

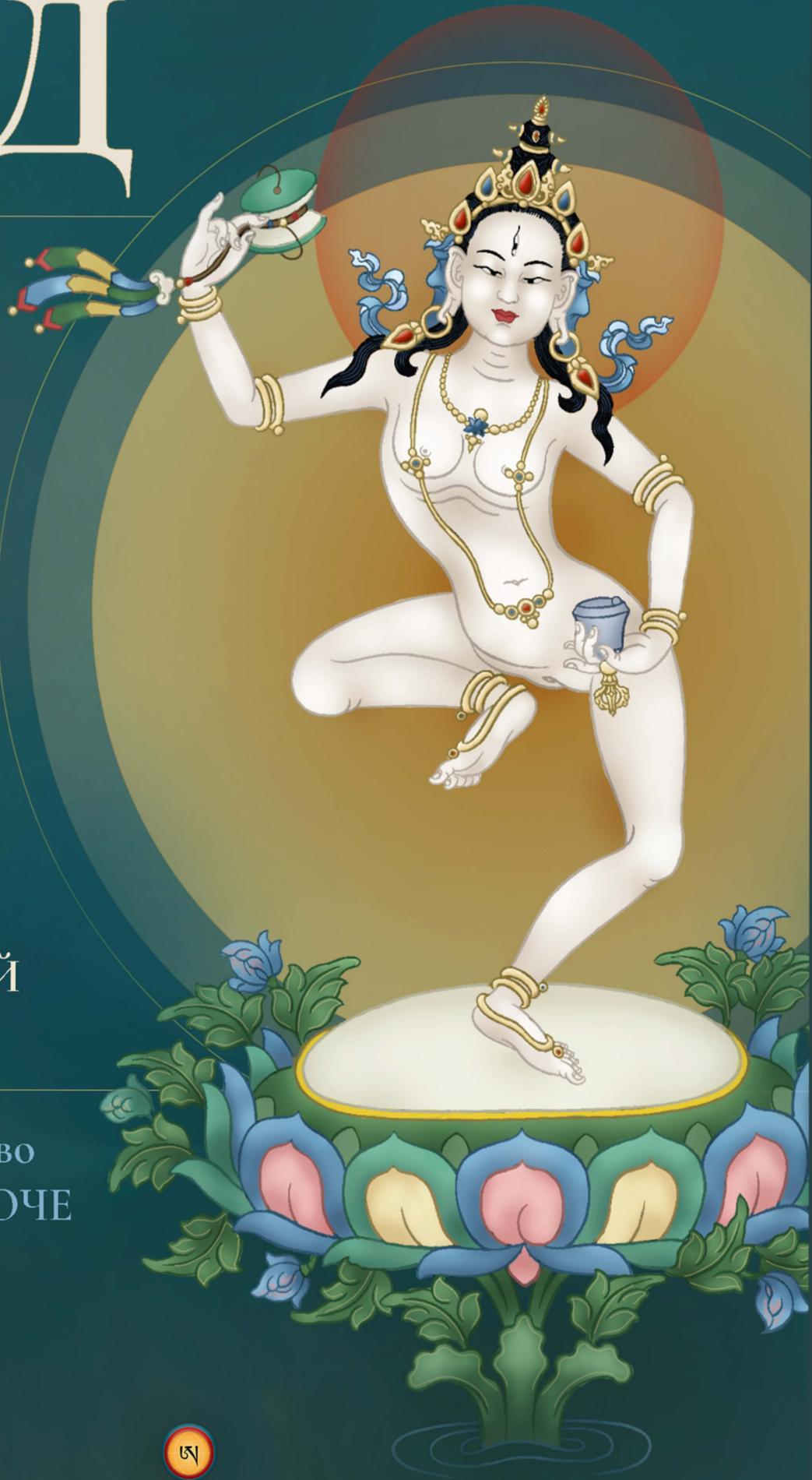
# ЧОД

УЧЕНИЯ И  
ПРАКТИКА

Его Святейшество  
КАРМАПА XVII  
ОГБЕН ТРИНЛЕЙ  
ДОРДЖЕ

Его Преосвященство  
ГЪЯЛЦАБ РИНПОЧЕ

КАРМА ЧАГМЕ  
Рага Асья





## **ЧОД: УЧЕНИЯ И ПРАКТИКА**

Сборник наставлений Его Святейшества Кармапы XVII Огьена Тринлея Дордже по практике семидневного затворничества Чод, комментарий Его Преосвященство Гьялцаба Ринпоче к практике Чод «Милам лунгтен» и садхана Чод «Милам лунгтен» Кармы Чагме.

Перевод Марии Васильевой.



*«Главное, о чём мы должны помнить, – это желание существ освободиться от страдания. Так, эпицентром нашего внимания становится не страдание какого-то существа, а стремление освободить это существо от страдания.*

*Мы не пытаемся освободить страдание от страдания.*

*Мы пытаемся освободить страдающего человека от страдания.*

*Если мы будем сохранять это устремление в качестве главной цели, то не будем терять надежду и силу воли», –*

*Его Святейшество Кармапа XVII Огьен Тринлей Дордже*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
<b>ЧАСТЬ I</b>	6
<b>Наставления Е.С. Кармапы XVII по практике семидневного затворничества</b>	
▪ <b>День 1</b> – Развитие отречения от сансары	6
▪ <b>День 2</b> – Развитие сострадания	16
▪ <b>День 3</b> – Принятие прибежища	27
▪ <b>День 4</b> – Зарождение бодхичитты	32
▪ <b>День 5</b> – Отсечение цепляния к «я»	38
▪ <b>День 6</b> – Выполнение практики Чод	40
▪ <b>День 7</b> – Посвящение заслуг	47
<b>ЧАСТЬ II</b>	53
<b>Комментарий Е.П. Гьялцаба Ринпоче к практике Чод «Милам лунгтен»</b>	
<b>ЧАСТЬ III</b>	59
<b>Садхана Чод «Милам лунгтен» Кармы Чагме</b>	

## ВВЕДЕНИЕ

В октябре 2012 года Его Святейшество Кармапа XVII Огьен Тринлей Дордже даровал посвящение и учения по практике Чод в монастыре Дорзонг в Индии. Учения основывались на тексте наставлений Кармапы VIII Микьё Дордже по семидневному затворничеству, посвященному практике Чод. Затем в декабре 2012 года в монастыре Тергар в Бодхгае, Индия, по просьбе Е.С. Кармапы, Е.П. Гьялцаб Ринпоче даровал передачу и комментарий на садхану Чод «Милам Лунгтен».

Согласно наставлениям Кармапы Микьё Дордже, каждый день затворничества по Чод посвящен отдельной практике: первый – развитию отречения от сансары, второй – развитию безграничного и великого сострадания, третий – принятию прибежища, четвертый – зарождению бодхичитты, пятый – тренировке ума с целью отсечения цепляния к «я», шестой – непосредственному выполнению практики Чод и седьмой – посвящению заслуг.

Эта книга содержит запись учений Е.С. Кармапы, а также садхану Чод «Милам Лунгтен» с комментарием Е.П. Гьялцаба Ринпоче. Предполагается, что она может стать практическим пособием по проведению семидневного затворничества, которое, по словам Е.С. Кармапы, будет очень благотворным для западных практикующих, не располагающих продолжительным временем для практики Дхармы в уединении.

# ЧАСТЬ I

## Наставления Е.С. Кармапы XVII

### по практике семидневного затворничества

#### ДЕНЬ 1 – РАЗВИТИЕ ОТРЕЧЕНИЯ ОТ САНСАРЫ

Мы собрались здесь, чтобы побеседовать о практике Чод, и прежде всего я хочу сказать, что в том, что касается лично меня и моего отношения к Дхарме, то я нахожусь в процессе её изучения. И я думаю, что для всех практикующих Дхарму в равной степени верно то, что когда приходит время слушания, размышления и медитации, то это не похоже на школу, в которой мы проходим определенный процесс обучения, а затем можем сказать, что закончили его. Мне кажется, что трудно относиться к Дхарме таким образом. Скорее, изучение Дхармы – это задача на всю жизнь. И поэтому я просто один из тех, кто находится в процессе изучения Дхармы. И поскольку я не достиг уровня завершения изучения Дхармы, естественно, что и моя практика Дхармы не является совершенной и законченной. И поэтому я не уверен, что способен рассказать вам что-либо о практике Чод, что принесет вам действительную пользу. Это будет весьма сложно. Тем не менее, я думаю, что если буду опираться на ключевые наставления и учения мастеров прошлого этой традиции и просто прочитаю их вам, то тогда, определенно, это принесет вам пользу.

Существует множество наставлений по практике Дхармы, в том числе множество наставлений по практике Чод. Для целей этих учений, я думаю будет очень полезным обратиться к учениям Кармапы VIII Микьё Дордже<sup>1</sup>,

---

<sup>1</sup> Микьё Дордже (1507-1554) – восьмой Кармапа, глава школы Карма Кагью тибетского буддизма, влиятельный духовный лидер, выдающийся ученый и мастер медитации, автор многочисленных трудов по Мадхьямаке, Абхидхарме, Тантре и Махамудре, а также поэзии и лингвистике. Также искусный художник и скульптор, создавший много известных тханок и статуй. *(Здесь и далее примечания переводчика).*

который составил текст наставлений по практике Чод. Традиция передачи наставлений по этому тексту сохраняется до сегодняшнего дня. Однако, похоже, что немногие люди получали эту передачу и слышали эти учения. И поэтому я думаю, что если поделюсь с вами учениями из текста Восьмого Кармапы, то это будет полезно.

Многие из вас уже практикуют Чод. И многие из вас знают, как практиковать Чод. Однако, возможно, среди вас есть люди, которые не достаточно знают об истории Чод, жизни Мачиг Лабдрон и об истоках практики и линии Чод. Поэтому, чтобы принести пользу этим людям, будет хорошо рассказать немного подробнее об истории Мачиг Лабдрон и истоках самой практики Чод. Если мы будем знать больше об истории людей, которые стояли у истоков этой практики, а также историю линии этой практики, то это увеличит наше доверие к самой практике.

Когда мы смотрим на место практики Чод в пантеоне практик тибетского буддизма, похоже, что она является продолжением или развитием практики Шидже (тиб. *zhi byed*) «Умиротворения страданий». Этот цикл учений известен под своим полным названием «Истинная Дхарма, которая умиротворяет страдания». Это одна из восьми великих линий практики тибетского буддизма. И, похоже, что практика Чод развилась внутри традиции Шидже и поэтому может считаться продолжением традиции Шидже. Более того, мы можем охарактеризовать Чод, как состоящий из линий или традиций Мо Чод (тиб. *mo gcod*) и По Чод (тиб. *po gcod*). Мо Чод означает «женский Чод» и По Чод означает «мужской Чод». Это разграничение касается того, каким образом передавались учения Чод. Традиция Чод, которая возникла при участии преимущественно женских практиков, стала известна под названием Мо Чод или традиция «женского Чод», а та традиция, которая передавалась преимущественно благодаря практикам-мужчинам, стала известна как По Чод или традиция «мужского Чод».

Истоки всех учений Чод восходят к Падампе Сангье. Падампа Сангье передал эти учения Гёртону Шакья Еше, Гёртон Шакья Еше передал их своему племяннику Сонам Ламе, а Сонам Лама – Мачиг Лабдрон, от которой эти учения передавались далее. И эта линия передачи называется Мо Чод или «женский Чод». Традиция «мужского Чод» перешла от Падампы Сангье к Ярлунгу Мара Сэрпо, а он в свою очередь передал её

Ньингпе Бэрэ. И линия передачи, которая продолжилась затем, является традицией По Чод. Таково общее описание линий передачи Мо Чод и По Чод.

Теперь рассмотрим значение самого слова «чод». Ясно, что слово «чод» на тибетском языке (тиб. *gcod*) – это глагол, который означает «отсекать» или «отрезать». И поэтому Чод иногда переводится как «отсечение». И я думаю, что важно объяснить значение слова «чод» относительно того, что отсекается, и что совершает отсечение. В бытовом значении глагол «чод» употребляется при рубке деревьев и тому подобного. Но в контексте практики Чод, то, что отсекается, – это прежде всего четыре мары, и из четырех мар, главная мара, которая является объектом отсечения, – это мара цепляния за «я». Это главное, что должно быть отсечено или отрезано. И затем касательно того, что совершает отсечение, – это наша практика, использование противоядия, которое преодолевает цепляние за «я». Непосредственное противоядие, которое отсекает привязанность к «я» – это праджня, то есть мудрость, которая познает отсутствие «я». С помощью нашей практики Чод, мы отсекаем корень эгоцепляния, цепляния за «я».

Очень важно ясно понимать значение Чод относительно того, что отсекается и что совершает отсечение. Если у нас нет этого основополагающего понимания, тогда мы можем впасть в заблуждение мирского понимания Чод, и думать, что это некий ритуал для лечения болезней, или просто внешние действия. Если наше понимание ограничиться только этим уровнем, то, я думаю, нам будет очень сложно практиковать Чод подлинным образом. Поэтому так важно начать с того, чтобы выяснить, что отсекается, и что совершает отсечение.

В своем тексте наставлений, Кармапа VIII Микьё Дордже дает ряд наставлений по практике Чод, которые должны исполняться на протяжении одной недели. И я думаю нам полезно знать об этом, поскольку у людей на Западе часто бывает недельный отпуск, во время которого они могут провести недельное затворничество. Я думаю, что если вы хотите практиковать Чод в затворничестве, то будет полезно, если его продолжительность будет равняться одной неделе. И тогда вы сможете применить наставления из текста Восьмого Кармапы, в котором даются конкретные указания по поводу того, какую практику созерцания

совершать каждый день на протяжении одной недели. И если мы сможем практиковать таким образом, это будет чудесно.

То, на чем мы концентрируем своё внимание в первый день затворничества, согласно наставлениям Восьмого Кармапы, – это усталость от сансары и развитие отречения или так званой «определенной необходимости» освободиться от неё. В первый день затворничества мы размышляем о том, что сансара по своей природе является страданием и не содержит ни единого мгновения истинного счастья. Как учит в своем трактате Восьмой Кармапа: «Что бы не возникало из кармы и ментальных омрачений, оно является по своей природе страданием. Любая подлинная независимость – это счастье. Любая зависимость от воли других – это страдание». В контексте развития усталости от сансары, мы созерцаем, что если мы находимся под властью кармы и ментальных омрачений, мы точно будем испытывать результат страдания. И в этом нет никакого сомнения. Сансара состоит только из кармы и ментальных омрачений. И хотя в ней могут существовать моменты, кажущиеся счастьем, это лишь мгновения зараженного (загрязненного) счастья, и они станут причинами страдания в будущем. Они не выходят за пределы основной природы страдания.

Одна из трудностей, с которой мы сталкиваемся, в особенности на Западе, заключается в том, что когда мы испытываем эти мгновения зараженного счастья, мы не понимаем, чем они являются на самом деле, и считаем их истинным счастьем. И тогда мы прилагаем массу усилий, чтобы достичь этих мгновений зараженного счастья, но в результате все больше увязаем в почве, на которой может процветать лишь страдание. Если что-либо имеет природу зараженного счастья, то есть зараженного кармой и ментальными омрачениями, тогда даже самые малые мгновения зараженного счастья по своей природе являются страданием и не выйдут за его пределы. Находиться под влиянием кармы и ментальных омрачений означает быть лишенным какой бы то ни было подлинной свободы или собственного выбора. Это то, как мы, сансарные существа, блуждаем в сансаре под влиянием накопленной нами кармы.

Иногда мы попадаем в приятные условия существования в сансаре – высшие миры, а иногда мы попадаем в низшие миры сансары – неблагоприятные места. Но в любом случае под влиянием накопленной кармы, мы блуждаем в сансаре от одного места к другому. И мы

накапливаем различные виды кармы и попадаем в различные разновидности сансары. Чтобы найти этому подтверждение, мы можем взглянуть на различные тела, которые имеют животные. Мы также можем найти этому подтверждение в мире людей. Разные люди имеют разные тела. Некоторые люди имеют здоровые тела со всеми функциями, а некоторые тела, которые лишены каких-то функций. А некоторые люди, хотя и имеют тела со всеми функциями, страдают от различных болезней. Существуют различные виды кармы, которую мы накапливаем, и различные виды результатов, которые существа испытывают в сансаре. Но все они имеют природу страдания и не выходят за его пределы. В сансаре нет ни одного мгновения истинного счастья. Поэтому сансару традиционно сравнивают с ямой, полной змей, на острове чудовищ. Размышляя об этом таким образом, мы порождаем отношение определенной необходимости, то есть того, что часто переводится на английский язык как «отречение».

