моего просветленного учителя во плоти.  
Ведь я знаю, что оно верно передает суть его слов.  
Какие бы заслуги я ни накопил благодаря этому труду,  
Посвящаю их всем существам, своим прежним матерям,  
Чтобы они получили поддержку совершенного благого друга,  
Применяли его слова на практике и узрели наилучший плод.

---

<sup>1</sup> snying gi thur ma: тонкая золотая ложка; считается, что в прошлом тибетские врачи использовали ее в качестве хирургического инструмента для удаления застойной жидкости из сердца больного.

Главное же, пусть все, кого будет питать этот нектар  
С уст моего несравненного учителя, подлинного будды,  
Вместе обретут совершенное состояние будды  
И сами будут учить и направлять живых существ!  
Да будут долго и твердо стоять на ваджрном троне лотосные стопы  
Высоких посланцев моего всемилостивого учителя,  
Тех, кто впитал нектар его совершенных слов  
И привлекает счастливых [учеников] чарующими песнями его наставлений.  
Да буду я во всех своих грядущих жизнях  
Слугой своего всеблагого учителя и всех его учеников,  
Радую его исполнением всего, что бы он ни пожелал,  
И да примет он меня в ученики!  
Пока не исчерпается сансара, каждому живому существу  
Да поднесу я все свои тела, имущество и заслуги;  
Да буду я служить своим прежним матерям, тонущим в страданиях,  
И да примут все они святую Дхарму Будды!  
Да озарятся их сердца благословениями этой драгоценной линии,  
Как восходом великолепного солнца.  
Посвятив свою жизнь уединенной практике,  
Да не разлучатся они с несравненным учителем.

Это общее внешнее и внутреннее руководство по *Лонгчен нинг-тиг* точно следует словам моего несравненного учителя. Оно появилось на свет благодаря постоянным просьбам Дронма Церинга, его прилежного и примерного ученика, который предоставил мне записи, сохранившие все, что он смог запомнить. Он настаивал, чтобы на основе этих записей я составил книгу, точно отразив в ней учение нашего учителя. Кроме того, впоследствии с такой же просьбой ко мне два или три раза обращался Кунсанг Тэгчог Дордже — драгоценный тулку из когорты драгоценных и благородных учителей и держателей учений, дающих созревание и освобождение, — он даже снабдил меня для этого писчей бумагой.

Затем Кушаб Ринпоче Шенпен Тае Осэр — царь всех учений Дхармы, самый выдающийся из духовных сыновей, продолжателей линии устной передачи моего величайшего владыки-учителя — тоже подвигал меня на этот труд, говоря, что я обязательно должен записать слова нашего высокочтимого учителя в той же манере, в какой он учил. Это помогло бы всем нам вспоминать его и освежать нашу преданность. Меня уговаривали сделать это и некоторые из любящих ваджрных

братьев и сестер, которые дороги мне как зеница ока и всегда будут неразлучны со мной, как пламя неразлучно с фитилем, пока все мы не достигнем самого сердца просветления.

Такова история книги, записанной тем, кому Ригдзин Чангчуб Дордже<sup>1</sup> — украшение сотен несравненных сиддхов — дал имя Орген Джигмэ Чоки Вангпо, но кто, несмотря на пышность такого имени, остается просто неотесанным Абу Оборванцем, которого пожирает пламя пяти страстей.

Этот текст был в должное время завершен в уединенном месте для медитаций, еще более отдаленном, чем далекий Рудам Орген Самтэн Аинг<sup>CXLIV</sup>, к которому оно принадлежит. Это место называют устрашающим дворцом Ямантаки; оно великолепно украшено всеми качествами, необходимыми для такого места уединенной практики. Там деревья купаются листвою в теплой сущности солнечных лучей, а корнями впитывают прохладный нектар сущности воды. Там всевозможные лианы, кустарники, молодая поросль, побеги, травы, цветы и плоды увивают все многоцветными венками и гирляндами. Просветы синего неба между ними — словно лики небесных дев, ослепительными улыбками дарующих все желанные радости.

Да будет эта книга, благополучно завершенная в таком месте, наилучшим путем. Следуя по нему, да обретут все бесчисленные живые существа причину полного освобождения в просторе изначального будды!

*Лонгченпа — неповторимое украшение Дхармы,*

*Джигмэ Лингпа — покровитель учения и медитации [Дхармы].*

*Пока не исчерпается сансара, да будут учения этих несравненных гуру*

*Сохраняться благодаря изучению, размышлению и медитации.*

*Да будет всегда и везде торжествовать благо!*

---

<sup>1</sup> byang chub rdo rje (1745—1821), также известный как Джигмэ Тинле Осэр, — Первый Додрубчен Ринпоче, один из главных учеников Джигмэ Лингпы; в детстве Патрул Ринпоче получил от него благословение.

## Приложение А

### Пояснения Сонама Кази

И В тибетском языке очень много омонимов. При переводе нужно внимательно это учитывать, поскольку существует опасность неверного истолкования. Если не обращать внимания на написание такого слова, будет упущен глубокий смысл учения. Вот некоторые примеры.

*Го (sgo): дверь; го (mgo): голова*

В строке «Падмасамбхава никуда не ушел, но спит у дверей» (с. 241) представление о том, что гуру спит у дверей, противоречит наставлениям по гуру-йоге, наивысшему методу практики.

От последователей и старой и новых школ тибетского буддизма требуется, чтобы они проявляли величайшее почтение к своему коренному учителю как к сущности всех будд. Их учат, чтобы днем они представляли гуру над головой, а ночью, засыпая, — в центре своего сердца, а если не могут, то сидящим у их изголовья. Утром, просыпаясь, нужно попросить учителя подняться с цветка лотоса в своем сердце и воссесть над головой в качестве защитника. Разве мыслимо думать, что гуру встанет с дверного порога!

Поскольку по-тибетски «голова» (mgo) и дверь (sgo) омонимы, возможно, в данном случае слово «голова» постепенно превратилось в слово «дверь»<sup>CXLV</sup>

*Кандро (mkha gro); санскр. дакини*

Слово *ка* (mkha') обычно значит «небо», а *дро* ('gro) — «идти», «перемещаться». Поэтому *кандро* может обозначать все одушевленное и неодушевленное, что может жить или перемещаться в небе. Примерами первого могут служить незримые духи и зримые существа: птицы, бабочки, пчелы и другие насекомые, а второго — вертолеты, самолеты, воздушные змеи и т. п.

Однако в нашем тексте *кандро* — это сокращение от *кандрома*, т. е. *дакини*. *Дакини* — существа женского облика; бывают *джняна-дакини* (еще *кандро*: ye shes mkha' 'gro, букв. дакини мудрости), кармические дакини (las kyi mkha' gro), мирские дакини ('jig rten mkha' gro) и т. д. *Джняна-дакини* — это женские аспекты будд, которые могут помочь практику обрести высшее постижение, поскольку олицетворяют природу ума будды.

*Джняна-дакини* — проявление сострадания в подобной небу пустоте изначальной мудрости. Это высшее состояние единства сострадания и пустоты.