И хотя мои знания английского языка не являются сколь-нибудь глубокими, я не уверен, что слово «отречение» отражает подлинное значение этого понятия. Я изучал английский язык на протяжении многих лет, но что касается углубленного уровня, на котором я мог бы анализировать подлинное значение слов, я не думаю, что мое изучение продвинулось так далеко. Но, тем не менее, я не уверен, что слово «отречение» соответствует подлинному значению, потому что «отречение» это существительное, образованное от глагола «отречься». И если принять во внимание это понятие, о котором мы говорим, то есть видение сансары как состояния страдания и желание освободиться от него, то кажется, что понятие отречения не является подходящим термином, чтобы описать этот процесс. То, что мы называем «нге джунг» по-тибетски (тиб. *nges 'byung*), можно дословно перевести как «определенная необходимость» – это процесс, который мы только что описали: отношение к сансаре как к страданию и зарождение сильного желания освободиться от этого страдания. Это то, что известно как «отречение», «определенная необходимость» или просто «усталость от сансары».

Как бы мы это не называли, мы пытаемся породить в себе это отношение с большой силой, чтобы оно изменило поток нашего ума, и чтобы мы обрели решимость. Это то, о чём, согласно Восьмому Кармапе, мы размышляем в первый день нашего семидневного затворничества. И

мы разделяем процесс этого размышления на сессии. Нет строгих правил относительно того, как долго должны длиться сессии или сколько всего должно быть сессий, но полезное правило таково, что мы должны делать короткие сессии много раз. В любом случае, в первый день затворничества мы с утра до вечера размышляем о том, как сансара является по своей природе страданием.

Другой важной частью определенной необходимости является обретение уверенности в том, что освобождение возможно. Поэтому когда мы размышляем о том, что сансара является страданием и не содержит ни мгновения истинного счастья, мы не останавливаемся на этом, а идём дальше. Потому что, если мы остановимся на этом, ничто не будет поддерживать нашу мотивацию к практике Дхармы. Мы должны обрести уверенность в том, что существует достижимое истинное счастье. И это счастье – выше счастья и страдания сансары. Для нас очень важно обрести уверенность, что такое состояние освобождения существует и его можно достичь. В обратном случае, если мы оставим своё размышление на том, что осознаем, что в сансаре нет никакого смысла и никакого истинного счастья, то это не будет вдохновлять нас предпринимать дальнейшие шаги, которые нам следует предпринять.

Обычно, когда мы пытаемся определить, чем является сансара, мы указываем на внешний мир и физические составляющие нашего окружения: леса, горы, скалы, и совсем не смотрим вовнутрь самих себя. Например, в тибетской среде, есть такое отношение, обусловленное культурой, согласно которому считается, что если мы ведём жизнь домовладельца, то находимся в сансаре, а если оставляем дом и начинаем вести жизнь монаха, то вступаем на путь к освобождению. Однако, по моему мнению, понимание того, чем является сансара, не сводится лишь к внешним обстоятельствам, миру вокруг, оно включает также наш собственный ум и понимание того, чем является наша карма и ментальные омрачения, а также осознание непрерывности круговорота, в который нас вовлекают карма и ментальные омрачения. Осознание природы этого круговорота порождает в нас желание положить конец этому вращению в круге кармы и ментальных омрачений.

То есть суть не в том, чтобы указывать пальцем на внешний мир и искать в нём то, чем является сансара, а в том, чтобы повернуть внимание

вовнутрь. В общем, в буддийских учениях содержатся описания сансары как состоящей из внешнего окружения – мира, и внутренних обитателей – существ, но я думаю, что подлинное значение сансары может быть найдено, когда мы поворачиваем наше внимание вовнутрь и осознаем то, чем является карма и ментальные омрачения. Это очень важно понять.

И в особенности когда мы размышляем об опыте человеческих существ, мы можем видеть, как люди так долго ищут счастье во внешних источниках, полагая, что для достижения истинного счастья необходимо улучшить внешний мир, внешний уровень. В частности, в XIX, XX и уже сейчас в XXI веке произошло так много открытий в области технологий. Все они делались с целью увеличить счастье существ и облегчить их страдания, сделав доступными удобства и виды счастья, которые не были доступны ранее, и уменьшить трудности, с которыми сталкивались люди.

Но в действительности, если мы взглянем на результаты, к которым привели эти внешние изменения, то увидим, что вплоть до сегодняшнего момента они отнюдь не уменьшили страдание и не прибавили счастья в нашем уме. Более того, если мы посмотрим на состояния нашего ума во время того, как происходят эти внешние изменения, то обнаружим, что степень страдания, которое мы испытываем, стала интенсивнее. То есть внешние изменения, развитие технологий не только не решило наши проблемы, но в некоторой степени даже усугубило их. Наши надежды и действительные результаты оказались противоположными. Наши трудности увеличились, и наша обеспокоенность также во многом возросла. В этом мы можем видеть совершенную иллюстрацию природы сансары – поиск счастья там, где его невозможно найти.

Мы должны размышлять о том, что источник истинного счастья, то есть действительно продолжительного счастья, не может быть найден во внешних вещах. Его трудно обнаружить вовне. Скорее, его можно обнаружить путем более близкого знакомства с нашим собственным умом. Именно в познании ума заключается истинное освобождение, обеспечивающее продолжительную радость и счастье. Поэтому, если мы всё ещё пытаемся найти счастье в том, что вплоть до сегодняшнего момента лишь увеличивало наше страдание, это, по сути, лишь подтверждает нашу глупость. Если мы взглянем на это глубже, то тогда мы должны задаться вопросом существует ли истинное счастье, которое можно обрести? И если

существует истинное счастье и освобождение, то тогда мы должны направить свою энергию на то, чтобы достичь его. Это нечто такое, к чему мы должны применять свой разум и тщательно исследовать. Исследование этого для самих себя является очень важным.

Я бы хотел привести пример того, как счастье зависит от нашего ума, а не от внешних обстоятельств, из моего личного опыта. Конечно, счастье немного зависит от внешних обстоятельств, но оно никогда не зависит от них на сто процентов. Наше личное отношение и состояние нашего ума является определяющим в том, счастливы мы или нет. Я хочу рассказать о том, как иногда ко мне приходят ученики, особенно молодые люди, примерно моего возраста, моложе тридцати лет, которые находятся в совсем другой жизненной ситуации, чем я, и обладают намного большей свободой, делать то, что они хотят, например, развлекаться, заниматься различными видами спорта и тому подобным. И они спрашивают меня о моей жизни, о том, счастлив ли я. Они спрашивают: «Не кажется ли Вам, что вы несчастны? Находитесь ли Вы в состоянии постоянного стресса? Подвергаетесь ли вы давлению? Вам нравится Ваша жизнь?» И тогда я задумываюсь о причинах и условиях моей жизни, которые сопровождали меня вплоть до сегодняшнего дня.

С того времени, когда я был ещё маленьким и был распознан как Кармапа, люди, следуя культурной традиции, считают меня Буддой. Кажется, довольно странным делать это утверждение, но на самом деле я не Будда, я человек. Моими родителями были люди, и в моем детстве никогда не было такого времени, когда бы я не зависел от моих родителей или друзей, когда я бы был совершенно независимым человеком. Я всегда испытывал радость и горе в той же степени, что и все другие люди. В детстве я испытал свою долю грусти и страданий и теперь, когда я вырос, я также иногда испытываю страдание и грусть. Это случается время от времени, потому что я человеческое существо. Но интересным в моей ситуации является то, что у меня намного меньше свободы делать то, что я хочу, чем у обычных людей. Наверное, мне следует обратиться в организацию по защите прав человека, объяснить все обстоятельства своей жизни и начать бороться за своё счастье! Может, это изменит моё положение. Но на самом деле, я уже говорил об этом не раз, я рассматриваю своё положение Кармапы как возможность приносить благо существам, служить другим

существам, используя все качества, которыми я обладаю. И когда я думаю о своем положении с этой точки зрения, я испытываю облегчение.

Конечно, в моей жизни существует гораздо больше препятствий, чем просто отсутствие той степени свободы, которой обладают обычные люди. Существуют также препятствия, связанные с моим положением Кармапы и исполнением обязанностей Кармапы. Поэтому иногда ситуация кажется очень сложной и запутанной. Но я стараюсь упростить её и думаю о том, как использовать эту возможность, чтобы просто держать других в своем сердце с любовью и заботой. Иногда для меня достаточно знать, что в мире есть люди, которые находят утешение в том, что есть кто-то, кто их любит, и обретают надежду благодаря моему присутствию в мире. Если я и не могу принести осязаемое благо другим, возможно, я могу быть просто маленькой причиной того, что другие люди обретают вдохновение и силу. И тогда я думаю, что этого для меня достаточно.

Я веду к тому, что существуют люди примерно моего возраста, у которых намного больше свободы, чем у меня, но, с другой стороны, иногда у них также больше страданий, чем у меня. Не всегда, но иногда я смотрю на них, и по сравнению с ними моё положение кажется лучше, относительно того объема страданий, которое мы испытываем. То есть, счастье не является стопроцентно зависимым от внешних причин и условий. Оно в значительной степени зависит от того, что мы думаем, и нашего отношения к происходящему. Поэтому очень важным является размышление о том, что счастье не приходит из внешних источников, а зависит от того, как мы относимся ко всему происходящему в своём уме.

Когда мы говорим о сансаре в контексте буддийских учений, мы часто описываем её с точки зрения причин и результатов, или кармических причин и следствий. Такие причины и следствия возникают в зависимости от усилий отдельных существ. Но иногда мы вовлекаемся в привычку размышлять о карме лишь как о ситуациях, в которых мы испытываем последствия своих собственных поступков. Такое понимание не является полным. Карма не ограничивается тем, что мы совершаем действия, а затем эти действия приносят какие-то результаты только для нас. Существует коллективное измерение кармы. Для нас важно помнить о том, что наши действия имеют последствия не только для нас самих, но также влияют на других существ. Они приносят результаты для других существ и

влиять на других существ. Поэтому размышление о карме – это не просто размышление о прошлых жизнях. Карма – это опыт, который мы уже накопили и продолжаем накапливать в настоящий момент. И мы накапливаем его не только в виде наших собственных причин и следствий, наши действия также влияют на окружающий мир и других существ. Иногда это влияние положительно, а иногда отрицательно.

В наше время коллективное измерение кармы становится всё более очевидным. Мир становится всё меньше, не потому, что он уменьшается в своих физических размерах, а потому, что мы становимся всё теснее связанными друг с другом, и без промедлений испытываем влияние наших действий друг на друга. Поэтому говорят, что мы живем в глобальной деревне. Это означает, что хотя мы живём на планете, последствия наших действий влияют на других так, как будто мы живем в одной деревне и являемся членами одного сообщества. Поэтому я считаю, что коллективное измерение кармы становится всё более явным в современном мире, и для нас очень важно помнить об этом, когда мы размышляем о кармических причинах и следствиях.

Правильное понимание принципа действия кармы заключается в способности брать на себя ответственность за своё поведение и свои поступки. Чтобы ответственно относиться к своим поступкам, нужно помнить о последствиях, которые они могут иметь для других людей и окружающей среды, а не просто бездумно вовлекаться в какие-то действия. Нужно помнить о том, что все существа в мире взаимосвязаны, и сам мир также полностью взаимозависим. Помня об этом, мы пытаемся сделать нашу деятельность более осмысленной, стараемся относиться с большей ответственностью к выбору моделей поведения, чтобы не позволить беспокоящим эмоциям определять, какие модели поведения мы выбираем.

## ДЕНЬ 2 – РАЗВИТИЕ СОСТРАДАНИЯ

Сегодня мы продолжим учения по тексту, составленному Кармапой VIII Микьё Дордже, в котором даются наставления по проведению недельного затворничества по практике Чод. Вчера мы говорили о чувстве усталости от сансары, а также понятии, которое переводится как «отречение», а на тибетском языке дословно означает «определенную необходимость». В связи с этим, мастера Кагью прошлого говорили, что отречение – это стопы медитации, преданность – это голова медитации, а неотвлечение – это стержень медитации. Выражение «отречение – это стопы медитации» означает, что отвращение от сансары является самой основой практики медитации. Есть такая поговорка: «Доверьте медитацию её хозяину». Она означает, что необходимо развивать отречение от сансары. Если мы хотим постичь учение Дхармы, и в особенности достичь реализации в практике тайной мантры Ваджраяны, отречение является для нас абсолютно необходимым.

Традиционно в учениях говорится, что существует множество уровней преданности, которые мы можем развить, например, высшая преданность, средняя преданность и преданность обычного уровня. Я думаю, что подобным образом можно определить также и различные уровни отречения. Например, в основе отречения человека обычных способностей лежит чувство страха перед страданиями нижних миров. У практика среднего уровня отречение основывается на стремлении освободиться от всех состояний сансары, включая также и высшие миры сансары. И, наконец, у практика высших способностей, отречение заключается в стремлении освободиться от всех крайностей, не только от крайности сансары, но также от крайности односторонней умиротворенности – нирваны. В этом заключается различие в определении уровней отречения.

К развитию отречения необходимо подходить постепенно шаг за шагом, исходя из того, на каком уровне мы находимся в настоящий момент. Ненужно стремиться развить некую идеализированную форму отречения,

которую мы считаем высшей. Мы должны начинать с такого уровня, на котором наш ум находится в настоящий момент, а затем стараться постепенно развивать степень отречения. Мы не должны рассматривать отречение как нечто, с чем у нас нет никакой связи в настоящем, как нечто идеальное. Отречение должно быть личностным и реальным для нас в настоящий момент. Я считаю очень важным относиться к понятию отречения от сансары со всей серьезностью и прилагать как можно больше усилий, чтобы глубже познать его качества. Я бы хотел проиллюстрировать это на небольшом примере.

Однажды, во время моего пребывания в институте Ваджра Видья в Сарнатхе, я гулял с одним из своих переводчиков. Мы стояли на крыше, и я полушутя сказал фразу из классического буддийского текста: «Если бы у меня был достойный ученик, он бы прыгнул с крыши прямо сейчас». В ответ переводчик посмотрел вокруг, чтобы убедиться, что я обращаюсь именно к нему. Когда он понял, что вокруг нет никого, кому бы я мог это говорить, он испугался и отступил от края крыши, затем подошел ко мне и спросил: «Вы говорите это мне?» Мы оба рассмеялись. И я сказал ему: «Сегодня, когда я сказал это, мы оба рассмеялись, но Тилопа и Наропа относились к этому очень серьезно».

Я знаю большинство биографий мастеров Кагью прошлого, и хотя иногда могу забывать определенные детали, из истории жизни Наропы я помню, что он был учеником Тилопы на протяжении трёх лет до того, как получил первое учение Дхармы. Три года Тилопа не давал никаких учений Наропе. Наропа продолжал каждый день делать ритуальное обхождение вокруг Тилопы, простираясь перед ним, но несмотря ни на что, Тилопа не хотел учить его Дхарме. Однажды Тилопы поднялся на крышу храма, и Наропа последовал за ним. Тогда Тилопа внезапно сказал: «Если бы у меня был достойный ученик, он бы прыгнул с крыши прямо сейчас». Наропа без промедления прыгнул с крыши и, конечно же, испытал очень жёсткое приземление и находился в плачевном состоянии, когда Тилопа подошел к нему, благословил его и полностью исцелил от полученных травм, а затем, наконец, начал давать ему устные наставления.

В действиях Наропы не было ни капли сомнения. Этот пример говорит нам о том, что ученики, готовые следовать по пути Ваджраяны, должны обладать особой смелостью и мужеством. Смысл этой истории не в том,

чтобы поощрить учеников обязательно прыгать с крыши, если учитель попросит их об этом. Не в этом суть. Эта история учит нас тому, что мы должны стараться сделать всё возможное, чтобы принять всё, что говорит наш учитель, как сущностные наставления, и исполнить их без малейшего сомнения, приложив максимум усилий. Когда я пошутил со своим переводчиком, он не был готов исполнить такую жестокую просьбу, а вот Наропа был готов. И поскольку Наропа был готов сделать всё, о чём просил его учитель, он достиг полной реализации всего за одну жизнь.

Очевидно, для нас очень сложно достичь такого уровня смелости и свободы от сомнений в исполнении наставлений учителя. Однако, такая смелость и готовность – это как раз то, что нам нужно для того, чтобы стать учеником, достойным следовать по пути Ваджраяны. Все мы, наверное, с уверенностью считаем себя практиками Ваджраяны. Однако перед тем, как преисполниться такой уверенности, мы должны взглянуть на пример Наропы и подумать о том, обладаем ли мы необходимыми качествами. С одной стороны, мы испытываем преданность к своему учителю и готовы применять на практике его наставления, но с другой стороны, мы опираемся на понятие личной свободы и своих прав, таких как право выбора и тому подобное. Это может сделать нас более нерешительными в исполнении того, что говорит нам учитель. В результате, часто происходит так, что если учитель говорит нам что-то, что нам нравится, мы делаем это, а если он дает нам указания, которые нам не нравятся, мы забываем о них и просто отбрасываем их в сторону.

Если мы действительно хотим реализовать путь Ваджраяны – наиболее могущественный из всех путей, которые только может предложить буддийская Дхарма, мы должны быть совершенно свободными от сомнения в реализации наставлений своего учителя, ибо в этом заключается сама суть устной передачи. Учитель дает наставления и указывает нам природу нашего ума, свободный от колебаний, ничего не утаивая. И воплощая на практике наставления учителя, ученик должен быть совершенно свободен от условностей и мирских способов мышления, таких как: «Если я сделаю это, другие люди подумают обо мне плохо», или «Если я поступлю так, это навредит моей репутации». Когда дело доходит до реализации наставлений учителя, иногда в наше поведение вкрадывается

слишком много беспокойства. Это беспокойство можно преодолеть с помощью развития отречения от сансары и мирских способов бытия.

Привязанность к мирским способам бытия означает озабоченность едой, богатством, наслаждениями и особенно репутацией и славой. Когда речь заходит о развитии отречения, которое нам необходимо, чтобы иметь смелость реализовать наставления учителя, мы должны оставить любую привязанность к мирским способам существования. И если мы способны сделать это, то сможем реализовать путь Ваджраяны – наиболее могущественный из всех путей, которые может предложить Дхарма.

В то же время очень важно помнить о том, что мы не можем моментально достичь такого уровня смелости. Мы должны упражняться в развитии смелости и свободы от сомнений постепенно. Мы должны практиковать и привыкнуть относиться к наставлениям своего учителя именно так. Если мы ограничимся лишь благопожеланиями, это нам не поможет. Это мое личное мнение о том, как мы должны относиться к наставлениям своего учителя. Пожалуйста, не относитесь к сказанному как к попытке оказать на вас какое-то давление, или заставить вас думать также. Это просто мои собственные соображения.

В традиционных учениях существует понятие «достойный ученик» или буквально «достойный сосуд» для учений, и это очень важное понятие, особенно в контексте Ваджраяны. Например, если у нас есть очень ценный предмет, большой и тяжелый, и мы ищем коробку, чтобы положить туда этот предмет, эта коробка должна быть подходящего размера и достаточно прочной, чтобы выдержать его вес. Даже если мы очень любим этот предмет, но не найдем подходящую коробку, чтобы хранить его в ней, то не сможем заботиться о нём должным образом. Подобно этому, нам могут действительно нравиться учения Ваджраяны, мы можем считать учения Ваджраяны ценными и священными, но если мы как сосуды, которые будут удерживать эти учения, не готовы получить их, то учения Ваджраяны не принесут нам пользы. Подобно тому, как мы считаем Ваджраяну ценной и священной, мы должны в равной степени стать ценным и священным сосудом, который сможет удержать учения Ваджраяны должным образом. Это нечто очень важное, о чём стоит подумать.

Кроме того очень важно найти подлинного учителя. Наропа был преисполнен незыблемой веры в Тилопу как мастера Ваджраяны, и

поэтому он без колебаний смог исполнить его указание. Это очень важный момент, ибо если мы не зародим непоколебимую веру в то, что наш учитель – квалифицированный мастер, тогда возникает опасность, что мы потеряем нашу жизнь, следуя наставлениям учителя, и не получим от этого ни малейшей пользы. Наропа, не задумываясь, прыгнул с крыши, но затем Тилопа исцелил его от ран. Наропа был уверен, что Тилопа совершенный мастер, и Тилопа действительно таковым являлся. Но если мы сиганем с крыши, предварительно не исследовав качества учителя, то всё будет кончено. Мы умрем или в лучшем случае нам придется вызывать скорую помощь. Однако, не смотря на все эти муки, мы не получим пользы от наставлений по практике Дхармы.

Поэтому для нас очень важно сначала изучить качества учителя, чтобы определить является ли он квалифицированным мастером. В тантрах говорится, что мы можем потратить до двенадцати лет на такое исследование. Есть одна история о мастере по имени Дрогон Чогьял Пхагпа<sup>2</sup>, который во времена правления в Китае династии Юань учил Кублай-хана<sup>3</sup>. Кублай-хан изучал качества Дрогона Чогьяла Пхагпы три года и по окончании этого срока сказал: «На протяжении трёх лет я изучал твои качества, чтобы понять являешься ли ты настоящим мастером, и сейчас я уверен в том, что ты таковым являешься и обладаешь всеми необходимыми качествами. Прошу, прими меня в свои ученики?». Но Дрогон Чогьял Пхагпа ответил: «Не достаточно того, что ты исследовал мои качества на протяжении трёх лет. Теперь я должен исследовать твои качества на протяжении трёх лет, чтобы понять являешься ли ты достойным учеником». Так, процесс растянулся на шесть лет. Некоторые учителя отмечают, что это слишком долгий срок, потому что во время того, как мы проверяем качества учителя, мы не можем практиковать Дхарму. Однако, как бы там ни было, проверка качеств учителя – это очень важно. И согласно тантрам, если в этом есть необходимость, то мы можем делать это на протяжении двенадцати лет.

Но такая проверка – это не просто процесс, во время которого мы ведем себя цинично и выискиваем в учителе всевозможные недостатки, по

---

<sup>2</sup> Дрогон Чогьял Пхагпа (1235-1280) – один из пяти основателей школы Сакья тибетского буддизма.

<sup>3</sup> Кублай-хан – император Хубилай (1215-1294), основатель монгольского государства Юань, в состав которого входил Китай.

принципу: что он думает об этом, что он думает о том, что делает, с кем беседует, и тому подобное. Проверка учителя поощряется не для того, чтобы ученик приобрел ложное воззрение в отношении ваджарного мастера. Когда мы исследуем учителя, мы должны осознавать не только его ошибки, но также и его положительные качества. Если мы будем искать в ком-то лишь недостатки, то даже если встретим самого Будду Шакьямуни, то отыщем недостатки и в нём. Хотя Будда не имеет недостатков, если у нас есть стремление искать только недостатки, то наш омраченный ум сам выдумает недостатки, которые мы и увидим. Если человек переполнен злобой, то он увидит злобу и агрессию в других. Поэтому многое зависит от отношения, с которыми мы смотрим на другого человека. И мы должны понимать, что когда мы исследуем ваджарного мастера, то не найдём кого-то, совершенно свободного от недостатков. В тантрах говорится, что во времена упадка в учителях смешаны как положительные, так и отрицательные качества. Однако если мы обнаружим, что у учителя больше качеств, чем недостатков, то мы можем положиться на него как на ваджарного мастера. Но с того момента, как мы определились с выбором учителя, важно сохранять веру в то, что он истинный мастер. Если мы позволим какому-то небольшому недостатку определять наше отношение к учителю, то это ложное воззрение создаст препятствия для проникновения благословений в наш поток ума. И следующий пример из жизни Наропы очень ясно демонстрирует это.

Когда Наропа впервые встретился с Тилопой, то увидел, как Тилопа ловит и ест рыбу. Однако, несмотря на это, у Наропы не возникло сомнений в том, что Тилопа – совершенный мастер. Это очень важный момент, а также, очень сложная практика. Если у нас возникает сомнение относительно учителя, то, согласно наставлениям, мы не должны иметь ложное воззрение, ибо это может создать препятствия для нашей способности получить благословение от этого учителя. Словом, для нас важно исследовать качества учителя и зародить уверенность в том, что этот учитель обладает подлинной квалификацией. Также для нас, как учеников, важно прийти к выводу, что мы сами также наделены необходимыми качествами и готовы получать от такого учителя наставления.

Возвращаясь к наставлениям Восьмого Кармапы о том, как проводить семидневное затворничество по практике Чод, мы уже обсудили

содержание первого дня, во время которого мы развиваем отречение от сансары. Наставления по второму дню касаются развития безграничного и великого сострадания.

Различие между безграничным и великим состраданием заключается в объекте, на который направлено наше сострадание. Если во время того, как мы размышляем о сострадании, мы включаем существ, число которых не ограничено, то это – безграничное или безмерное сострадание, то есть сострадание, которое не имеет границ. Если же мы размышляем о сострадании, охватывая им всех существ, не исключая ни одного из них, то это великое сострадание. Это можно понять с точки зрения того, где находятся существа, к которым мы развиваем сострадание. Например, если мы развиваем сострадание ко всем существам, которые живут на планете Земля, то тогда мы думаем о безграничном количестве существ, поскольку не можем сосчитать их количество. Но это сострадание будет отличаться от великого сострадания тем, что великое сострадание будет включать всех существ, не ограничиваясь лишь существами, живущими на планете Земля. Таков пример различия между безграничным состраданием и великим состраданием. Великое сострадание не исключает ни одно существо вообще нигде, тогда как безграничное сострадание направлено на безграничную, бесчисленную группу существ.

Относительно того, как сострадание связано с отречением, можно сказать, что сострадание и отречение – это две стороны одной медали. Внутренняя сторона медали – это отречение, а внешняя – сострадание. Но, по сути, это одно и то же стремление освободиться от страдания. Когда мы направляем стремление освободиться от страдания на себя, то это отречение, а когда мы направляем его на других – сострадание.

Итак, в первый день затворничества мы сосредотачиваем своё внимание на развитии отречения, думая о том, как мы сами испытываем страдания сансары, как с безначальных времен блуждаем в сансаре, и затем развиваем отвращение к сансаре и желание освободиться от неё. Затем во второй день мы просто переводим своё внимание вовне, обращаем его на других существ, и размышляем о том, как они, также как и мы, бесконтрольно блуждают в сансаре, и, также как и мы, страдают и стремятся к счастью. То есть, мы берем наш собственный опыт переживания страдания в качестве основы для размышления о страдании

других, ибо без осознания опыта собственного страдания в нас не может возникнуть подлинное чувство сопереживания страданиям других.

Если мы не будем размышлять о страдании других существ, то можем впасть в гордыню и развить эгоистичное мышление, считая, что мы единственные, кто испытывает страдания. Например, когда мы идем по улице, то можем видеть куриц, которых везут на рынок в переполненных ящиках, в каждом из которых десятки птиц. Но когда мы видим это, задумываемся ли мы о том, что чувствуют эти курицы, какие страдания они испытывают? Нет, нам всё равно. Мы не думаем об их благополучии и страдании. Мы думаем только о своём благополучии и страдании. Если обстоятельства для нас благоприятны, то мы, считаем, что всё в порядке. Это признак того, что у нас нет сострадания. Поэтому так важно развить способность помнить о существовании других и думать о том, что они испытывают счастье и страдание точно также, как и мы.

Я приведу пример, дающий повод задуматься о страдании, хотя, вам, возможно, будет неприятно об этом слышать. Существует традиционный метод приготовления утиного мяса. Я не видел этого сам, но читал об этом. Согласно этому методу, двух или трёх живых уток помещают в коробку, закрывают её и разжигают под ней огонь. Коробка конечно же нагревается и утки начинают гореть. Тогда коробку открывают, что позволяет прохладному воздуху проникнуть внутрь, и утки широко открывают клювы, чтобы вдохнуть хоть немного прохладного воздуха, поскольку внизу – один лишь жар. И когда они делают это, им в клювы льют горячее масло. Этот процесс повторяется снова и снова, пока утки не умрут. Этот метод объясняется тем, что в результате такого приготовления утиное мясо становится особенно вкусным. Такой вид страданий существ напоминает нам об описании адских миров. Среди них есть один ад, который называется «Повторяющееся возрождение». В нем существ подвергают пыткам и убивают, а затем вновь возвращают к жизни. Единственное различие между страданием этих уток и существ в аду заключается в том, что утки умирают лишь один раз. Однако страдания, которые они испытывают, по сути, ни чем не отличаются от страданий в адских мирах.

Вначале, когда мы пытаемся развить сострадание, то нам очень трудно думать обо всех существах, потому что они для нас – просто абстрактное понятие. Нет отдельного существа или группы существ, на

которую мы можем указать и определить: «Я испытываю сострадание к этим существам». Мы должны тренировать свой ум, чтобы в результате мы смогли охватить состраданием всех существ. Мы упражняемся в этом, размышляя вновь и вновь о том, что любое разумное существо стремится к счастью и хочет освободиться от страданий точно так же, как и мы. Мы должны заложить в своем уме основу для признания этого факта. Если мы будем постоянно размышлять об этом, то когда в нашей повседневной жизни нам представится реальная возможность освободить какое-то существо от определенного вида страдания, мы естественным образом сделаем это. Если же у нас не будет опыта подобной тренировки ума, то когда нам представится возможность освободить существо от страдания или помочь ему обрести счастье, у нас не возникнет такой мгновенной спонтанной реакции. Поэтому очень важно тренировать свой ум таким образом.

Хотя очень полезно размышлять о том, как все существа стремятся освободиться от страдания и наслаждаться счастьем, вначале важно сосредоточить своё внимание на конкретном объекте, при мысли о котором сострадание возникает в нашем уме естественным образом. Это поможет нам достичь того, что наше сострадание в итоге распространится на всех существ, окрепнет и станет очень искренним. Мы можем сказать: «Пусть все существа будут счастливы», и это кажется очень приятным и простым. Но если мы подумаем о ком-то, кто доставляет нам неприятности, и скажем: «Пусть этот человек будет свободен от страданий и наслаждается счастьем», то увидим, что желать такому человеку счастья намного сложнее. Мы сталкиваемся с ситуацией, в которой задумываемся: «Действительно ли я хочу, чтобы этот человек был счастлив?» Мы не уверены в этом.

Это похоже на то, как если бы мы купили большой отрез материи, чтобы покрыть головы всех людей в этом зале. Это было бы легко. Мы бы просто заказали достаточно материи, растянули её по периметру зала, и за довольно короткое время голова каждого человека была бы покрыта этой материей. Но если мы скажем, что хотим из этой материи сшить для каждого человека отдельный головной убор, то это будет намного сложнее. Нам придется померить размер головы каждого из присутствующих и решить, сколько материи потребуется для каждого

человека. Точно также легко думать: «Пусть все существа будут счастливы». Однако когда мы размышляем об особенных потребностях каждого существа, то это требует гораздо больших усилий в развитии сострадания.

Вначале полезно выбирать относительно легкие объекты для развития сострадания, а затем постепенно усложнять задачу. Если мы начнем с объекта, к которому нам будет трудно испытывать сострадание, то, возможно, нам не захочется снова возвращаться к этой практике. Это похоже на видеоигры. Если мы начнем со слишком сложного уровня видеоигры, то нам будет совсем неинтересно, и мы не захотим играть в эту игру снова. Однако если мы начнем с легкого уровня, тогда нам будет интересно играть, мы привыкнем к игре и захотим играть дальше, чтобы перейти на более сложные уровни. Точно также мы можем начать с объекта, по отношению к которому сострадание возникает в нашем уме спонтанно, и постепенно переходить к более сложным объектам.

И, конечно, если мы размышляем о сострадании, это принесет пользу не только нам самим, но и другим, ибо если мы искренне заботимся о других, это облегчит чувство тяжести нашего собственного страдания, и в то же время другие получают пользу от нашей заботы. Если мы думаем лишь о собственном страдании и забываем о страдании других людей, то наше страдание может переполнить нас чувством одиночества, в результате чего может создаться впечатление, что мы не способны вынести столько страдания. Однако если мы откроем глаза и задумаемся о страдании других людей, то увидим, что некоторые из них испытывают большее страдание, чем мы сами, мы увидим, что некоторые существа испытывают невыносимые страдания, но всё же продолжают жить и упорно бороться. Так, задумываясь о страдании других, мы можем освободиться от чувства переполненности своим собственным страданием. Осознание этого воодушевит нас и придаст нам новых сил.

Когда мы медитируем о сострадании, мы не должны сосредотачивать наше внимание исключительно на страдании. Если мы сведем всю нашу практику к размышлению о страдании, то начнем привязываться к концепции страдания. Главное, о чём мы должны помнить, – это желание существ освободиться от страдания. Так, эпицентром нашего внимания становится не страдание какого-то существа, а стремление освободить это существо от страдания. Мы не пытаемся

освободить страдание от страдания. Мы пытаемся освободить страдающего человека от страдания. Если мы будем сохранять это устремление в качестве главной цели, то не будем терять надежду и силу воли. Например, когда я переживал большие жизненные трудности, то начинал думать о том, как все люди испытывают страдание, и это в значительной степени уменьшало давление, вызванное личным страданием.