Слово *дро* (gro), которое входит в состав слова *кандрома*, не следует путать с его омонимом, который пишется bro. Например, *дрона* (bro ra) — это исполнитель народных танцев.

*Тигле (thig le); санскр. [бинду или] тилака*

В обычном смысле тигле — это цветное пятнышко. Но в тайных практиках тигле означает следующее:

- 1) семя, семенная жидкость;
- 2) пятно света;
- 3) неразрушимое световое ядро, пребывающее в центре сердца (snying dbus mi shigs pa'i thig le chen po).

Следует отметить, что слово *тиг* (*тигна*: thigs pa), означающее «капля», пишется и произносится совсем по-другому.

### *Цогшинг (tshogs zhing)*

*Цогшинг* [букв. «поле собрания»] означает собрание образов прибежища (олицетворяющих Будду, Дхарму и Сангху) в небесной обители, которое служит зрительной опорой для накопления заслуг.

В обычном смысле *шинг* — это поле, пашня. В духовном смысле оно означает небесную обитель. Слово же *шинг* (shing), которое значит «дерево», пишется и произносится совсем иначе, однако переводчики часто путают эти два слова и поэтому переводят *цогшинг* как «дерево прибежища».

Эта ошибка также может быть обусловлена тем, что поле прибежища представляют в виде дерева с пятью ветвями.

## II

В тексте используются три синонима, означающих дерево исполнения желаний:

- а) dpag bsam gyi sdong po;
- б) dpag bsam gyi shing;
- в) dpag bsam ljon shing.

Все это синонимы выражения **dpag bsam shing**.

## III

### *Цаммэ на (mtshams med lnga)*

*Цаммэ* значит «без промежутка», а *на* — «пять». Имеются в виду пять злодеяний: убийство своей матери, убийство своего отца, убийство архата, намеренное пролитие крови будды и намеренное создание раскола в сангхе — совершив их, попадают прямо в ад, минуя промежуточное состояние, бардо. Это выражение не следует путать с *цемэ ши* (tshad med bzhi), что означает «четыре безмерных» [качества бодхичитты].

## IV

### *Чам нингдже чангчуб ки сэм (byams snying rje byang chub kyi sems)*

Первая часть этого выражения, *чам нингдже*, — это сокращение от *чампа* (добросердечие, любовь) и *нингдже* (сострадание). Так называются два главных

«безмерных качества» относительной бодхичитты. Вторая часть, *чангчуб ки сэм*, относится к абсолютной бодхичитте.

Следовательно, неоднократно повторяющееся в тексте выражение *byams snying rje byang chub kyi sems*, которое здесь переведено как «добросердечие и сострадание — бодхичитта», подразумевает и относительный и абсолютный аспекты бодхичитты (*kun rdzob byang chub kyi sems* и *don dam byang chub kyi sems*).

Когда бодхисаттва еще только учится применять относительный и абсолютный аспекты бодхичитты, ему советуют пройти путь обучения (*slob pa'i lam*), то есть освоить относительный аспект. Преодолев двойственные понятия относительной и абсолютной бодхичитты и вступив на путь «необучения» (*mi slob pa'i lam* или *mi slob pa'i zung 'jug*), он становится махабодхи-саттвой. Когда в итоге бодхисаттва выходит за пределы последней (т. е. десятой) ступени этого пути, он достигает одиннадцатой ступени, или состояния будды, то есть абсолютной бодхичитты.

## V

### *Ригки бу (rigs kyi bu)*

Обычно *бу* значит и «сын» и «дочь». Это сокращение от слов *буно* (*bu pho*; сын) или *бумо* (*bu mo*; дочь). Вообще говоря, *бу* — это «дитя». В данном случае, когда Ваджрасаттва говорит *ригки бу* (с. 368), он обращается к представителям обоих полов. Поэтому правильнее перевести это выражение «дитя благородного семейства», а не «сын благородного семейства», как это иногда делают. Выражение «дитя благородного семейства» соответствует буддийской теории о том, что все живые существа обладают сущностью ума будды. С духовной точки зрения, они остаются детьми, пока не осуществляют в себе этот ум.

## VI

Согласно объяснению Чатрала Ринпоче, после слов «ощущение отсутствия мыслей» (с. 480) была полностью выпущена фраза *gti mug gi rtog pa bdun gags*, переведенная как «[от которого] перестают существовать семь аспектов тупости». К семи аспектам тупости Арьядэва относит:

- 1) отсутствие сильных стремлений (*'dod chags bar ma*);
- 2) забывчивость (*brjed nges*);
- 3) пребывание в иллюзиях (*khrol pa*);
- 4) нежелание разговаривать (*mi smra ba*);
- 5) уныние (*skyo ba*);
- 6) лень (*le lo*);
- 7) сомнения (*the tshom rnams so*).

Подробное объяснение можно найти в *nyi ma'i od zer* (с. 1286), комментарии кенпо Йонтэна Гяцо к *Йонтэн дзо*. (*snga 'gyur rnying ma'i gsung rab*, т. 27, с 256 )

## VII

Тибетское слово *ванг* (dbang) значит «разрешение», «право». В аспекте Дхармы ванг подразумевает дарование учителем новичку права практиковать тайное учение, в результате чего тот развивает в себе духовную силу.

«Сила» по-тибетски *шуг* (shugs). Нет готовой силы, которую можно было бы передать ученику с самого начала. Будь это возможно, будды давно освободили бы всех живых существ. Кроме того, можно обладать силой, например военной мощью, но не иметь права ее использовать.

Поэтому мне кажется, что будет точнее или оставлять тибетский термин *ванг*, или переводить его как «посвящение», а не «наделение силой», как это теперь принято.

## VIII

Это изображение Авалокитешвары в главном храме Лхасы было разрушено во время китайской культурной революции. Однако вторая из одиннадцати голов, гневная, была чудом спасена беженцем, который доставил ее в Индию Его Святейшеству Далай-ламе. Ныне она установлена на новом изображении Авалокитешвары в личном храме Его Святейшества.

**Длинная мантра Ваджрасаттвы**

ཨོྃ་བཌྭ་ས་དུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་བླ་ལ་ཡ། བཌྭ་ས་དུ་དེོ་བ་དིལ། དིལྱེ་མེ་རྩ་མ།  
སུ་དྲཱི་མེ་རྩ་མ། སུ་པྲཱི་མེ་རྩ་མ། ཨ་རུ་རྟཱི་མེ་རྩ་མ། སཌ་སྒྲིལྱེ་བྲ་ཡ་རྩ།  
སཌ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ། ཅིཾྱེ་ཤེ་ཡིཾ། ཀྲཱ་ཙྱཱི། ཏྭ་ཏྭ་ཏྭ་ཏྭ་ཏྭ་ རྩ་ག་ལྷ་ན།  
སཌ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ། བཌྭ་མྱ་མེ་མུལ། བཌྱེ་རྩ་མ། མ་དུ་ས་མ་ཡ་ས་དུ་ཨུཾ།