В песне Миларепы «Десять вещей, на которые это похоже», говорится: «Когда сострадание поднимается из глубин моего сердца, то мне кажется, что я горю в огненном жерле». Так Миларепа описывает качество невыносимого сострадания. Если мы попадем в жерло огня, то захотим немедленно с этим что-нибудь сделать. Подобно этому, когда истинное сострадание возникнет в нашем сердце, мы не будем откладывать свои действия. Это сострадание называется невыносимым, потому что его невозможно терпеть. Мы не можем просто терпеливо ждать того момента, когда существа освободятся от страданий. Мы хотим освободить их от страданий прямо сейчас, безо всяких промедлений. Для нас просто невыносимо не сделать этого.

Как мы знаем, тайная мантра Ваджраяны является более быстрым путем, чем Махаяна, и я думаю, что коренная причина этого заключается в качестве невыносимого сострадания. Транспортное средство продвижения по духовному пути Ваджраяны можно сравнить по скорости с BMW или самолетом именно благодаря качеству великого невыносимого сострадания. Если в нас не зародилось великое невыносимое сострадание, то качества Ваджраяны как быстрого пути будут для нас недоступны.

### **ДЕНЬ 3 – ПРИНЯТИЕ ПРИБЕЖИЩА**

Во время третьего дня затворничества мы занимаемся практикой принятия прибежища. Когда мы принимаем прибежище, то представляем, что делаем это вместе со всеми существами, бесконечными как пространство, которые точно также как и мы подвержены страданию и стремятся к счастью. В традиции Махаяны при принятии прибежища мы считаем всех существ нашими добрейшими матерями. Образ матери, который здесь приводится, – это образ любящей матери. И даже если возможно, что некоторые матери в мире иногда бывают не столь любящими, мать, которую мы представляем в этой практике, – это любящая мать, и мы не думаем о матерях, которые таковыми не являются. То есть, мы сосредотачиваем наше внимание на образе любящей матери, которая с добротой заботилась о нас, и думаем о том, как все существа в какой-то момент в прошлом также были нашими любящими матерями.

Конечно, для того, чтобы об этом размышлять, необходимо признавать существование прошлых и будущих жизней. Для одних людей – это легко, тогда как для других может представлять трудность. Кажется, что некоторые люди с лёгкостью верят в существование прошлых и будущих жизней, они просто уверены в этом безо всякого логического обоснования. И я думаю, что это, вероятно, результат привычных тенденций, накопленных в прошлом. Благодаря этим положительным тенденциям, некоторые люди обладают уверенностью в существовании прошлых и будущих жизней.

Для других людей, которым нелегко развить уверенность в существовании прошлых и будущих жизней, в учениях Будды содержится определенное логическое обоснование, которое позволяет доказать их существование. Но это лишь методы, основанные на логических выводах. Не существует прямого доказательства, с помощью которого здесь и сейчас можно было бы рассеять все сомнения в том, что существуют прошлые и будущие жизни, ибо доказать их существование опытным путем весьма сложно. Поэтому, хотя определенная доля уверенности в существовании

прошлых и будущих жизней очень важна, если это представляет трудность, то можно практиковать методы размышления о доброте существ, не опираясь на предположение о существовании прошлых и будущих жизней.

Это возможно потому, что главное качество, на которое делается упор во время размышления о том, что все существа являются нашими матерями – это доброта, и то, как в прошлом мы получали доброту от других существ. Мы можем развить сходную степень благодарности к другим существам, если будем просто размышлять о мире, в котором живем, и видеть, как мы все являемся взаимозависимыми в сегодняшнем мире. Ведь всё в мире взаимосвязано и всё, что нам нужно для выживания, мы получаем от других существ, будь то одежда, которую мы носим, еда, которую мы едим, или воздух, которым мы дышим. Мы зависим от других существ, и мы зависим от мира, который является той окружающей средой, которая обеспечивает нас этими вещами. Ничего из того, что нам нужно для выживания, мы не получаем благодаря только нашим собственным усилиям.

К примеру, нам может нравиться одежда, которую мы носим, и скорее всего одежда большинства собравшихся здесь людей была сшита на фабрике. Мы не знаем людей, которые работали на этой фабрике, мы не видели их, но мы получили пользу от их усилий. Они обеспечили нас этой одеждой, и таким образом мы стали реципиентами их доброты. Как две соединенные ладони, существа постоянно зависят друг от друга. Мы получаем средства к существованию от окружающего нас мира, от растений, которые в нём растут, от существ, которые его населяют, и все мы и всё вокруг очень тесно взаимосвязано. Как только мы это поймем, наше чувство благодарности будет постоянно возрастать. Такое размышление о взаимозависимости всего в мире не является самым традиционным способом развить чувство благодарности и любви ко всем существам, подобное тому, какое мы можем развить, размышляя о материнской доброте. Однако я думаю, что такие размышления могут помочь нам в этом. Независимо от того, каким образом мы будем развивать признательность к другим существам за их доброту, мы должны развивать её до такой степени, что захотим отблагодарить их. И когда мы придем к этому, это будет очень полезно для нашего ума.

Ещё один небольшой пример того, почему нужно ценить доброту существ. Это история о человеке, которого я однажды встретил. Он занимается разработкой составных частей для технологий Apple, таких как iPad и iPhone. Как-то он сказал мне: «У моей жены есть iPad, у моей дочери есть iPhone, а у меня есть iPaу», имея ввиду, что он должен за все это платить<sup>4</sup>. Как бы там ни было, такие виды устройств очень популярны. И разработчик технологий для этих устройств сказал мне, что чем сложнее само устройство, тем труднее сделать для него составные части и правильно их собрать. Он также сказал, что поскольку теперь понимает, сколько труда ушло на то, чтобы произвести такие устройств как iPhone и iPad, когда он их видит, то испытывает благодарность к людям, которые их сделали. Когда мы ценим труд других людей и понимаем, что мы являемся реципиентами их доброты, мы испытываем к ним естественное чувство благодарности.

Когда мы принимаем прибежище вместе со всеми существами, стремясь избавить их от страданий сансары, мы также должны стремиться привести их к высшей форме счастья. Когда мы думаем о том, какие существуют виды счастья, и исследуем мирские виды счастья, доступные в сансаре, то видим, что все они являются обусловленными и недолговечными. Они не приносят истинной радости и удовлетворения. Единственным истинным источником радости и счастья является состояние освобождения, то есть состояние Будды за пределами крайностей сансары и нирваны. И поэтому, когда мы принимаем прибежище, то делаем это с желанием утвердить всех существ в состоянии Будды, признавая, что просветление само по себе является высшим источником прибежища, ибо только оно может обеспечить нам продолжительное, истинное и необусловленное счастье.

Когда мы принимаем прибежище, то представляем, что приводим всех существ под защиту Будды. В связи с этим я думаю важно провести различие между «принятием прибежища» и «приходом за прибежищем». Я не сам придумал это различие, о нём говорится в буддийских текстах. Принятие прибежища означает, что мы относимся к источникам прибежища, подобно тому, как обездоленный человек относится к

---

<sup>4</sup> iPaу – игра слов, от “I paу” англ. – «я плачу».

богатому, прося его о поддержке и защите. То есть, мы считаем себя очень бедными, приходим к источнику прибежища, и, соединив ладони в знак смирения, говорим: «Пожалуйста, даруйте мне защиту?». С таким отношением мы принимаем прибежище. Но когда мы приходим за прибежищем, в этом есть существенное отличие, потому что мы не просто приходим к Будде, как к кому-то, кто обеспечивает нам защиту, ибо такой способ отношения к прибежищу похож на принятие прибежища в мирских богах.

Вместо этого, мы относимся к просветлению как цели, которую мы хотим достичь, поскольку знаем, что в нём заключается единственно возможное истинное счастье. Мы не просим Будду защитить нас, мы стремимся сами достичь состояния Будды. Мы посвящаем себя достижению состояния Будды, зная, что если мы достигнем его, то будем совершенно бесстрашны как перед лицом страданий сансары, так и перед крайностью односторонней умиротворенности нирваны. Приход за прибежищем означает, что мы стремимся достичь и проявить состояние Будды сами, то есть реализовать само это состояние объекта прибежища. Именно в этом заключается истинный смысл прихода за прибежищем.

Точно также как мы приходим за прибежищем к Будде, мы приходим за прибежищем к Дхарме и Сангхе. Вместо того чтобы думать, что Дхарма даст нам защиту, мы посвящаем себя задаче реализовать суть учения Дхармы. И вместо того чтобы думать, что Сангха обеспечит нам защиту, мы посвящаем себя цели реализовать десять бхуми и пять путей к просветлению. Лучшее, что может дать нам Будда, – это учение об освобождении, и он уже даровал нам его. Лучшее, чего можно достичь, – это просветление, и Будда уже достиг его. И теперь это наша задача с помощью учения самим достичь просветления. Мы не ждем, что Будда возьмет на себя ответственность за наше просветление и будет решать, идем мы вверх или вниз. Эту ответственность мы берем на себя. Мы сами решаем, куда нам идти. Поэтому Будда сказал: «Я свой собственный защитник, а ты свой собственный защитник». Это означает, что мы сами должны себя защитить. Никто другой не может сделать этого за нас.

Единственное, что Будда дарует нам, – это метод достижения освобождения. Каков этот метод? Это истинная Дхарма. Истинная Дхарма – это то, что нам следует практиковать самим. Дхарма не сделает за нас

нашу практику, чтобы мы достигли освобождения. Но если мы практикуем Дхарму, то это лучший способ, с помощью которого мы сможем защитить себя. Именно Дхарма, а не две другие драгоценности, называется «защитником» потому, что практика Дхармы обеспечивает истинную защиту. Поэтому значение прихода за прибежищем активное, подразумевающее, что мы берем на себя ответственность. Это не просто принятие прибежища и получения чего-либо взамен. Это приход за прибежищем, который осуществляем мы сами. Мы не просто сидим и ждём, что Будда где-то там каким-то магическим способом всё для нас сделает. Мы сами должны идти по пути к просветлению, практиковать Дхарму, чтобы освободиться от всех страхов сансары и нирваны.

## ДЕНЬ 4 – ЗАРОЖДЕНИЕ БОДХИЧИТТЫ

В четвертый день затворничества Кармапа Микьё Дордже даёт нам наставления по практике бодхичитты. Как мы уже говорили, бесчисленное количество существ стремится к счастью и пытается освободиться от страдания. Однако если мы посмотрим на состояние, в котором они находятся, то увидим, что хотя они и пытаются освободиться от страдания, они пребывают в тюрьме страдания, и, хотя они пытаются наслаждаться счастьем, они обделены им. Глядя на плачевное состояние, в котором находятся существа, мы испытываем сострадание и стремимся им помочь.

Будды прошлого прилагали огромные усилия, чтобы принести пользу бесчисленным существам. Будды будущего также будут прилагать огромные усилия, чтобы принести пользу бесчисленным существам. И множество будд, достигающих просветления в настоящий момент, также прилагают огромные усилия, чтобы принести пользу существам, бесконечным, как пространство, и привести их к истинному, неизменному счастью, свободному от страданий, то есть просветлению.

Следуя примеру этих будд, мы также берем на себя ответственность привести всех существ, бесконечных как пространство, к состоянию истинного неизменного счастья – просветлению. И чтобы достичь этой цели, мы обещаем прилагать усилия с помощью тела, речи и ума. С этой целью мы должны упражнять свой ум в развитии бодхичитты – бодхичитты устремления и бодхичитты применения. Этой задаче мы посвящаем занятия на протяжении четвертого дня затворничества.

Согласно трактату Атиши «Наставления по этапам пути», выделяется три типа практиков буддизма. Это разделение основывается на разных уровнях способностей индивидов принимать на себя ответственность за других существ. Это разделение не означает, что практики одного типа хуже, чем другого, просто разные люди обладают разным уровнем способностей. Атиша разделяет практиков на три уровня – практики начального уровня, практики среднего уровня и великие практики. «Человек» на санскрите называется «пуруша», то есть «тот, кто имеет

силу». Это определение возвращает нас к пониманию того, что различные люди имеют различную способности ума брать на себя ответственность на духовном пути.

Мотивация практиков начального или обычного уровня основывается на страхе перед низшими мирами сансары. Существует такое изречение: «Если вы испытываете привязанность к этой жизни, то не являетесь практиком Дхармы». Это означает, что если мы озабочены лишь деятельностью этой жизни – борьбой с врагами и заботой о своих друзьях, то не практикуем Дхарму. Ибо только если мы заботимся о будущей жизни и последующих жизнях, мы можем сказать, что практикуем Дхарму. То есть, чтобы считаться практиком начального уровня, мы, по крайней мере, должны обладать мотивацией, основанной на страхе перед тремя низшими мирами сансары. Тип практиков начального уровня в свою очередь делится на две категории – основную и мирскую. Основная категория мотивирует свою практику страхом перед тремя низшими мирами сансары, а мирская категория всё ещё испытывает цепляние к этой жизни. Бодхисаттвы, благодаря искусности своих методов, находят способы помогать людям, относящимся к мирской категории практиков начального уровня.

Мотивация практиков среднего уровня основывается на страхе не только перед тремя низшими мирами, но также перед всеми состояниями сансары. Такие практики ясно понимают, что когда существа находятся под влиянием кармы и ментальных омрачений, они лишены возможности влиять на то, что с ними происходит. Сансара, по-тибетски называется «кхорва» (тиб. *'khor ba*), что значит «вращение», потому что в силу влияния кармы и ментальных омрачений, существа продолжают вращаться в сансаре, не могут достичь истинного счастья и испытывают лишь страдания. Нам может казаться, что мы обладаем счастьем, но на самом деле такое счастье – лишь видимость, которая, по сути, является страданием. Мотивация практиков высшего уровня основывается не только на страхе перед сансарой, но также на великом сострадании ко всем существам. То есть такие практики заботятся о благополучии всех существ, и это имеет определяющее значение.

Таким образом, мы видим, что это деление на три типа практиков зависит от степени развития их ментальных способностей. Эти уровни не

являются чем-то неизменным и не означают, что практик будет оставаться на одном и том же уровне всё время, ибо эти ментальные способности можно улучшить. И поэтому так важно тренировать свой ум, чтобы развить его качества. На самом деле, можно достичь очень высокого уровня ментальных способностей. И даже если в настоящий момент мы являемся человеком, который не может не думать ни о чем другом, кроме самого себя, это не означает, что мы застряем на этом уровне духовного развития. Мы можем тренировать свой ум и постепенно улучшить эти исходные качества.

В буддийской традиции существует термин «зародить бодхичитту», «зародить ум бодхичитты» или «взрастить ум бодхичитты». В этом заключается очень важный способ тренировки ума: взять этот ум ограниченных способностей и постепенно расширять их. С этой целью мы должны тренировать свой ум. Некоторые люди могут обладать естественной способностью ума, благодаря практике в прошлых жизнях. Для них забота о других существах и качества бодхичитты являются чем-то естественным. Но если это не наш случай, то мы должны тренировать свой ум в развитии бодхичитты.

Существует история об одном ламе, чей ученик задал ему вопрос. Мы можем изменить содержание этой истории, чтобы она лучше соответствовала теме наших учений. Итак, ученик спросил ламу о том, в какую категорию учений попадает учение Чод, является ли оно практикой Хинаяны или Махаяны. И лама ответил: «Если у тебя есть мотивация Махаяны, то Чод – это практика Махаяны, если у тебя есть мотивация Хинаяны – то это практика Хинаяны. Однако для меня и тебя, Чод не является ни практикой Махаяны, ни практикой Хинаяны». То есть этот лама дал честную оценку своих качеств и качеств ученика с точки зрения мотивации для практики Дхармы и признал, что её не достаточно даже для практики Хинаяны. То есть то, является ли наша практика истинной практикой Великой колесницы, зависит от мотивации, на которой основывается наша практика. И действительный уровень нашей мотивации не всегда будет соответствовать тому уровню, который мы воображаем в своем уме. Мы можем считать себя практиками Махаяны и даже Ваджраяны, но уровень нашей мотивации может быть недостаточным для такой практики. Нашей мотивации может не хватать даже для практики

Хинаяны, и тогда наша практика на самом деле вообще не является практикой Дхармы. То есть уровень практики зависит не от самой практики, а от человека, который её практикует. Именно качества самого практика определяют, является ли то, что он делает Хинаяной, Махаяной или Ваджраяной.

Поэтому исследование нашей мотивации до того, как мы начинаем любую практику, является очень важным. И не имеет никакого значения то, что говорят другие люди об уровне нашей практики, и то, как мы сами его описываем. Главное – это исследовать собственную мотивацию и определить, что же мы практикуем на самом деле. Так, мастер Гоцангпа<sup>5</sup> как-то сказал: «Нет надобности делать совершенным учение Великого совершенства, ибо оно уже совершенно. Следует сделать совершенным человека, практикующего это учение». Он имел в виду, что необходимо достичь соответствия в уровне практика и уровне учения, которое он практикует. Это очень важно. Что касается меня лично, я думаю что, несмотря на то, что я делаю столько практик и дарю столько посвящений, я должен спросить самого себя, не слушая никого другого, на каком уровне я практикую, какова мотивация моей практики, является ли она мотивацией Махаяны или Хинаяны? Если мы будем честными сами с собой, когда проводим такое исследование, то можем обнаружить, что даже соответствие нашей практики уровню Хинаяны может оказаться весьма проблематичным.

Часто практики Махаяны считают практиков уровня шраваков и пратьекабудд низшими. Но если мы честно проанализируем самих себя, то можем обнаружить, что нам далеко даже до практики шраваков и пратьекабудд. Мы можем думать, что являемся практиками Ваджраяны и достигнем реализации на протяжении одной жизни, говорить об этом в молитвах и этим обосновывать свой уровень практики. Но если мы взглянем на эти заявления глубже, то увидим, что они для нас являются весьма проблематичными. Возможно, вы придете в уныние, услышав об этом, поэтому позвольте мне исправить ситуацию и сказать, что вы все – просто великолепные практики.

---

<sup>5</sup> Гьялва Гоцангпа (1189-1258) – великий мастер школы Друкпа Кагью, считается воплощением Миларепы.

Вместо примеров, которые мастера Кадампы использовали для иллюстрации способностей индивидов заботиться о других, мы можем использовать пример недавних небольших землетрясений в Дхарамсале. Недавно в Дахармсале произошло несколько землетрясений, которые достигали 4-5 баллов по шкале Рихтера и состояли из восьми-девяти подземных толчков. И хотя каждый толчок был очень коротким и длился не более нескольких секунд, из-за того, что в прошлом в этой местности было много землетрясений (Дхарамсала – один из самых сейсмически опасных районов Гималаев, и в прошлом от землетрясений здесь погибло много людей), люди очень испугались, когда начались эти подземные толчки. Конечно, у всех возникает естественное чувство страха при землетрясении. Но в то же время было очень смешно наблюдать, как люди по-разному реагировали на происходящее. Говорят, что кхамцы обладают исключительной смелостью, и землетрясение было хорошей иллюстрацией того, соответствует ли это утверждение действительности. Итак, когда земля начала дрожать, некоторые люди сразу же выбежали наружу. Другие же, начали было бежать, но потом вспомнили о своих родных и друзьях, и вернулись, чтобы им помочь. Ситуация, вызванная землетрясением, в какой-то мере аналогична уровню нашей смелости на духовном пути и демонстрирует, что мы делаем инстинктивно: заботимся лишь о себе или также стремимся помочь другим.

Чтобы достичь совершенного просветления, мы должны обладать как мудростью, так и состраданием. На пути Махаяны не достаточно иметь желание достичь просветления лишь для себя, мы должны также стремиться к тому, чтобы другие существа также достигли просветления. Очень трудно считать других важнее себя, но мы, по крайней мере, можем тренировать свой ум в том, чтобы считать других равными по важности себе, и признавать, что иногда другим важнее освободиться от страдания, чем нам самим.

В связи с этим интересно понять то, как ведет себя наш ум перед лицом опасности. Как правило, наш мозг реагирует на опасность только тогда, когда она находится в непосредственной близости от нас. К примеру, вы не будете бояться тигра, пока он не окажется прямо перед вами. Если кто-то скажет вам, что тигр появится здесь через три года, эта новость не запустит механизм реакции на опасность в вашем уме. То есть наш мозг

обладает краткосрочным потенциалом реагировать на опасность, у этого потенциала нет долгосрочного механизма. Мы можем наблюдать эту особенность работы мозга в том, как мы реагируем в ситуациях, когда речь заходит о защите окружающей среды и глобальном потеплении. То есть мы знаем, что в глобальном потеплении заключена опасность, но это не такая же опасность, как если бы тигр был прямо перед нами, она отдалена от нас на некоторую перспективу. И поэтому у нас не возникает немедленной реакции на эту опасность.

Когда мы размышляем о страхе перед низшими мирами сансары, всеми проявлениями сансары, или крайностями как сансары, так и нирваны, то мы понимаем, что все они относятся к долгосрочной перспективе. Поэтому, размышляя об этом, важно полагаться не только на краткосрочные реакции нашего мозга, но также задействовать разумность нашего сердца, чтобы изменить свой ум и научиться обращаться с этими видами страха. Для этого мы должны научиться видеть вещи в более долгосрочной перспективе. Это важно, поскольку наше стремление освободиться от страданий является долгосрочным.

## **ДЕНЬ 5 – ОТСЕЧЕНИЕ ЦЕПЛЯНИЯ К «Я»**

Согласно наставлениям Кармапы Микьё Дордже, в пятый день затворничества мы занимаемся практикой тренировки ума, связанной с освобождением от цепляния и развитием даяния, в особенности в том, что касается подношения своего тела и освобождения от привязанности к нему. В Тибете существует традиция, думаю, вы о ней знаете, когда трупы умерших отдают на съедение стервятникам. Подобно этому в традиции Чод Мачиг Лабдрон существует практика подношения совокупностей (скандх) в качестве пищи для других существ. Некоторые люди говорят, что традиция подношения тела в качестве еды для стервятников возникла в связи с практикой Чод Мачиг Лабдрон. Но я не думаю, что мы можем с уверенностью это утверждать, ибо традиция отдавать тела стервятникам может иметь более глубокие исторические корни.

Когда мы занимаемся этой тренировкой ума, мы стремимся взрастить способность расставаться со своим телом для блага других существ, подносить всё, что мы имеем, на благо других. С одной стороны, эта практика связана с ключевыми наставлениями традиции тренировки ума, но с другой, она также связана с традицией Ваджраяны. В результате этой практики, наше цепляние к «я» ослабевает, ибо мы видим, что цепляние к пяти скандхам, которые мы считали своим «я», не имеет основы. Эта практика даяния объектов нашей привязанности к «я», то есть к пяти скандхам, включает все качества, которые развиваются на пути шраваков и пратьекабудд.

Затем, если мы отпускаем цепляние к пяти скандхам, не только с целью преодолеть собственное цепляние к «я» и достичь просветления для себя, а делаем это ради блага всех существ, то есть посвящаем наше тело, речь, ум и все богатства тому, чтобы все существа достигли совершенного просветления за пределами крайностей сансары и нирваны, то это становится практикой пути бодхисаттв. Поскольку иногда говорится, что практик готов осуществлять действительную практику даяния своего тело

только, когда он достигает первого бхуми на пути бодхисаттв, мы занимаемся практикой тренировки ума в подношении своего тела.

В тибетской истории существуют примеры того, как во времена Культурной революции китайские солдаты принуждали монахов убивать других существ, разрушать храмы и делать другие подобные вещи, а когда они отказывались, их жестоко избивали. Но эти монахи не испытывали страданий в результате этого насилия. Например, в Кхаме было много полевых крыс, и китайская армия хотела уничтожить их, потому что они вредили посевам, и поэтому солдаты пытались заставить монахов убивать крыс. И когда монахи отказывались убивать крыс, солдаты били их камнями по рукам. Но некоторые монахи, пережившие это, впоследствии говорили о том, что не испытывали больших страданий, а, напротив, чувствовали радость из-за того, что их тело наконец-то стало полезным для существ и смогло предотвратить гибель этих крыс. Это пример того, как ум изменяется в результате тренировки в развитии качеств даяния. Именно в этом мы упражняемся в пятый день затворничества.

Некоторые люди беспокоятся, что если они будут слишком много практиковать Чод, то в их жизни возникнут препятствия, такие как болезни. Однако такой страх – это показатель того, что их практика Чод не достигла достаточной глубины. На самом деле, если вы заболаете, то это хороший знак, поскольку он означает, что в результате практики Чод ваши кармические должники приняли ваше подношение тела. И поэтому это повод для радости, а не для волнений. Даже если у вас возникает само это волнение, это уже хороший знак того, что вы сделали что-то. Если бы вы ничего не делали, то у вас не было и страха. Так что такой страх – это хороший знак, и о нём не стоит беспокоиться.

Таким образом, во время тренировки ума мы отдаем всё, к чему мы привязываемся, все объекты цепляния к «я». И когда мы делаем это, наше цепляние к «я» теряет точку опоры и не знает, что ему делать, ибо всего того, что оно определяло как «я», больше не существует. В этом заключается практика Чод, во время которой мы отсекаем все мары и в особенности мару цепляния к «я». И мы прилагаем к этому усилия. Мы не просто размышляем об этом, мы с решительностью совершаем эту практику с целью отсечения привязанности к «я». Польза от такой практики очень велика.

## ДЕНЬ 6 – ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАКТИКИ ЧОД

Сейчас я хочу рассказать об истории практики Чод и жизнеописании Мачиг Лабдрон, а затем мы вернёмся к наставлениям Кармапы Микьё Дордже по семидневному затворничеству.

Чод является ветвью традиции Шидже или «Умиротворения страдания» – одной из восьми великих линий практики. Как мы уже говорили, традицию Чод можно разделить на две линии: По Чод и Мо Чод, или «мужской Чод» и «женский Чод». Как мужской, так и женский Чод дошли до нас благодаря индийскому мастеру Падампе Сангье. Что касается самого Падампы Сангье, то иногда утверждают, что он был тем же человеком, что и Бодхидхарма – мастером, принесшим учение Дхармы из Индии в Китай. В Китае Бодхидхарма известен как основатель традиции Чань (по-японски Дзен). Слово Чань (Дзен) означает «медитативная концентрация».

Очень сложно утверждать что-либо по этому поводу, поскольку жизнь великих махасиддхов не поддается обычному описанию. Из-за этого возникают трудности с изложением историй их жизни достоверным образом. По этой причине мы не можем быть уверены в том, что Падампа Сангье был тем же человеком, что и Бодхидхарма. Если взглянуть на хронологические рамки, то становится трудно утверждать, что Бодхидхарма – это тот же человек, что и Падампа Сангье, особенно принимая во внимание связь Бодхидхармы с Шаолинем. Говорят, что Бодхидхарма был связан с традицией боевых искусств Шаолиня, а также с традицией Чань (Дзен). С традицией Чань (Дзен) также был связан другой китайский мастер, известный тибетцам под именем Хэшан Махаяна.

Тибетцы называют традицию Хэшан Махаяны «воззрением Хэшан», что совершенно неверно, ибо традиция Хэшан – это традиция Чань (Дзен). Похоже, что китайское слово «хэшан» означает «кхенпо»<sup>6</sup>. Иногда в текстах оно переводится как «кхенпо». Однако сейчас «хэшан» скорей означает

---

<sup>6</sup> Кхенпо (тиб.) – монашеская ученая степень.

«монах». В любом случае, неверно называть эту традицию традицией Хэшан, потому что она была традицией Чань (Дзен), а утверждение, что Падама Сангье был тем же мастером, что и Бодхидхарма, не является столь достоверным. Известно, что Падампа Сангье посетил Тибет четыре или пять раз, о чем сохранилось много преданий.

Ещё немного слов о мастере по имени Хэшан Махаяна и связанной с ним традиции. Согласно общему пониманию истории буддизма, способ проникновения буддизма из Индии в Тибет был отличным от способа проникновения буддизма из Индии в Китай. Однако я считаю, что если мы рассмотрим этот вопрос внимательнее, то увидим некоторые доказательства того, что буддизм проник в Тибет из Китая ещё до того, как началась волна передачи Дхармы из Индии в Тибет. Например, мы знаем из истории жизни правителя Тибета Сонгцена Гампо, что он приобрел в Китае великую статую Джово для храма в Лхасе. Он также пригласил из Китая в Тибет принцессу. Я думаю, что эти факты являются свидетельствами того, что буддизм пришел в Тибет из Китая до того, как началась основная волна передачи учения из Индии. Я думаю, что времена, когда Сонгцен Гампо привез статую Джово в Лхасу и построил первые монастыри, можно считать началом распространения буддизма в Тибете. И тогда, в VII веке, оно происходило под влиянием Китая.

Похоже, что мастер, которого тибетцы называли Хэшан Махаяна, был учителем или монахом традиции Чань (Дзен), которая в то время имела много последователей в Тибете. Примерно в то же время Дхарма начала непосредственно передаваться в Тибет из Индии. И, похоже, что во времена правления царя Дхармы Трисонга Децена эти две традиции пришли к философскому конфликту. Наглядной демонстрацией этого конфликта является философский диспут между индийским мастером Камалашилой и китайским монахом, которого тибетцы называли Хэшан Махаяна. И этот ученый кхенпо или монах по имени Хэшан Махаяна проиграл этот диспут. Тогда правитель Тибета Сонгцен Гампо принял решение в пользу распространения в Тибете традиции, принесенной напрямую из Индии. На самом деле в прошлом в Тенгьюре содержалось много текстов, составленных мастерами традиции Чань (Дзен), но сейчас они не входят в Тенгьюр. Скорее всего, их изъяли оттуда по решению

настоятелей монастыря Сангпху<sup>7</sup>, который был первым монашеским колледжем в Тибете. Также я когда-то читал текст Джамьянга Кхьенце Вангпо<sup>8</sup>, в котором он утверждает, что воззрение традиции Чань (Дзен) в символическом смысле сходно с воззрением Махамудры.

Я думаю, что между традицией Чань (Дзен) и традицией Махамудры существует связь. Иногда тибетцы думают, что воззрение традиции Чань (Дзен) – это неверное воззрение. Наверное, это связано с тем, что Камалашила был объявлен победителем философского диспута, в результате чего правитель Тибета выбрал в качестве главного направления буддизма в Тибете традицию Дхармы, которая передавалась напрямую из Индии. Как следствие, люди стали думать, что воззрение, которое отстаивал Хэшан Махаяна, было ложным. Однако, возможно, дело было вовсе не в том, что само воззрение было ложным, а в том, что человек, который его защищал во время диспута с Камалашилой, не смог правильно его объяснить и поэтому проиграл диспут.

Теперь перейдем к жизнеописанию основательницы традиции Чод – Мачиг Лабдрон. Мачиг Лабдрон родилась в 1149 году в Южном Тибете в местности под названием Лаб, и поэтому её зовут Лабдрон – «Светильник из Лаб». С ранних лет она начала проявлять качества просветленного ума. Так, когда ей было всего три года, она начитывала мантру Авалокитешвары «Ом Мани Падме Хум» и мантру всех дакинь «Бам Ха Ри Ни Са», делала простирания перед изображениями божеств, проявляя великую веру и преданность к Дхарме. Когда Мачиг исполнилось пять лет, мать научила её читать. Она быстро овладела мастерством чтения в такой степени, что в возрасте восьми лет могла читать «Сутру Праджняпарамиты в восьми тысячах строфах» два раза в день.

Этот эпизод из жизни Мачиг Лабдрон напомнил мне о моём отце. В моей семье было девять детей, и мой отец учил всех нас, включая моих сестёр, читать. Это вызывало удивление в моем селении, потому что многие

---

<sup>7</sup> Сангпху Нетхок – монастырь традиции Кадампа, а также знаменитый центр буддийской науки, основанный в 1071 году Нгок Легпе Шерабом.

<sup>8</sup> Джамьянг Кхьенце Вангпо (1820—1892) – выдающийся тибетский учитель, один из основателей несектарного движения Рима, считается воплощением Вималамитры и царя Трисонга Децена, последний из пяти царей-тертонов. Автор многочисленных трактатов, составивших десяти томное собрание сочинений.

люди считали, что девочкам ненужно давать образование, а нужно лишь посылать их доить коров и выполнять другую работу по хозяйству. Они говорили моему отцу: «Зачем та учишь девочек читать?». Но мой отец никого не слушал и научил меня и моих сестёр читать. Одна из моих сестёр, которая живет сейчас со мной в Индии, замечательно научилась читать, и, хотя была ещё маленькая, каждый день читала «Пема Катанг» – «Жизнеописание Гуру Ринпоче». В связи с этим история обучения Мачиг Лабдрон меня очень удивила. Не только потому, что она была девочкой и научилась читать, но также потому, что читать её научила мать, то есть и мать Мачиг Лабдрон тоже умела читать, что было большой редкостью в те дни. Похоже, что её мать происходила из богатой семьи, и возможно поэтому у неё было больше возможностей получить образование.