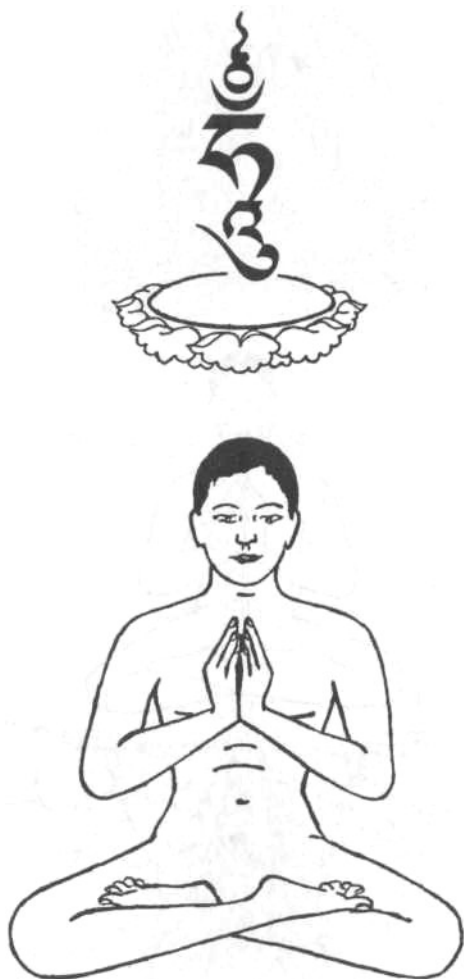
ОМ ВАДЖРА САТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРА САТ-ТВА  
ТВЕНОПА ТИШТХА ДРИДХО МЕ БХАВА СУТОШЬЁ МЕ БХАВА СУПОШЬЁ  
МЕ БХАВА АНУРАКТО МЕ БХАВА САРВА СИДДХИМ МЕ ПРАЯЧЧХА  
САРВА КАРМА СУЧА МЕ ЧИТТАМ ШРЕ ЯМ КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО  
БХА-ГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МА МЕ МУНЧА ВАДЖ-РИ  
БХАВА МАХА САМАЯ САТТВА А

**Краткая мантра Ваджрасаттвы**

ཨོྃ་བཌྭ་ས་དུ་ཧྱཱིཾ།

ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ





**Рис. 1. Исходная визуализация Ваджрасаттвы**



Рис. 2. Очищение загрязнений при визуализации Ваджрасаттвы

Г

В

Б

А

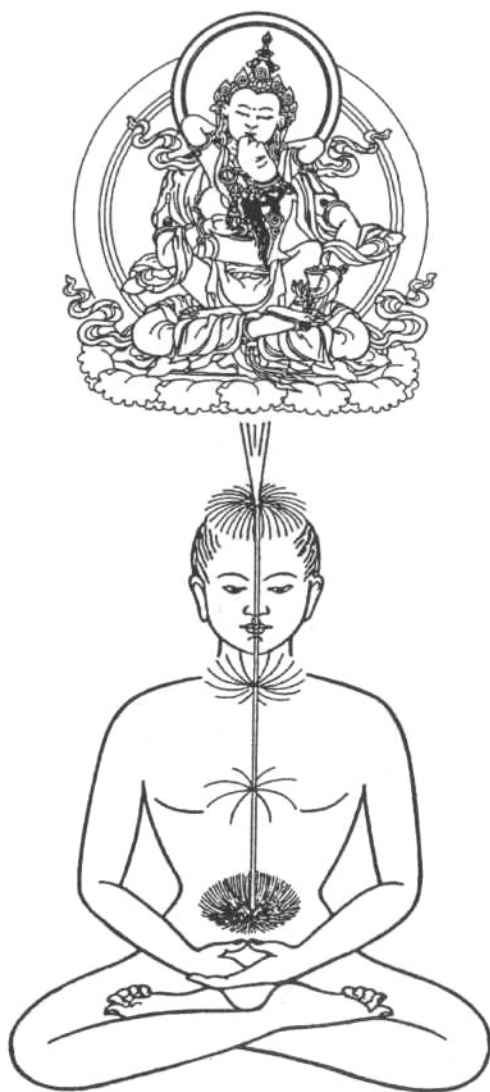


Рис. 3. Четыре чакры, которые представляют в практике Ваджрасаттвы: А) нирмана-чакра с шестьюдесятью четырьмя спицами; Б) дхарма-чакра с восемью спицами; В) самбхога-чакра с шестнадцатью спицами; Г) маха-сукха-чакра с тридцатью двумя спицами.



Рис. 4. Представляя в сердце пять слогов: ОМ ВАДЖРА СА ТВА ХУМ, преобразуем себя и других в пять семейств Ваджрасаттвы.



Рис. 5. Последовательное растворение слогов ОМ ВАДЖРА СА ТВ А ХУМ одного в другом, затем в слове ХУМ, который затем постепенно растворяется в пустоте, начиная снизу, в последовательности, указанной пунктирными стрелками.

А



Б

В



Г

Рис. 6. Мандалы свершения и подношения: А) символы тела, речи и ума будды; Б) мандала свершения; В) пять подношений, улаждающих чувства; Г) мандала подношения.

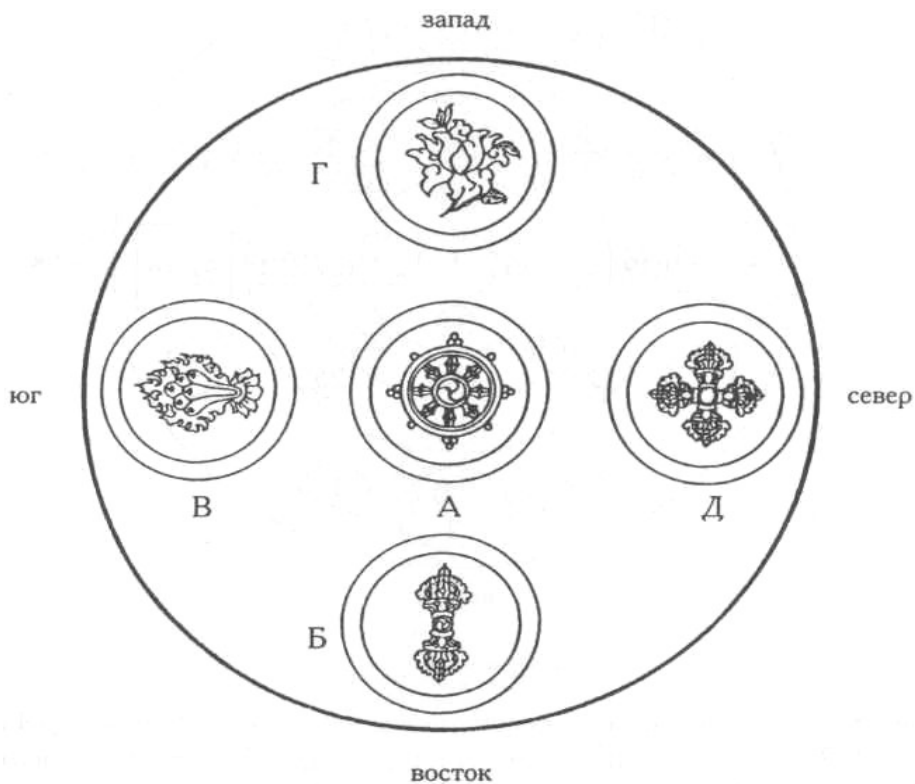


Рис. 7. Схема мандалы свершения: А) Колесо — символ Будды Вайроча-ны; Б) Ваджра — символ Будды Акшобхьи; В) [Пылающая] драгоценность — символ Будды Ратнасамбхавы; Г) Аотос — символ Будды Ами-табхи; Д) Двойная ваджра — символ Будды Амогхасиддхи.