Несколько позже Мачиг Лабдрон начала учиться у монахини, которую в её семье считали семейной наставницей. Монахиню сильно впечатлили способности Мачиг, и как-то она сказала её родителям: «Я думаю, что ваша дочь – не просто девочка, а настоящая дакини. Её знания и мудрость подобны пылающему лесному пожару, и поэтому я хочу дать ей имя Шераб Дронме – «Светоч мудрости».

Когда Мачиг исполнилось шестнадцать лет, она отправилась в район Тратанг, где изучала сутры Праджняпарамиты под руководством открывателя сокровищ – тертона Дракпы Нгонше. Затем от мастера Сонама Ламы она получила передачу учений Шидже – «Истинной Дхармы, умиротворяющей страдания» и стала усердно их практиковать. Затем, когда Мачиг исполнилось двадцать три года, она встретила индийского мастера по имени Тодпа Бхадра, который был эманацией Сангье Тодпы – Будды Капалы, и стала его супругой. У них было трое детей – двое сыновей и одна дочь. Через какое-то время Тодпа Бхадра умер, и ей пришлось самой растить троих детей.

Когда Мачиг Лабдрон было тридцать четыре года, в её сердце зародилось чувство непреодолимого отвращения к сансаре. Она оставила свой дом и ушла в удаленные места, чтобы практиковать в затворничестве. Хотя существуют разночтения относительно дат её жизни, согласно наиболее распространенной версии, Мачиг Лабдрон умерла в 1201 году.

Традиция Чод, основанная Мачиг Лабдрон, – это метод, благодаря которому достигается реализация учений Праджняпарамиты. Она не была

распространена в Индии, и имела особое значение для женщин, которые стремились к практике Дхармы в Тибете. Позднее, традиция Чод стала практиковаться во всех школах тибетского буддизма.

Возвращаясь к наставлениям Восьмого Кармапы, в шестой день затворничества мы выполняем садхану Чод, то есть практику подношения тела. Мы начинаем с размышления о том, как все существа, бесконечные как пространство, стремятся к счастью и хотят быть свободными от страданий. Мы также размышляем о том, что все существа были добры к нам и помогали нам в прошлом. И, размышляя так, мы понимаем, что все они заслуживают нашей щедрости. Мы осознаем, что должны разделить с ними всё ценное, что у нас есть, включая наше тело, речь и ум.

Существует два типа щедрости, которую мы можем практиковать, – временная и абсолютная. Практикуя временную или краткосрочную щедрость, мы даём существам то, что может освободить их от страдания жары, холода, голода и жажды. Мы также тренируем свой ум, размышляя о примерах щедрости из жизни великих бодхисаттв прошлого. В жизнеописаниях великих бодхисаттв есть истории о том, как они добровольно отдавали своё тело другим существам. Даже если их враги просто дразнили их, говоря: «Отдай мне свою голову?», они делали это без колебаний и малейшей привязанности к своему телу, жизни или имуществу. Размышляя об этом, мы пытаемся тренировать свой ум, чтобы развить способность к практике временной щедрости.

Для того чтобы развить абсолютную щедрость, мы размышляем о высшем благе для всех существ. То есть мы не просто пытаемся освободить их от голода или жажды, а размышляем об истинном благе, которое заключается в счастье, свободном от страданий. Если ранее, на стадии практики временной щедрости, мы были готовы отдать своё тело, речь и ум, а также все корни добродетели существам, чтобы принести им небольшую пользу, то сейчас, безо всяких сомнений, мы готовы отдать им наше тело, речь, ум и все корни добродетели ради достижения ими освобождения. Мы стремимся к этому естественным образом, чувствуя, что просто должны сделать это. Мы отдаём существам наше тело, речь, ум, богатство, а также все корни добродетели, которые мы накопили на протяжении трёх времен.

Это выражение «а также все корни добродетели» имеет особое значение. Когда мы отдаём наше тело, речь, ум и все богатства существам, чтобы принести им высшее благо, это также принесет пользу нам самим в виде накопления заслуги от такого действия. Однако вместо того, чтобы испытывать цепляние к накопленной заслуге, мы отдаём существам также и её. И заслугу, которая возникает от того, что мы поднесли накопленную заслугу, мы вновь отдаём существам. Этот процесс продолжается бесконечно. Мы продолжаем отдавать заслугу бесконечному количеству существ. Свободные от любого цепляния к «я», мы отдаем всё, что имеем. Это то, в чем мы пытаемся постепенно упражнять свой ум, начиная с малого, и затем постепенно увеличивая способность нашего ума отдавать.

Если наш ум к этому привыкнет, то способность к щедрости будет сопровождать нас от жизни к жизни, и мы никогда не утратим её. Обычно происходит наоборот: от жизни к жизни единственное, что мы не утрачиваем, – это привязанность к «я». У нас меняются тела, но цепляние к «я» остаётся. Однако приучая свой ум отдавать, мы увеличиваем его открытость. Эта склонность к заботе о существах не будет утрачена даже, когда мы перейдем в следующую жизнь. Так происходит потому, что приучаясь заботиться о существах, мы становимся их частью. Стираются различия между тем, что мы считаем собой, и тем, что мы считаем другими. Мы более не делаем разграничений между нашим телом, речью и умом, и телом, речью и умом всех существ. Эта готовность с усердием трудиться на благо всех существ естественным образом будет сопровождать нас из жизни в жизнь, и будет постоянно возрастать, пока не станет безграничной.

Когда мы достигаем этого, пять скандх, которые ранее были основой нашей привязанности к «я», более не рассматриваются нами как «я». И поэтому о бодхисаттвах, наделенных великой мудростью, говорится, что они видят природу пяти скандх как лишенную самости, то есть видят истинную природу вещей. И поскольку они видят это, они могут относиться к другим существам с великим состраданием и осуществлять подношение тела. Когда они практикуют щедрость, поднося своё тело, они ясно видят, что тело, которое они подносят, не является «я» и не имеет независимого существования. Для них такой акт щедрости подношения тела подобен рисунку в небе, который не существует как нечто реальное. Эти бодхисаттвы обладают очень тонким восприятием, однако не испытывают

страдания, когда подносят своё тело. Но это касается лишь мастеров очень высокого уровня реализации. Когда мы тренируем свой ум в совершении подношения тела, мы должны убедиться в том, что это служит противоядием для нашего цепляния к «я». Эта практика служит противоядием для цепляния к «я» потому, что мы отдаём то, что мы считаем своим «я». Таким образом, устраняется сама опора, на которой зиждется цепляние к «я». И это именно то, что разрушает привязанность к «я».

В этом заключается практика, которую мы делаем на шестой день. Сначала мы зарождаем мотивацию бодхичитты, а затем делаем практику Чод, совершая визуализацию подношения своего тела. Когда я говорю о практике подношения тела, я имею в виду практику визуализации. Мы просто представляем, что проходим все стадии подношения тела, расчлняем и тому подобное. На этой стадии достаточно простой визуализации. Если вы собираетесь действительно поднести ваше тело, то я не беру на себя ответственность за это, ибо я не Тилопа и не смогу вас исцелить.

## ДЕНЬ 7 – ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

В последний, седьмой день затворничества, мы занимаемся посвящением заслуг, то есть посвящаем все корни добродетели высшему просветлению. Мы делаем это согласно ключевым наставлениям по тренировке ума, в которых говорится, что существуют два вида активности, о которых никогда не следует забывать – той, которая вначале, и той, которая в конце. Вначале мы зарождаем правильную мотивацию, а в конце посвящаем заслугу. В учениях говорится, что именно мотивация определяет, является ли наша практика истинной Дхармой или нет, соответствует ли она уровню Махаяны или Хинаяны. Поэтому зарождение правильной мотивации совершенно необходимо. Если мы хотим, чтобы наша практика была истинной практикой Махаяны, мы должны зародить мотивацию бодхичитты – стремления достичь просветления на благо всех существ, бесконечных, как пространство.

Какие бы корни добродетели мы не накопили, мы посвящаем их достижению непревзойденного просветления на благо всех существ. Именно то, как мы посвящаем заслугу, определяет, приведёт ли наша практика к результату достижения просветления. То есть, мотивация определяет, является ли наша практика истинной Дхармой, а посвящение заслуг определяет, достигнем ли мы результата практики, к которому стремимся. Так, посвящение заслуг подобно водителю машины, от которого зависит, доедет ли она до пункта назначения или нет. Мотивация в начале и посвящение заслуг в конце – это два очень важных момента. Мы никогда не должны забывать о них. Существует множество наставлений о том, что мы делаем в контексте основной практики, её содержание может меняться. Но мы всегда должны предварять практику зарождением бодхичитты и завершать её посвящением заслуг на благо всех существ.

Именно таким образом мы должны поступать, когда практикуем Махаяну, либо тайную мантру Ваджраяну. Даже если мы просто произносим один слог мантры Ом Мани Падме Хум, мы должны предварять его зарождением бодхичитты, и завершать посвящением заслуг. В учениях говорится, что каждое действие тела речи и ума тех, кто

следует по пути бодхисаттв, посвящается на благо всех существ. Именно этим определяется, вступили ли мы на путь Махаяны. Сердцем пути Махаяны является зарождение бодхичитты, а бодхичитта, по сути, – это памятование о благе других, стремление к тому, чтобы все существа достигли непревзойденного высшего просветления.

Размышляя о том, как Будда осуществлял собрание накоплений в течение трёх бесконечных кальп, мы должны понимать, что он делал это не для себя, а для того, чтобы принести как можно большую пользу существам. Более того, он стремился достичь просветления не ради себя, а ради блага всех существ. И когда он достиг просветления, это не означало, что его труд на благо существ был окончен, ибо, достигнув просветления, он смог приносить пользу существам с помощью своего тела, речи, ума, качеств и активностей непрерывно.

Поэтому мы не должны думать, что когда мы достигнем просветления, наша задача будет выполнена, ибо будды продолжают трудиться на благо существ даже после того, как они достигают просветления. Иногда говорится, что состояние существ – это малая сансара, а состояние просветления – большая сансара. Так говорится потому, что продолжительность существования существ ограничено, ибо придёт время, когда они станут буддами и освободятся от сансары. То есть с этой точки зрения сансара ограничена во времени, это малая сансара. Но когда мы достигаем просветления, то начинаем трудиться на благо существ непрерывно. Тогда сансара становится нашим постоянным местом работы, а сама работа в сансаре – видом нашей постоянной деятельности. В связи с этим, я думаю, что мы должны дать Будде постоянную сансарную прописку.

Исполненные стремления помогать существам, некоторые бодхисаттвы говорят, что они не хотят достигать просветления, а хотят остаться в сансаре, чтобы приносить пользу существам. Некоторые учителя предостерегают нас от неверного понимания этого высказывания. Дело в том, что будды и бодхисаттвы различаются в своей способности приносить пользу существам. Если начать с обычных существ, мы можем сказать, что они могут приносить пользу другим существам, но эта польза очень ограничена. Затем, бодхисаттвы могут приносить большую пользу существам, но, всё же, некоторые вещи, которые они делают, бесполезны

для существ. Когда же бодхисаттва становится Буддой, абсолютно всё, что он делает, приносит пользу существам, нет ни одного действия, которое было бы бесполезно. С этой точки зрения, просветление – это высший способ приносить пользу существам.

Бодхисаттвы хотят остаться в сансаре, потому что они исполнены заботы о благе существ. Единственное, в чём их ум находит удовлетворение, – это помощь существам. В связи с этим, мастер Янг Гонпа<sup>9</sup> как-то сказал: «Я останусь в глубинах сансары. Мой враг – просветление, держись от меня подальше!» Он называет просветление своим врагом, поскольку беспокоится, что когда достигнет его, то оставит сансару и разлучится с существами. Однако поскольку просветление Махаяны не является состоянием односторонней умиротворенности, оно не означает необходимость оставить существ.

Я думаю, это всё, что я хотел сказать в связи с наставлениями по практике семидневного затворничества. Я не сам выдумал эти наставления, а опираясь на учения мастеров линии Кагью, объяснил их вам. Если вы серьезно отнесётесь к этим наставлениям и будете применять их на практике, то я надеюсь, это принесет вам большую пользу. Но не думайте, что если вы сделаете это семидневное затворничество лишь однажды, ваше задание будет выполнено. Я даю вам не разовое, а постоянное домашнее задание. Правда, я сам не люблю делать домашние задания и не делаю свои домашние задания по английскому языку.

В завершение я хочу сказать несколько слов благодарности. По-тибетски мы говорим: «Я хочу сказать два-три слова», а потом говорим целый час. Главным условием того, что эти учения состоялись, была просьба Ламы Цульtrim Аллионе<sup>10</sup>. У Ламы Цульtrim Аллионе была очень сильная связь с Шестнадцатым Кармапой. И поскольку мне было дано имя Семнадцатого Кармапы, у неё возникло желание воссоединиться с Кармапой, создав со мной связь в Дхарме. У неё большая преданность к учениям Чод, и она упорно трудится, чтобы сохранить учения и практику Чод, и делает это с чистым сердцем, чему я глубоко сорадуюсь. Я надеюсь,

---

<sup>9</sup> Гьялва Янг Гонпа (1213-1287) – мастер школы Друкпа Кагью, ученик Гоцангпы.

<sup>10</sup> Цульtrim Аллионе (Tsultrim Allione) – американская писательница и буддийский учитель, известная своими книгами “Women of Wisdom” («Женщины мудрости») и “Feeding your Demons” («Кормить своих демонов») по практике Чод. В 1993 году основала организацию Тара Мандала – ретритный центр в Южном Колорадо, США.

что буду иметь возможность поддерживать её деятельность в этой сфере и в будущем. Лично я чувствую к ней признательность за то, что впервые получил возможность даровать посвящение Чод. У меня не было бы такой возможности, если бы ни её просьба, поэтому я хочу выразить ей свою благодарность.

С ранних лет я чувствовал связь с практикой Чод, но у меня никогда не было возможности практиковать Чод или даровать посвящение Чод. В моём монастыре Цурпху в Тибете каждый год проводили ритуалы по практике Чод, но я так никогда и не смог принять в них участие. В действительности, благодаря этому посвящению, я впервые увидел сам текст посвящения, поэтому очень счастлив, что мне представилась такая возможность. Я также хотел бы выразить свою признательность организации Тара Мандала за всю работу, которую они проделали, чтобы организовать эти учения, а также всем спонсорам, благодаря которым эти учения состоялись.

Я бы также хотел поблагодарить всех людей, которые приехали сюда из разных частей света. Большинство из вас приехали из-за границы, проделали очень долгий путь и преодолели много трудностей. Я думаю, что это очень хороший пример принятия прибежища в Дхарме, ибо причина, по которой вы приехали сюда, заключается в том, что вы считаете Дхарму, и особенно учения Чод, очень ценными.

Что касается заявления о том, что эти учения предназначены прежде всего для практикующих женщин, важно понимать, что в практике Дхармы пол не имеет никакого значения. Дхарма означает работу со своим умом, а у ума нет пола, он не является ни женским, ни мужским. Однако эти учения Чод принадлежат к женской линии передачи, берущей своё начало от Мачиг Лабдрон. Она является воодушевляющим примером для женщин, практикующих Дхарму, поскольку достигла просветления в женском теле. В некоторых обществах женское рождение считается низшим, из-за чего женщины могут чувствовать себя неспособными практиковать Дхарму. Однако так не должно быть. Мы должны чувствовать ещё большее воодушевление, думая о таких практикующих, как Мачиг Лабдрон. Поэтому, когда женщины практикуют Дхарму, мы не должны сомневаться в их способностях, а наоборот должны гордиться ими. Когда я говорю «гордиться», я имею в виду благую гордость, означающую уверенность в

своей способности практиковать Дхарму. Когда мы практикуем Дхарму, эта гордость должна возрастая. Если мы думаем: «Я не могу сделать этого», то такая мысль является препятствием в нашей практике Дхармы.

Я даровал вам эти учения, чтобы ещё более воодушевить вас на практику Дхармы и помочь вам обрести уверенность в своих способностях к практике. Мне кажется, то, что мы собрались здесь с целью получения таких учений, – это приятное подношение всем буддам и бодхисаттвам, а также Мачиг Лабдрон и всем мастерам традиции Чод. Важно, чтобы вы стали достойными держателями этих учений, чтобы обеспечить непрерывность линии их передачи. Вы можете сделать это, применив эти учения на практике с помощью тела, речи и ума. И, конечно, в конце вашей практики очень важно посвящать заслугу на благо всех существ.

Я бы также хотел выразить свою признательность хозяевам монастыря, в котором мы провели эти учения. Когда я впервые приехал в Дхарамсалу, меня поселили в монастыре Гьюто<sup>11</sup>. Согласно изначальному плану, я должен был остаться в монастыре Гьюто всего несколько дней или, в крайнем случае, месяцев. Но оказалось, что я живу там уже двенадцать лет. Сейчас, наверно, монастырь Гьюто можно называть моей постоянной гостиницей. В Гьюто все ко мне чрезвычайно добры. Однако Гьюто – это великий монастырь своей традиции, в котором должны проводиться соответствующие мероприятия этой традиции. В связи с этим иногда возникают трудности, поскольку я ношу имя Кармапы и должен выполнять связанную с этим деятельность, а в Гьюто не всегда хватает места для проведения мероприятий, в которых участвует большое количество людей.

Поэтому нам очень повезло, что Его Преосвященство Дорзонг Ринпоче<sup>12</sup> предложил свой монастырь для проведения этих учений. Этот монастырь находится в уединенном и очень красивом месте. Оно так прекрасно, что мне даже хочется написать об этом стих! Ринпоче основал здесь монастырь своей линии, и это создало чудесные условия для наших учений. Поэтому я бы хотел от всей души поблагодарить Ринпоче. Я думаю,

---

<sup>11</sup> Гьюто – монастырь и тантрический университет, один из величайших монашеских институтов буддийской школы Гелуг. Находится в городке Сидбари возле Дхарамсалы, Химачал Прадеш, Индия. С 2001 года – временная резиденция Е.С. Гьялванга Кармапы в Индии.

<sup>12</sup> Дорзонг Ринпоче (Восьмой Кьябдже Дорзонг Ринпоче) (1943-2017) – держатель линии Друкпа Кагью. Основал монастырь Дорзонг, а также монашеский институт Джангчуб Джонг около деревни Гапалпур, Химачал Прадеш, Индия.

у меня есть особая связь с Ринпоче и многими другими учителями традиции Друкпа Кагью. Предыдущий Кхамтрул Ринпоче, Дорзонг Ринпоче, Чогьял Ринпоче и их тогден<sup>13</sup> имели особую связь с Шестнадцатым Кармапой. У меня также есть личная связь с линией Друкпа Кагью, поскольку моя семья следует традиции Друкпа Кагью, а у моей матери очень сильная преданность этой традиции. Поэтому я говорю монахам, что они могут учиться у моей матери.

Я очень благодарен этой счастливой возможности провести эти учения здесь в монастыре Дорзонг. Я хотел бы выразить особую признательность всем работникам монастыря и всем людям, которые трудились, чтобы приготовить для нас еду. Поскольку монастырь находится в удаленном месте, нам очень повезло, что столько людей трудилось, чтобы обеспечить нас пищей. Если бы мы учились у Марпы, он бы сказал: «Ты получишь либо Дхарму, либо еду, но не то и другое, ибо они не совместимы». Однако мы получили и Дхарму и еду, поэтому мы очень удачливы.

Много причин и условий сошлись вместе для того, чтобы эти учения состоялись. Это наглядная демонстрация природы взаимозависимого происхождения. Размышляя об этом, мы можем увидеть, что возможности, подобные этой, очень редки и их трудно обрести. Если мы будем ценить это, тогда от участия в них мы получим большую пользу. Если же мы будем относиться к ним по-мирски, не осознавая их редкости, то не получим от них никакой пользы. Однако если так случится, в этом будет ваша вина, а не моя.

*Эти наставления были дарованы Его Святейшеством Кармапой XVII Огьеном Тринлеем Дордже по просьбе Ламы Цульtrim Аллионе и американской буддийской организации Тара Мандала 26-28 октября 2012 года в монастыре Дорзонг, Гапалпур, Химачал Прадеш, Индия. Они были записаны и переведены на русский язык Марией Васильевой. В марте 2018 года перевод был отредактирован и подготовлен к печати. Во благо!*

---

<sup>13</sup> Тогден (тиб.) – реализованный йогин. В традиции Друкпа Кагью особенно известны «тогдены из Кхампагара» – йогини, прошедшие особую подготовку в Кхампагаре – монастыре Кхамтрула Ринпоче в Тибете. Сейчас традиция подготовки тогденов поддерживается в Таши Джонге – монастыре Кхамтрула Ринпоче возле Бира, Химачал Прадеш, Индия.

## ЧАСТЬ II

### Комментарий Е.П. Гьялцаба Ринпоче к практике Чод «Мидам лунгтен»

Существует много различных видов садхан Чод, одни из них – развернутые, другие – краткие. Данная практика Чод – это краткая садхана под названием «Мидам Лунгтен» – «Практика Чод, предсказанная во сне». Её автор – великий тибетский учитель Карма Чагме, также известный под именем Рага Асья.

В традиции Чод существует четыре линии передачи, которые происходят из Индии. Первая из них берет своё начало от Наропы и носит название «Единый вкус» (тиб. *ro snyom* «ро ньом»), вторая происходит от Гуру Падмасамбхавы и именуется «Отсечение препятствий» (тиб. *phrin gcod* «трин чё»), третья – от Падампы Сангье под названием «Умиротворение страдания» (тиб. *zhi byed* «ши дже»), а четвертая – от Джово Атиши и является традицией тренировки ума (тиб. *blo sbyong* «ло джонг»). Мачиг Лабдрон, воплощение Великой матери Праджняпарамиты, получила все четыре линии передачи, существующие в Индии, и свела их воедино. Традиция практики, основанная Мачиг Лабдрон, получила широкое распространение в Тибете под названием Чод (тиб. *gcod* «чё» – «отсекать»).

В практике Чод традиции тренировки ума, берущей свое начало от Джово Атиши, существует несколько школ. Наибольшее распространение получила школа, основанная на трактате Атиши по тренировке ума под названием «Колесо кинжалов» (тиб. *theg pa chen po'i blo sbyong mtshon cha 'khor lo*), согласно которой практик представляет своё тело, а затем разрубает его на части и подносит вредоносным духам, демонам, существам, чинящим препятствия, и им подобным. Большинство выражений и образов, которые мы встречаем в практике Чод, происходят именно из этой традиции тренировки ума. Письменным источником, на котором основана практика Чод, являются «Пять дхарм Майтрейи» (тиб. *byams chos sde lnga*). Сама же практика Чод является сочетанием методов сутры и тантры.

Размышляя о том, какова польза от практики Чод, можно обратиться к историям из прошлых жизней Будды. Например, в них повествуется о том, как Будда, до того как стал просветленным, в одной из прошлых жизней отдал свою голову, а в другой – свою кровь, чтобы облегчить страдания существ. Также известна история о том, как Будда отдал своё тело, чтобы спасти тигрицу, которая была так голодна, что собиралась съесть своих тигрят.

Поскольку мы вступили на путь Великой колесницы, Махаяны, нам следует практиковать парамиту щедрости. Однако, поскольку мы живем во времена упадка, скорее всего мы будем неспособны отдать свою голову, кровь и плоть, подобно тому, как это сделал Будда, у нас просто не хватит на это сил и мужества. Хотя мы и неспособны поднести свою плоть и кровь на благо существ, подобно тому, как это делали великие бодхисаттвы прошлого, благодаря наставлениям практики Чод мы можем медитировать о том, что делаем это. То есть мы представляем, что берем своё тело, расчленяем его и подносим различным духам, демонам, существам, чинящим препятствия, и им подобным. Мы представляем, что они принимают наше подношение и удовлетворяются этим. В учениях говорится, что с помощью применения наставлений Чод мы можем совершенствоваться в парамите щедрости. Мы можем также осуществить накопление заслуг, подобно тому, как Будда сделал это в своих прошлых жизнях. Поскольку на абсолютном уровне нет различия между той щедростью, которую практиковал Будда, и щедростью, которую практикуем мы, это довольно легкий способ развить в себе просветленные качества.

Хотя мы делаем Чод всего лишь как практику визуализации, она приносит действительную пользу. Так происходит по тому, что духи, демоны и им подобные не существуют в телесной форме, их тела имеют более тонкую природу. Поэтому они действительно могут переживать опыт того, что принимают плоть, которую им подносят, поедают её и насыщаются этим.

В прошлом в Тибете было множество великих мастеров, которые делали эти практики, представляя, что у них бесчисленное количество тел, каждое из которых величиной с огромную гору, и, согласно наставлениям

практики Чод, они подносили все эти воображаемые тела. Благодаря развитому чистому восприятию, они могли видеть, что все эти тонкие существа действительно поглощают эти подношения и чувствуют удовлетворение, в результате чего их страдания уменьшаются. Существует множество таких историй. Следуя примеру мастеров прошлого, мы также можем практиковать подобным образом. Что касается существ, которые имеют плотные тела, например, животных, то их, конечно, невозможно удовлетворить при помощи визуализации. Наверное, нам следует принять то, что в этой жизни мы не способны удовлетворить их потребности таким образом.

Эта практика Чод называется по-тибетски «Милам лунгтен» (тиб. *rmi lam lung bstan*), где «милам» означает «сон», а «лунгтен» – «предсказание». Её названию – «Практика Чод, предсказанная во сне», указывает на то, что составивший её тибетский сиддха Карма Чагме получил предсказание о ней во время сновидения.

В первой строке текста говорится о том, что мы представляем нашего коренного учителя неотделимым от махасиддхи Кхачопы, то есть Второго Шамарпы Кхачо Вангпо, который предстает в форме Будды Ваджрадхары. Вокруг Будды Ваджрадхары, подобно облакам, собраны сто восемь махасиддхов и все мастера линии Кагью. Ниже Ваджрадхары и всех учителей находится Чакрасамвара в окружении виров и дакинй. Вокруг них собраны йидамы всех классов тантр. Под ними находится четырехрукий защитник Махакала в окружении всех остальных защитников.

Вначале мы представляем гуру, йидамов, дакинй и защитников, а затем приглашаем существ мудрости – джнянасаттв. Они приходят и становятся нераздельными с существами, которых мы визуализируем – самаясаттвами.

Затем мы представляем внутри нашего тела центральный канал. Он начинается в тайном месте и доходит до макушки головы. Он белый снаружи и красный внутри. В нашем сердечном центре на белом лотосе мы представляем каплю света, бинду, она белая с красным отблеском и является сущностью нашего ума, жизненной силы и заслуги. Когда мы произносим ПХЭТ, то представляем как эта капля, находящаяся в сердечном центре, вылетает из центрального канала через отверстие на

макушке головы в пространство над нами, в результате чего мы превращаемся в Ваджрайогини, а наше тело остается лежать внизу, подобно трупу.

Ваджрайогини держит в правой руке кривой нож-дригуг. Она указывает им на тело, в результате чего верхняя часть черепа отсекается и превращается в чашу-капалу. Капала помещается перед нами и становится огромной, большей, чем сама планета Земля. Ножом Ваджрайогини бросает труп в капалу, и он становится огромным, как гора Меру. Затем из сердца нас-Ваджрайогини исходят лучи света и, подобно крюкам, вытягивают из тел существ вредоносных духов, демонов и болезни, и они растворяются в трупе, лежащем в капале. Затем Ваджрайогини указывает на труп ножом, и он превращается в месиво из мяса, костей и крови. Капала доверху наполнена этой кровавой массой.

Ветер раздувает огонь под капалой, месиво из мяса, костей и крови в капале начинает вариться и превращается в океан нектара, который обладает сотней замечательных вкусов. Затем мы произносим ОМ А ХУМ и представляем, что этим приглашается нектар мудрости, который смешивается с нектаром в капале, и таким образом нектар в капале освящается.

Затем мы представляем, как из сердца нас-Ваджрайогини исходят красные дакини с лицами различных животных – грифа, гаруды, ястреба, совы, свиньи, собаки, волка и тигра. В руках они держат небольшие капалы, которыми зачерпывают нектар мудрости из большой капалы и подносят его океану махасиддхов и учителей. Когда они делают подношения океану учителей, мы представляем, что все наши омрачения и последствия негативных поступков очищаются. Затем мы обращаемся к учителям с просьбой даровать нам благословение, чтобы мы постигли природу ума – Дхармакаю. Мы продолжаем визуализировать таким образом, произнося ПХЭТ...ПХЭТ...ПХЭТ.

Затем следует подношение божествам-йидамам. Мы представляем, как красные дакини с лицами животных подносят нектар мудрости Чакрасамваре, всем йидамам, вирам и дакиням двадцати четырех тайных мест. В результате этого все наши омрачения и последствия негативных

поступков очищаются. Затем мы обращаемся ко всем йидамам с просьбой даровать нам высшие и обычные сиддхи.

После подношения йидамам следует подношение защитникам. Мы представляем, что красные дакини делают подношение нектара мудрости Махакале и всем защитникам. Мы представляем, что плоть и кровь, которые мы подносим, обладают природой трёх ядов. В тибетской традиции говорится о том, что внутри нашего тела и крови живут вредоносные духи, поэтому мы представляем, что также подносим всем защитникам и их, чтобы защитники освободили нас от вреда, который эти духи могут нам причинить. Мы просим защитников даровать благословение, чтобы мы были свободны от болезней и быстро обрели сиддхи.

Затем мы представляем, как все гуру, йидамы, дакини и защитники растворяются в свете и сливаются с нами-Ваджрайогини. Затем Ваджрайогини растворяется в пространстве, подобно радуге, и наш ум становится нераздельным с несотворенной Дхармакаей, Матерью всех будд – Праджняпарамитой. Она пуста, у нее нет ни формы, ни цвета, её невозможно описать словами, подобно тому, как немой, впервые пробуя сахар, не может описать его вкус. Мы оставляем свой ум в этом состоянии, лишенном любых точек опоры. Как труп, лежащий на кладбище, мы не сосредоточиваем ни на чем своё внимание. Это состояние невозможно описать словами, его можно лишь сравнить с чистым небом, единством ясности и пустоты. Такой ум называют «обычным умом», Махамудрой. Говорится, что это само сердце опыта всех мастеров Кагью.

Затем мы возносим благопожелания, чтобы благодаря заслуге, которую мы накопили, поднеся своё тело, которое так трудно обрести, мы были свободны от болезней и познали природу своего ума – Дхармакаю.

Закончив визуализацию, мы начинаем начитывать шестислоговую мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, представляя, что все существа мужского пола – это Авалокитешвары, а все существа женского пола – это Арья Тары. Мы возносим благопожелания, чтобы, благодаря этой практики начитывания мантры и подношения тела, все существа обрели свободу от страданий: больные выздоровели, старики вновь обрели молодость, мертвые возродились, и все уподобились Авалокитешваре и Арья Таре. В

самом конце практики мы делаем посвящение заслуг с целью скорейшей реализации природы своего ума – Махамудры.

Таким образом, в практике Чод мы отсекаем всё неведение и страдание, причиной которого является неведение, и в результате то, что остается – это и есть природа Будды, Махамудра.

*Этот комментарий к практике Чод был дарован по просьбе Его Святейшества Кармапы XVII Огьена Тринлея Дордже Его Преосвященством Гьялцабом Ринпоче в монастыре Тергар в Бодхгае, Индия, 31 декабря 2012 года. Он был записан и переведен на русский язык Марией Васильевой. В марте 2018 года перевод был отредактирован и подготовлен к печати. Во благо!*

## ЧАСТЬ III

Садхана Чод «Милам лунгтен» Кармы Чагме

༄༅། མི་ལམ་ལྷུང་བསྟན་གྱི་བསྟན་པ་ཚིགས་བཅད་འདོན་བདེ་བར་བཀོད་པ་བཞུགས་སོ། །

### МИЛАМ ЛУНГТЕН

Практика Чод, предсказанная во сне, под названием

«Та, что приносит счастье»



༄༅། །ན་མོ་གུ་ཟུ། །

**НАМО ГУРУ**

Кланяюсь Гуру!

མཚོ་མི་མངོན་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་ཟུམ་ན། །

**ТХО МИ НГЁН НАМ КХЭЙ ЙИНГ РУМ НА**

Надо мной в небесном пространстве, которое невозможно помыслить,

རང་བྱིན་ཐོབ་ཚུ་བའི་སྐྱེ་མ་དང་། །

**РАНГ ДРИН ТХОБ ЦА ВЭЙ ЛА МА ДАНГ**

Мой милосердный Коренной Гуру,

དོན་དབྱེར་མེད་གྲུབ་ཆེན་མཁའ་སྐྱོད་པ། །

**ДОН ЕР МЭ ДРУБ ЧЕН КХА ЧЁ ПА**

По своей сути нераздельный с Махасиддхой Кхачопой,

སྐྱུ་དོ་རྗེ་འཆང་གི་ཆ་ལྷགས་ལ། །

**КУ ДОРДЖЕ ЧАНГ ГИ ЧА ЛУК ЛА**

Появляется в форме Будды Ваджрадхары.