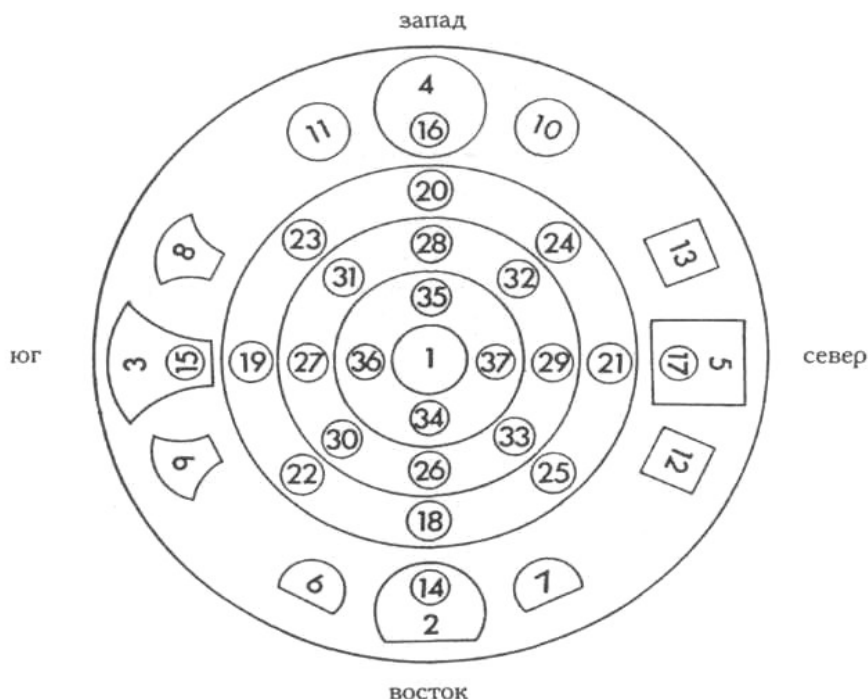


Рис. 8. Схема мандалы из тридцати семи частей: 1) Гора Меру (ri'i rgyal po ri rab); 2) Восточный континент (shar lus 'phags po); 3) Южный континент (lho 'dzam bug ling); 4) Западный континент (nub ba lang spyod); 5) Северный континент (byang sgra mi snyan); 6—7) Восточные малые континенты (lus dang lus 'phags); 8—9) Южные малые континенты (rnga yab dang rnga yab gzhan); 10—11) Западные малые континенты (g.yo ldan dang lam mchog 'gro); 12—13) Северные малые континенты (sgra mi snyan dang sgra mi snyan gyi zla); 14) Драгоценная гора (rin po che'i ri bo); 15) Древо исполнения желаний (dpag bsam gyi shing); 16) Щедрая дойная корова (dod 'jo'i ba);

17) Урожай, не требующий возделывания земли (ma rmos pa'i lo tog);

18) Драгоценное колесо ('khor lo rin po che); 19) Драгоценный камень (nor bu rin po che); 20) Драгоценная царица (btsun mo rin po che); 21) Драгоценный советник (blon po rin po che); 22) Драгоценный слон (glang po rin po che); 23) Драгоценный конь (rta mchog rin po che); 24) Драгоценный военачальник (dmag dpon rin po che); 25) Сосуд великого сокровища (gter chen po'i bum pa); 26) Богиня красоты (sgeg mo ma); 27) Богиня с гирляндой (phreng ba ma); 28) Поющая богиня (blu ma); 29) Танцующая богиня (gar ma); 30) Богиня, подносящая цветы (me tog ma); 31) Богиня, подносящая курения (bdug spos ma); 32) Богиня, подносящая светильники (snang gsal ma); 33) Богиня, подносящая благовонную воду (dri chab ma); 34) Солнце (nyi ma); 35) Луна (zla ba); 36) Драгоценный зонт (rin po che'i gdugs); 37) Знамя победы (phyogs las mnam par rgyal ba'i rgyal mtshan).

Эта схема соответствует наставлениям, которые даны в *Гонгду намие* (см. с. 389).





Рис. 9. Мандала подношения в законченном виде

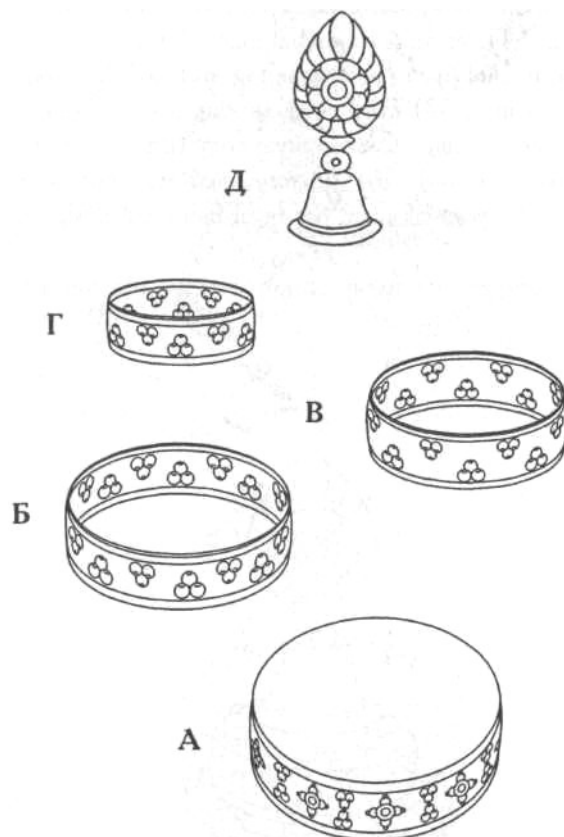


Рис. 10. Части мандалы подношения: А) основание мандалы; Б) первый ободок, для мандалы нирманакаи, — вселенная первой тысячи миров; В) второй ободок, для мандалы самбхогакаи, — вселенная второй тысячи миров; Г) третий ободок, для мандалы дхармакаи, — великая вселенная третьей тысячи миров; Д) верхушка.



Рис. 11. Трома Нагмо



Рис. 12. Чаша-череп на треножнике из голов, символизирующих три кай



Рис. 13. Как правильно складывать ладони

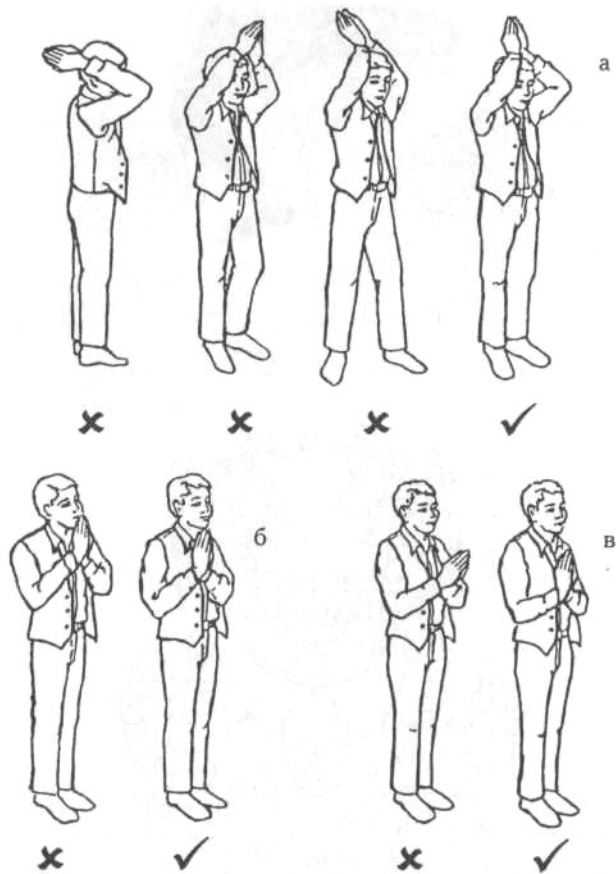


Рис. 14. Как, выполняя простираия, правильно держать сложенные ладони а) на темени; б) у горла; в) у сердца.

Содержание	
Предисловие к русскому изданию Дзогчен Раняк Патрула Ринпоче	7
От издателя.....	9
Предисловие Чатрала Ринпоче к английскому переводу.....	10
Линия прямой передачи будд, идущая от ума к уму .....	10
Линия символической передачи видьядхар.....	11
Линия устной передачи среди людей .....	14
Введение переводчика.....	19
Введение к первой части.....	19
Введение к второй и третьей частям.....	23
<b>СЛОВА МОЕГО ВСЕБЛАГОГО УЧИТЕЛЯ.....</b>	<b>21</b>

Часть первая.

Общие, внешние предварительные практики

Глава I. Трудность обретения свобод и дарований

1. Как слушать наставления

1.1 Побудительная причина

1.1.1 Широкий подход с позиции бодхичитты

112. Подход колесницы Тайной Мантры с применением многообразных искусных методов

1.2. Поведение

12.1 Поведение, которого следует избегать

1.2.11 Три изъяна сосуда

12.111 [Изъян перевернутого сосуда]

12.112. [Изъян дырявого сосуда]

12.1.13. [Изъян сосуда, испорченного ядом]

1.2.1.2. Шесть загрязнений [сосуда]

1.2.1.2.1 [Гордыня]

1.2.1.2.2. [Недостаток веры]

1.2.1.2.3. [Недостаток интереса]

1.2.1.2.4. [Отвлечение на внешнее]

1.2.1.2.5. [Погружение в себя]

1.2.1.2.6. [Уныние]

1.2.1.3. Пять неверных способов восприятия

1.2.1.3.1. [Воспринимать слова, но не смысл]

1.2.1.3.2. [Воспринимать смысл, но не слова]

1.2.1.3.3. [Воспринимать и слова и смысл, но неверно их толковать]

1.2.1.3.4. [Неверно воспринимать порядок слов]

1.2.1.3.5. [Неверно воспринимать смысл слов]

1.2.2. Поведение, которое следует усвоить

1.2.2.1. Четыре уподобления

1.2.2.2. Практика шести парамит

1.2.2.3. Другие способы поведения

2. Темы самого учения

- 2.1. Размышление на главную тему — о природе свобод
    - 2.1.1. [Состояния обитателей ада, прет и животных]
    - 2.1.2. [Состояние дикарей]
    - 2.1.3. [Состояние богов-долгожителей]
    - 2.1.4. [Состояние людей с ложными взглядами]
    - 2.1.5. [Состояние тех, кто родился в темную кальпу]
    - 2.1.6. [Состояние немых]
  - 2.2. Размышление об особых дарованиях, связанных с Дхармой
    - 2.2.1. Пять собственных дарований
      - 2.2.1.1. [Родиться человеком]
      - 2.2.1.2. [Родиться в срединной стране]
      - 2.2.1.3. [Обладать совершенными органами чувств]
      - 2.2.1.4. [Вести достойный образ жизни]
      - 2.2.1.5. [Обладать верой в Дхарму]
    - 2.2.2. Пять дарований, зависящих от обстоятельств
      - 2.2.2.1. [Родиться в светлую кальпу]
      - 2.2.2.1. [Родиться во времена, когда будда проповедует Дхарму]
      - 2.2.2.2. [Родиться во времена, когда существует Дхарма]
      - 2.2.2.3. [Правильно входить в Дхарму]
      - 2.2.2.4. [Следовать благу другому]
    - 2.2.3. [Шестнадцать неблагоприятных условий]
      - 2.2.3.1. [Восемь внешних, преходящих неблагоприятных обстоятельств]
      - 2.2.3.2. [Восемь неблагоприятных состояний пристрастного ума]
  - 2.3. Размышление о примерах, показывающих, как трудно обрести [человеческое тело]
  - 2.4. Размышление о ничтожно малой вероятности [обрести человеческое тело]
- Глава II. Непостоянство жизни
- 1. Размышление о непостоянстве вселенной, внешнего вместилища
  - 2. Размышление о непостоянстве существ, содержимого вселенной
  - 3. Размышление о непостоянстве, которому подвержены возвышенные
  - 4. Размышление о непостоянстве, которому подвержены правители
  - 5. Размышление о различных примерах, подтверждающих непостоянство

6. Размышление о том, что неизвестны обстоятельства смерти.

7. Непрерывное и острое осознание непостоянства

### Глава III. Изъяны сансары

1. Размышление о страданиях сансары в целом

2. Размышление о страданиях, испытываемых существами в каждом из шести миров

2.1. [Первый низший мир] — обитатели ада

2.1.1. Восемь горячих адов

2.1.1.1 Ад Оживание

2.1.1.2. Ад Черные Линии

2.1.1.3. Ад Собираение и Разрушение

2.1.1.4. Ад Вопли

2.1.1.5. Ад Громкие Вопли

2.1.1.6. Ад Жар

2.1.1.7. Ад Чрезвычайный Жар

2.1.1.8. Ад Предельное Мучение

2.1.2. Смежные ады

2.1.2.1. Яма с Горящими Углями

2.1.2.2. Трясина с Разлагающимися Трусами

2.1.2.3. Луга из Лезвий

2.1.2.4. Лес Мечей

2.1.2.5. Гора Железных Деревьев с Листьями-Шипами ЦО

2.1.3. Восемь холодных адов

2.1.3.1. Ад Волдыри

2.1.3.2. Ад Лопающиеся Волдыри

2.1.3.3. Ад Стук Зубов

2.1.3.4. Ад Стенания

2.1.3.5. Ад Вздохи.....;

2.1.3.6. Ад Растрескивание Синим Лотосом

2.1.3.7. Ад Растрескивание Лотосом

2.1.3.8. Ад Растрескивание Большим Лотосом

2.1.4. Неопределимые ады



## 2.2. Второй низший мир — [преты]

### 2.2.1. Преты, обитающие на земле

2.2.1.1. Преты, страдающие от внешних препятствий

2.2.1.2. Преты, страдающие от внутренних препятствий

2.2.1.3. Преты, страдающие от других

### 2.2.2. [Преты, перемещающиеся в пространстве]

## 2.3. Третий низший мир — животные

2.3.1. [Животные] обитающие в воде

2.3.2. [Животные, распространенные повсюду]

## 2.4. [Первый высший мир — люди]

### 2.4.1. Три главных великих страдания

2.4.1.1. Страдание от перемены

2.4.1.2. Страдание, усугубляющее другое страдание

2.4.1.3. Страдание, собирающее страдания

### 2.4.2. [Четыре великих потока страдания: рождение, старость, болезнь и смерть]

#### 2.4.2.1 Страдание рождения

2.4.2.2. Страдание старости

2.4.2.3. Страдание болезни

2.4.2.4. Страдание смерти

2.4.3. Страдание из-за того, что можешь встретиться с заклятыми врагами

2.4.4. Страдание из-за того, что можешь разлучиться

с любимыми

2.4.5. Страдание из-за того, что не можешь обрести желаемое

2.4.6. Страдание из-за того, что сталкиваешься с бедами, которых не желаешь

## 2.5. Второй высший мир — асуры

## 2.6. Третий высший мир — боги

## Глава IV. Карма — закон причины и следствия

### 1. Неблагие действия, которых следует избегать

#### 1.1. Десять неблагих действий

1.1.1. Убийство

1.1.2. Присвоение чужого

1.1.2.1.	[Присвоение силой]	
1.1.2.2.	[Присвоение тайком]	
1.1.2.3.	[Присвоение обманом]	
1.1.3.	Разврат.....	162
1.1.4.	Ложь.....	162
1.1.4.1.	[Обычная ложь]	
1.1.4.2.	[Большая ложь]	
1.1.4.3.	[Ложь мнимых учителей]	
1.1.5.	Клевета	
1.1.5.1.	[Открытая клевета]	
1.1.5.2.	[Тайная клевета]	
1.1.6.	Оскорбления	
1.1.7.	Пустословие	
1.1.8.	Алчность	
1.1.9.	Недоброжелательство	
1.1.10.	Ложные взгляды	
1.2.	Следствия десяти неблагих действий	
1.2.1.	Полностью созревшее следствие	
1.2.2.	Следствие, соответствующее причине	
1.2.2.1.	Поведение, соответствующее причине	
1.2.2.2.	Переживания, соответствующие причине	
1.2.3.	Следствие, созревающее в виде внешних условий	
1.2.4.	Следствие, приумножающее неблагую карму	
2.	Благие действия, которые следует совершать	
2.1.	[Десять благих действий]	
2.2.	[Следствия десяти благих действий]	
2.2.1.	Полностью созревшее следствие	
2.2.2	[Следствие, соответствующее причине]	
2.2.2.1.	Поведение, соответствующее причине	
2.2.2.2.	Переживания, соответствующие причине	
2.2.3.	Следствие, созревающее в виде внешних условий	
2.2.4.	Следствие, приумножающее благую карму	

3. Всеобъемлющая природа кармы

Глава V. Блага освобождения

**1.....Причина  
[обретения состояния освобождения]**

**2.....Плод [—  
состояние освобождения]**

Глава VI. Как следовать учителю

1. Умение проверять учителя

2. Умение следовать учителю

3. Умение перенимать состояние знания и поведение учителя

**Часть вторая.**

**Особые, внутренние предварительные практики**

Глава I. Принятие прибежища

1. Разные виды принятия прибежища

1.1. [Три вида веры]

1.1.1. Вера, основанная на восхищении

1.1.2. Вера, основанная на желании

1.1.3. Вера, основанная на убежденности

1.2.[Принятие прибежища в зависимости от побудительной причины]

1.2.1. [Принятие прибежища малым существом]

1.2.2. [Принятие прибежища средним существом]

1.2.3. [Принятие прибежища великим существом]

2. [Четыре] способа принятия прибежища

2.1. [Визуализация]

2.2. [Практика терпения]

2.3. [Завершение визуализации]

3. Наставления о принятии прибежища и блага [от принятия прибежища]

3.1. Три поступка, которых следует избегать

3.2. Три поступка, которые следует совершать

3.3. Три дополнительных наставления

3.4. [Блага от принятия прибежища]

Глава II. Зарождение высшей бодхичитты

1. Упражнение ума в четырех безмерных качествах
  - 1.1. Медитация о беспристрастности
  - 1.2. Медитация о добросердечии
  - 1.3. Медитация о сострадании
  - 1.4. Медитация о сопереживании радости
2. Зарождение бодхичитты — ума, устремленного к просветлению
  - 2.1. Разновидности бодхичитты
    - 2.1.1. Разновидности бодхичитты с точки зрения духовной решимости
      - 4.1. Передача от ума к уму среди победоносных
      - 4.2. Передача посредством символов среди видьядхар
        - 4.2.1. Маха-Йога
        - 4.2.2. Ану-йога
        - 4.2.3. Ати-йога
        - 4.2.4. Приход ати-йоги в мир людей
      - 4.3.[Передача из уст в уста среди людей —] распространение учения нингтиг в Тибете, Стране Снегов

### **Часть третья.**

## **Наставления по переносу сознания: прямой метод, дополняющий главную практику медитации**

### Глава I. Тайные наставления по умиранию

1. Наставления по переносу сознания (пова): обретение состояния будды без медитации
  - 1.1.Наивысшая разновидность повы — перенос в дхармакаю благодаря печати воззрения
  - 1.2.Средняя разновидность повы — перенос в самбхогакаю благодаря единству стадий зарождения и завершения
  - 1.3.Низшая разновидность повы — перенос в нирманакаю благодаря безмерному состраданию
  - 1.4. Обычный перенос с использованием трех образов
  - 1.5. Перенос крюком сострадания, выполняемый для помощи умершим
2. [Обычный перенос с использованием трех образов]
  - 2.1. Освоение практики
  - 2.2. Собственно практика
    - 2.2.1. [Растворение пяти чувств]

2.2.2. [Растворение четырех элементов]

2.2.3. [Три видения — появление, увеличение и достижение]

Заключение

Приложение А1

Приложение Б

Примечания к русскому изданию:9

От издателя

Предисловие

Введение переводчика

*Содержание*

Часть первая:

Глава I

Глава II

Глава III

Глава IV

Глава VI

Часть вторая:

Глава I

Глава II

Глава III

Глава IV

Глава V

Глава VI

Часть третья:

Глава 1

Заключение

Приложение А



<sup>I</sup>От издателя

Patrui Rinpoche. The Words of My Perfect Teacher. — Translated by Padmakara Translation Group, 1994, 1998 (second edition). — Boston: Shambhala Publications, 1998. — 457 p.

## Предисловие

II

bka' ma: линия устной передачи.

<sup>III</sup> gter ma: линия тайных учений-кладов.

<sup>IV</sup> snying thig: «сокровенная сущность».

<sup>V</sup> bska pa.

<sup>VI</sup> 'og min stug po bkod pa

<sup>VII</sup> 'od gsal rdzogs pa chen po: «Ясный свет — великое совершенство».

<sup>VIII</sup> Тиб. *ригдзин* (rig 'dzin): «держатель знания».

<sup>IX</sup> Тиб. *гюдэ* (rgyud sde) и *друбдэ* (sgrub sde).

<sup>X</sup> Тиб. rig 'dzin rdo rje chos; санскр. Видьядхара Ваджрадхарма.

<sup>XI</sup> las kyi dbang mo; санскр. Кармешвари.

<sup>XII</sup> sems lhag can; санскр. Адхичитта.

<sup>XIII</sup> Тиб. Джампал Шенен; 'jam dpal bshes gnyen.

<sup>XIV</sup> sems sde: раздел ума; klong sde: раздел пространства; man ngag sde: раздел устных наставлений.

<sup>XV</sup> Под кладбищами имеются в виду места сожжения трупов.

<sup>XVI</sup> kun mkhyen: Всеведущий.

<sup>XVII</sup> rdzogs pa chen po klong chen snying thig.

<sup>XVIII</sup> snga 'gyur rnying ma: старая школа ранних переводов.

<sup>XIX</sup> kun bzang bla ma'i zhal lung.

<sup>XX</sup> zinbris.

## Введение переводчика

XXI

chos bdag: Владыка Дхармы.

<sup>XXII</sup> mam mkhyen lam bsang.

<sup>XXIII</sup> kun tu bzang po: Всеблагой.

<sup>XXIV</sup> 'pho ba: перенос сознания.

<sup>XXV</sup> bio ldog mam bzhi.

<sup>XXVI</sup> dpal sprul gsung 'bum.

<sup>XXVII</sup> snga 'gyur rnying ma'i gsung **rab**.

<sup>XXVIII</sup> shing rta chen po.

<sup>XXIX</sup> bden gnyis shing **rta**.

<sup>XXX</sup> mam mkhyen shing rta.

## Часть первая

### Глава I

<sup>XXXI</sup> tshul gsum sgron me — шастра, которую составил Трипитакамала.

<sup>XXXII</sup> rgyud brtags gnyis.

<sup>XXXIII</sup> Падампа Санге.

<sup>XXXIV</sup> Индийский струнный музыкальный инструмент.

<sup>XXXV</sup> Гампопа.

<sup>XXXVI</sup> Тогмэ Сангпо — великий учитель школы кадампа и автор «Тридцати семи практик бодхисаттвы».

<sup>XXXVII</sup> dred mo.

<sup>XXXVIII</sup> sdong po bkod pa — раздел *Аватамсака-сутры*.

<sup>XXXIX</sup> yon tan rin po che'i mdzod — знаменитый труд Джигмэ Лингпы. См. прим. 1, с. 377.

<sup>XL</sup> chos spyod tham cad **kyi** man ngag mngon par rtogs pa'i rgyud.

- <sup>XLII</sup> Тиб. *mu rtags pa*: последователи небуддийских религиозных или философских традиций, придерживающиеся крайних воззрений. См. прим. 2, с. 255.
- <sup>XLIII</sup> *spang skong phyag brgya pa*; санскр. *Саксипуранасудраканама*.
- <sup>XLIV</sup> *gnyan po gsang ba*: «Могущественная тайна». Так первоначально называлась сутра, которую обнаружили на крыше дворца Лха Тотори Ненцена. Позднее она получила название «Сутра о сотне призываний и простираний».
- <sup>XLV</sup> Джово Микё Дордже и Джово Шакьямуни.
- <sup>XLVI</sup> *dge ba'i gshes gnyen*; санскр. *калъянамитра*.
- <sup>XLVII</sup> Тиб. Корва Джиг ('*khog ba jig*): Разрушитель Сансары.
- <sup>XLVIII</sup> *mos pa mtha yas*: Бесконечное Устремление.
- <sup>XLIX</sup> *sngon byung gyi rgyal po*.
- <sup>L</sup> *phar phyin bsdu pa*: краткая *Праджняпарамита*, шастра Арьяшуры.
- <sup>LI</sup> Кутон Цондру Юнгдрунг, Ног Легпэ Шераб и Дром Гялвэ Чжунгнэ.
- <sup>LII</sup> *yid bzhin mdzod* — одна из семи сокровищниц Лонгченпы.
- <sup>LIII</sup> *mya ngan med pa'i mdo*.
- <sup>LIV</sup> Дромтонпа, ученик Атиши.

## Глава II

- <sup>LIV</sup> Т. е. цикл калъп.
- <sup>LV</sup> *mya ngan bsal ba'i springs yig* — шастра Ашвагхоши.
- <sup>LVI</sup> *ched du brjod pa'i tshoms* — махаянский вариант палийской Дхаммапады.
- <sup>LVII</sup> «Половинным» считается царствование Мунэ Ценпо, продлившееся всего год и девять месяцев.
- <sup>LVIII</sup> Т. е. часть Южной Азии, Монголии и Китая.

## Глава III

- <sup>LIX</sup> '*khog ba*: то, что вращается; круговорот.
- <sup>LX</sup> '*gro mgon*: покровитель существ.
- <sup>LXI</sup> *tsam pa*: мука из поджаренного ячменя или другого зерна.
- <sup>LXII</sup> Тиб. *rtsa*: тонкие телесные каналы.
- <sup>LXIII</sup> Тиб. *rlung*: тонкие энергии.
- <sup>LXIV</sup> Миру богов свойственно отсутствие гнева и ненависти. Чтобы обрести способность сражаться, боги небес Тридцать Три отправляются в волшебный лес, где набираются воинственности.
- <sup>LXV</sup> Т. е. мира форм и мира без форм.
- <sup>LXVI</sup> *dam pa'i chos dran pa nye bar bzhag pa'i mdo*.

## Глава IV

- <sup>LXVII</sup> *mdo sde las brgya pa*.
- <sup>LXVIII</sup> *rgyal po la gdams pa*.
- <sup>LXIX</sup> *nyon mongs pa* — пять ядов или эмоций-помех: неведение (санскр. *моха*; тиб. *gti mug*), вожделение или привязанность (санскр. *рага*; тиб. '*dod chags*), гнев или ненависть (санскр. *двеша*; тиб. *zhe sdang*), гордыня (санскр. *мана*; тиб. *nga rgyal*) и зависть или ревность (санскр. *ирсыя*; тиб. *phra dog*).
- <sup>LXX</sup> Согласно легенде, голова и тело Нагарджуны приняли облик двух больших камней, лежащих на некотором расстоянии друг от друга. С веками расстояние между камнями становится все ближе, и, когда камни соединятся, Нагарджуна вернется к жизни.
- <sup>LXXI</sup> *mdzangs blun gyi mdo*; санскр. *Дамомуркха-сутра*.

## Глава VI

- <sup>LXXII</sup> *man ngag sde*.



- LXXXIII Щелчок пальцами — часть практики переноса сознания (*пова*) другого существа в чистые миры.  
LXXXIV sgra dbyangs mi zad pa sgrogs pa: Нескончаемая Речь.  
LXXXV Тиб. thod pa или thod phor: чаша из черепа.  
LXXXVI shes rab kyi pha rol tu phyin pa brgyad stong pa; санскр. *Астасахашрика-праджняпарамита*.  
LXXXVII tshogs kyi 'khor lo; санскр. *ганачакра*.

## Часть вторая

### Глава I

- LXXXVIII rin chen phreng ba: «Драгоценная гирлянда» — шастра, написанная Нагарджуной.  
LXXXIX Брызнув несколько капель в воздух.  
LXXX skyabs 'gro bdun cu pa; написаны Чандракирти.  
LXXXI Тиб. *сочжонг* (gso sbyong).  
LXXXII dri ma med pa'i mdo.  
LXXXIII nyi ma'i snying po'i mdo.  
LXXXIV bslab pa gsum: упражнение в нравственности, самадхи и мудрости.

### Глава II

- LXXXV Сонгцен Гампо, первый буддийский царь Тибета, был воплощением Авалокитешвары.  
LXXXVI chos yang dag par sdud pa'i mdo.  
LXXXVII Тиб. sa: ступени духовного *пути*.  
LXXXVIII nyams khrid.  
LXXXIX Тиб. Цугна Норбу (gtsug na nor bu).  
XC ltung gshags — другое название «Трехчастной сутры» (phung po gsum; **санскр. Трискандха-сутра**).  
XCI snying stobs chen po.  
XCII rigs lnga'i sdom pa.  
XCIII Ртутные пилюли используются в практике *расаяна*, тиб. *чулен* (bcud len).  
XCIV ngo tshar ba'i tshig chen brgyad.  
XCV zla ba sgro ma'i mdo; санскр. *Чандрапрадипа-сутра*, другое ее название — «Царь самадхи» (*Самадхираджа-сутра*).  
XCVI lam mchog rin po che.

### Глава III

- XCVII Тиб. Сормо Трэнгва (sor mo phreng ba): Ожерелье из Пальцев.  
XCVIII Аджаташатру.  
XCIX phung po gsum; санскр. *Трискандха-сутра*.  
C mkhas grub.  
CI Букв, «чакра проявления».  
CII Букв, «чакра наслаждения».  
CIII Букв, «чакра великого блаженства».  
CIV Восемь богинь подношения (mchod pa'i lha mo brgyad): богиня красоты (санскр. Ласья; тиб. sgeg mo ma); богиня с гирляндой (санскр. Мала; тиб. phreng ba ma); поющая богиня (санскр. Гита; тиб. blu ta); танцующая богиня (санскр. Нритья; тиб. gar ma); богиня, подносящая цветы (санскр. Пушпа; тиб. me tog ta); богиня, подносящая курения (санскр. Дхупа; тиб. bdug spos ma); богиня, подносящая светильники (санскр. Алока; тиб. snang gsal ma); богиня, подносящая благовонную воду (санскр. Гандха; тиб. dri chab ma).  
CV snying po'i rgyan.

### Глава IV

<sup>сvI</sup> То есть состояние постижения, в котором есть великая убежденность в том, что природа будды уже присутствует в нашем собственном уме.

<sup>сvII</sup> Шарипутра и Маудгальяна.

## Глава V

<sup>сvIII</sup> А-тунг (a thung) или *а-ше* (a shad) — завершающая часть буквы «А», имеющая форму треугольника или острия.

<sup>сIX</sup> Т. е. практиками чода.

<sup>сX</sup> Т. е. чод.

## Глава VI

<sup>сXI</sup> sgyu ma ngal gso: «Отдохновение от иллюзии».

<sup>сXII</sup> dam tshig bkod pa'i rgyud.

<sup>сXIII</sup> a ti bkod pa.

<sup>сXIV</sup> Здесь мы следуем тексту *Кунсанг ламэ шалунг* и объяснениям наших коренных учителей. Согласно другой точке зрения, в руках у Ваджрайогини нужно представлять изогнутый нож и чашу из черепа.

<sup>сXV</sup> o rgyan rdo rje 'chang.

<sup>сXVI</sup> Имеется в виду Мандарава.

<sup>сXVII</sup> thar pa chen po'i mdo.

<sup>сXVIII</sup> Противоядие от привязанности и жадности.

<sup>сXIX</sup> Противоядие от гнева.

<sup>сXX</sup> Противоядие от ревности.

<sup>сXXI</sup> Тиб. Салгял (gsal rgyal).

<sup>сXXII</sup> Санскр. *Раджававадака-сутра* (rgyal po la gdams pa).

<sup>сXXIII</sup> Противоядие от неведения.

<sup>сXXIV</sup> Противоядие от ложных воззрений.

<sup>сXXV</sup> Противоядие от сомнений.

<sup>сXXVI</sup> Санскр. *Сагарамати-парипричча-сутра*; тиб. blo gros rgya mtshos zhus pa'i mdo.

<sup>сXXVII</sup> Санскр. Индрабхути.

<sup>сXXVIII</sup> Тиб. Сангвэ *Дагпо* (gsang ba'i bdag po).

<sup>сXXIX</sup> Тиб. Сэмпэ Дордже (sems pa rdo rje).

<sup>сXXX</sup> yang sprul.

<sup>сXXXI</sup> Тиб. Мэтогсал (me tog gsal).

<sup>сXXXII</sup> Тиб. Тронерченма (khro gnyer can ma).

<sup>сXXXIII</sup> mdo sde dkon mchog sprin.

<sup>сXXXIV</sup> nyi zla kha sbyor.

<sup>сXXXV</sup> Т. е. пытаются попробовать еду, которая еще не готова.

## Часть третья

## Глава I

<sup>сXXXVI</sup> zung 'jug ye shes kyī sku; санскр. *юганаддха-джнянакая*.

<sup>сXXXVII</sup> Тиб. btsan sa zin pa: достичь устойчивого положения, занять трон. Также является сокращением от chos sku'i btsan sa zin pa: овладеть твердыней дхармакаи.

<sup>сXXXVIII</sup> Санскр. *брахмарандхра*; тиб. tsang pa'i bu ga: отверстие Брахмы.

<sup>сXXXIX</sup> Т. е. энергия-прана.

<sup>сXL</sup> См. прим. IV к второй части, гл. VI.

<sup>сXLI</sup> В данном случае слово *ригна* может означать сознание.

<sup>сXLII</sup> 'rho ba 'jag 'dzugs ma. Буквальный смысл выражения *джагдзугма* — «вставлять травинку».

<sup>сXLIII</sup> gnam chos; учения Намчо были открыты тэртоном Мингюром Дордже (1645-1668).

## *Заключение*

<sup>CXLIV</sup> Монастырь Дзогчен.

## **Приложение А**

<sup>CXLV</sup> В соответствии с объяснениями других учителей данную строку надо воспринимать буквально, так как слово «дверь» здесь образно обозначает веру.