འཁོར་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་བརྒྱ་སོགས། །

**КХОР ДРУБ ЧЕН ГЬЯ ДАНГ ГЬЕ ЧУ СОК**

Его окружают сто восемь махасиддхов.

ཕ་བཀའ་བརྒྱད་སྐྱེ་མ་སྐྱིན་ལྟར་འབྲིགས། །

**ПХА КА ГЬЮ ЛА МА ТРИН ТАР ТРИК**

Вокруг них, подобно облакам, собраны отцы-мастера линии Кагью.

གནས་དེ་འོག་དགུང་སྔོན་སྟེང་ཤེད་ན། །

**НЭ ДЭ ОК ГУНГ НГЁН ТЭНГ ШЕ НА**

Под ними пребывает божественный йидам

ལྷ་ཡི་དམ་བཅོམ་ལྡན་འཁོར་ལོ་སྔོན། །

**ЛХА ЙИ ДАМ ЧОМ ДЭН КХОР ЛО ДОМ**

Цвета лазурного неба – победоносный Чакрасамвара,

གངས་རེ་གཉིས་དཔའ་བོ་རྒྱ་གེ་མ། །

**ДРАНГ РЭ НЬИ ПА ВО ДА КИ МА**

Окруженный вирами и дакинями.

དཔལ་རྒྱུད་ལྗེ་ལྷ་ཚོགས་ཀུན་གྱིས་བསྐོར། །

**ПАЛ ГЬЮ ДЭИ ЛХА ЦОГ КЮН ГЬИ КОР**

Вокруг них – собрания божеств всех классов великолепных тантр.

གནས་བར་སྤང་གཡུ་ཡི་ལྗེ་ཁང་ན། །

**НЭ БАР НАНГ Ю ЙИ ДИНГ КХАНГ НА**

В пространстве между ними – бирюзовый дворец,

མགོན་མ་རྒྱ་ལ་ཕྱག་བཞེ་བ། །

**ГЁН МАХАКАЛА ЧАК ШИ ПА**

В котором пребывает четырехрукий защитник Махакала

སྐྱ་ལྷ་ཡི་མགོན་པོ་ཡབ་དང་ཡུམ། །

**КУ НГА ЙИ ГЁН ПО ЯБ ДАНГ ЮМ**

Вместе с пятью другими махакалами и их супругами.

འཁོར་བྱ་སེང་ཡུམ་གསུམ་མཁའ་འགོ་བརྒྱད། །

**КХОР ДЖА СЭНГ ЮМ СУМ КХАН ДРО ГЬЕ**

Вокруг них – дакини с лицом птицы, дакини с лицом льва,

три супруги и восемь других дакинь.

ཡང་ནག་པོ་སྟོང་དང་ཤ་བ་འབྱུམ། །

**ЯНГ НАК ПО ТОНГ ДАНГ ША СА БУМ**

Также там пребывает тысяча черных дакинь

и сто тысяч плотоядных дакинь,

མ་མོ་ནི་བྱེ་བ་གཞོན་སྐྱེན་གྱི། །

**МА МО НИ ДЖЕ ВА НО ДЖИН ТРИ**

Десять миллионов гневных богинь мамо и десять тысяч якшасов.

དེ་ཐམས་ཅད་ཞལ་གདངས་མཆེ་བ་གཅིགས། །

**ДЭ ТХАМ ЧЕ ШЕЛ ДАНГ ЧЕ ВА ЦИК**

У всех них рты открыты, клыки обнажены.

གནས་སྐྱབས་སུ་བསུམ་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ནས། །

**НЭ КУ СУМ ДАК ПЭЙ ШИНГ КХАМ НЭ**

Из чистых земель трёх кай

ལྷ་བསྐྱེམས་པ་ལྷ་བྱུང་དཔག་མེད་བྱོན། །

**ЛХА ГОМ ПА ТА БУР ПАК МЭ ДЖЁН**

Прибывают бесчисленные божества,

такие же, как воображаемые, –

དེ་ཐམས་ཅད་དམ་ཡི་དབྱེར་མེད་ཐེམ། །

**ДЭ ТХАМ ЧЕ ДАМ Е ЕР МЭ ТХИМ**

Джнянасаттвы стают нераздельными с самаясаттвами.

སྐྱབས་དཀོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་ངོ་བོ་ལ། །

**КЪЯБ КЁН ЧОК КЮН ДЮ НГО ВО ЛА**

В вас, защитниках, сущности Трёх драгоценностей,

མི་བདག་གིས་སྐྱབས་བྱ་སྒྲོ་སྦྱང་གཏང། །

**МИ ДАК ГИ КЪЯБ ШУ ЛО НЬИНГ ТЭ**

Я всем сердцем принимаю прибежище!

མ་འགོ་དྲུག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར། །

**МА ДРО ДРУК САНГ ГЬЕ ТХОБ ДЖЕЙ ЧИР**

Чтобы моих матерей – всех существ шести классов

привести к пробуждению,

ལྷས་ཤ། བླག་ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་པ་འདུལ། །

**ЛЮ ША ТРАК ЦОГ КЬИ ЧЁ ПА БЮЛ**

Я подношу своё тело – плоть и кровь.

མི་བདག་གི་ལུས་ཀྱི་སློབ་ཤིང་ལ། །

**МИ ДАК ГИ ЛЮ КЬИ СОК ШИНГ ЛА**

Внутри моего тела, подобно древу жизни,

ཅ་དབུ་མ་ཕྱི་དཀར་ནང་དམར་བ། །

**ЦА У МА ЧИ КАР НАНГ МАР ВА**

Проходит центральный канал, снаружи белый, внутри красный.

འོག་གསང་གནས་སྤྱི་བོར་ཐ་ལེར་རྒྱག། །

**ОК САНГ НЭ ЧИ ВОР ТХА ЛЕР ЗУК**

От тайного места он доходит до макушки головы.

ནང་སྟོང་བ་སྤུ་མ་སྤུས་བཏབ་བཞིན། །

**НАНГ ТОНГ ПА ТРУ МА ПХЮ ТАБ ШИН**

Внутри он пуст, как надувной шар.

གནས་སྤོང་ག་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ན། །

**НЭ НЬИНГ ГА ЧЁ КЬИ КХОР ЛО НА**

В сердечном центре – дхармачакре,

རང་རྣམ་ཤེས་སློབ་ཚོ་སློབ་དང་དབུགས། །

**РАНГ НАМ ШЕ ЛА ЦЕ СОК ДАНГ УК**

Моё сознание возникает в форме бинду –

དཔལ་བསོད་ནམས་འདུས་པའི་ཐིག་ལེ་ནི།།

**ПАЛ СО НАМ ДЮ ПЭЙ ТХИК ЛЕ НИ**

Собрании жизненной силы, энергии, удачи и заслуги.

དེ་དཀར་དམར་མདངས་ལྡན་མཐེ་བོང་ཚམ། །

**ДЭ КАР МАР ДАНГ ДЭН ТХЭ БОНГ ЦАМ**

Оно красно-белое, по размеру как ноготь большого пальца.

ཕུར་བརྗོད་པས་དབུ་མར་རྒྱངས་སེ་ཐོན། །

**ПХЭТ ДЖЁ ПЭ У МАР ГЬЯНГ СЭ ТХЁН**

Когда я произношу ПХЭТ, бинду вылетает из отверстия

གནས་སྤྱི་བོའི་ནམ་མཁའ་ཕྱིན་ཚམ་གྱིས། །

**НЭ ЧИ БҒИ НАМ КХАР ЧИН ЦАМ ГЫ**

На макушке головы и растворяется в пространстве.

དེ་དོ་རྗེ་ཕག་མོའི་སྐྱུ་རྩ་གྱུར། །

**ДЭ ДОРДЖЕ ПХАК МҒЙ КУ РУ ГЬЮР**

Моё сознание возникает в форме Ваджрайогини.

ཕྱག་གི་གྲུག་བཅའ་པོར་ཚད་ཚམ་གྱིས། །

**ЧАК ДРИ ГУК БЭМ ПОР ЦЭ ЦАМ ГЫ**

Я указываю на (лежащее внизу) тело  
ножом-дригугом, который держу в руке,

དེ་ཐོད་བ་སྐར་གྱིས་འཕང་བ་དེ། །

**ДЭ ТХЁ ПА ГАР ГЫ ПХАНГ ВА ДЭ**

От него отделяется череп-капала

མདུན་རང་བྱུང་ཐོད་སྦྱོང་སྦྱང་དུ་བཅུགས། །

**ДЮН РАНГ ДЖУНГ ТХО ГЬЕ ТЭНГ ДУ ЦУК**

И помещается на подставку из самовозникших черепов.

རྒྱ་སྦོང་གསུམ་འཛིག་རྟེན་བས་ཀྱང་ཆེ། །

**ГЬЯ ТОНГ СУМ ДЖИК ТЭН ВЭ КЬЯНГ ЧЕ**

Капала становится сосудом, огромным как миллиард миров.

ཕྱག་གི་གྲུག་རྩེ་མོས་བཅའ་པོ་སྐྱངས། །

**ЧАК ДРИ ГУК ЦЭ МҒ БЭМ ПО ЛАНГ**

Ножом я бросаю тело в капалу,

དེ་སྟན་སྟའི་ནང་འཕངས་འི་རབ་ཚམ། །

**ДЭ БХЕН ДХЕЙ НАНГ ПХАНГ РИ РАБ ЦАМ**

И оно становится огромным, как гора Меру.

རང་ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་ལྷགས་ཀྱི་ཡིས། །

**РАНГ ТХУК КЭЙ О СЭР ЧАК КЬЮ ЙИ**

Из моего сердца исходят лучи света и, как железные крюки,

ལྷགས་གདོན་དང་ནད་འདྲེ་བཀྲག་ལ་བསྐྱེམ། །

**ЛЮ ДЁН ДАНГ НЭ ДРЭ КУК ЛА ТИМ**

Вытягивают из тел (существ) демонов, болезни и вредоносных духов,  
и они растворяются в теле (в капале).

ཕྱག་གི་གུག་ཚད་པས་ཤ་རུས་བྲག། །

**ЧАК ДРИ ГУК ЦЭ ПЭ ША РЮ ТРАК**

Я указываю на тело ножом, и оно превращается  
в месиво из мяса, костей и крови.

དེ་སེལ་བྱར་རྩན་རྩ་དམར་ལྷེམ་གང་། །

**ДЭ СИЛ БУР БХЕН ДХА МАР ТЭМ ГАНГ**

Капала доверху наполнена этой красной массой.

འོག་ཐོད་སྐྱེད་བར་ནས་མེ་རླུང་གཡོས། །

**ОК ТХЁ ГЬЕ БАР НЭ МЭ ЛУНГ ЙО**

Из-под капалы вырывается огонь, раздуваемый ветром.

སྣོད་དྲོས་ཤིང་བརྩུད་ལྷུ་བདུད་ཚིའི་མཚོ། །

**НЁ ДРЁ ШИНГ ЧЮ ШУ ДЮ ЦИИ ЦХО**

Содержимое капалы варится и плавится,  
становясь океаном нектара,

བརྩུད་རོ་བརྒྱ་རུས་པ་སྣོད་ལྷན་དུ། །

**ЧЮ РО ГЬЯ НЮ ПА ТОНГ ДЭН ДУ**

Обладающим сотней вкусов и тысячей свойств.

སྣགས་ཨོ་ཨྲུ་རྩྱི་གིས་བྱིན་གྱིས་རྣམས། །

**НГАК ОМ А ХУНГ ГИ ДЖИН ГЬИ ЛАБ**

Я благословляю его мантрой ОМ А ХУМ.

ཕན་ཕན་ཕན་ཅེ།

**ПХЭТ ПХЭТ ПХЭТ**

རང་ཕག་མོའི་སྤྱགས་ལས་སྐྱལ་བ་ཡི།

**РАНГ ПХАК МЕЙ ТХУК ЛЕ ТРУЛ ПА ЙИ**

Из сердца меня-Ваджрайогини

མ་མཁའ་འགོ་སྐྱེ་མདོག་དམར་མོ་ལ།

**МА КХАН ДРО КУ ДОК МАР МО ЛА**

Появляются красные дакини

དབུ་བྱ་ཚོད་ལྷུང་དང་ལྷ་ཉ་ལྷག།

**У ДЖЯ ГЁ ТРУНГ ДАНГ КХА ТА УК**

С лицами грифа, гаруды, ястреба, совы,

ཕག་བྱི་དང་སྐྱུང་གི་སྤྱག་གདོང་མ།

**ПХАК КЫ ДАНГ ЧАНГ КИ ТАК ДОНГ МА**

Свиньи, собаки, волка и тигра.

ཕྱག་རྩན་རྩའི་སྐྱོགས་འཛིན་གངས་མེད་འཕྲོས།

**ЧАК БХЕН ДХЕЙ КЙОК ДЗИН ДРАНГ МЭ ТРЁ**

Их бесчисленное множество. В руках они держат капалы,

དེས་བདུད་ཚེའི་རྒྱ་མཚོ་ནས་བཅུས་ཏེ།

**ДЭ ДЮ ЦИИ ГЬЯМ ЦО НЭ ЧЮ ТЭ**

Которыми подносят океаны нектара

གནས་འོག་མེན་ཚོས་དབྱིངས་ནས་མཁའ་ན།

**НЭ ОК МИН ЧЁ ЙИНГ НАМ КХА НА**

Пребывающим в Акаништхе Дхармадхату

ཕ་སྐྱ་མ་གྲུབ་ཐོབ་རྒྱ་མཚོ་ལ།

**ПХА ЛА МА ДРУБ ТХОБ ГЬЯМ ЦО ЛА**

Океанам отцов-мастеров линии и махасиддхов.

ལུས་ཤུག་བྲག་ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་པ་འབུལ། །

**ЛЮ ША ТРАК ЦОК КЬИ ЧЁ ПА БЮЛ**

Я подношу им своё тело – плоть и кровь.

མི་བདག་གིས་སྐྱིབ་སྦྱངས་ཉམས་ཆག་བཤགས། །

**МИ ДАК ГИ ДРИБ ДЖАНГ НЬЯМ ЧАК ШАК**

Пусть будут очищены мои омрачения и нарушения обетов!

སེམས་ཚོས་སྐྱེ་རྒྱུ་ལྷན་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས། །

**СЭМ ЧЁ КУ ТОК ПАР ДЖИН ГЫ ЛОБ**

Даруйте благословение, чтобы я реализовал природу ума – Дхармакаю!

གནས་བདེ་ཆེན་ལྷ་ལམ་ཡངས་པ་ན། །

**НЭ ДЭ ЧЕН ЛХА ЛАМ ЯНГ ПА НА**

Божествам великого блаженства, пребывающим на обширном пути,

དབལ་བྲག་འཇུག་བདེ་མཚོག་ཉེ་རུ་ག། །

**ПАЛ ТРАК ТХУНГ ДЭ ЧОК ХЕ РУ КА**

Победоносному, пьющему кровь, херуке Чакрасамваре,

བཀའ་བརྒྱུད་སྡེ་བཞི་ཡི་ལྷ་ཚོགས་དང་། །

**КА ГЬЮ ДЭ ШИ ЙИ ЛХА ЦОК ДАНГ**

Божествам-йидамам четырех линий Кагью,

ཡུལ་ཉེར་བཞིའི་དབང་བོ་མཁའ་གོ་ལ། །

**ЮЛ НЬЕР ШИИ ПА ВО КХАН ДРО ЛА**

А также вирам и дакиням двадцати четырех мест

ལུས་ཤུག་བྲག་ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་པ་འབུལ། །

**ЛЮ ША ТРАК ЦОК КЬИ ЧЁ ПА БЮЛ**

Я подношу своё тело – плоть и кровь,

མི་བདག་གི་ཚོགས་རྫོགས་སྐྱིབ་སྦྱངས། །

**МИ ДАК ГИ ЦОК ДЗОК ДИК ДРИБ ДАК**

Чтобы собрать накопления, очистить омрачения и негативные поступки,

མཚོག་མུན་མོང་དངོས་གྲུབ་ཚོ་འདིར་སྐྱེ། །

**ЧОК ТХЮН МОНГ НГЁ ДРУБ ЦЭ ДИР ЦОЛ**

И реализовать в этой жизни высшие и обычные сиддхи.

གནས་སྤྱིན་མུང་འབྲིགས་པའི་དུར་ཁྲོད་ན། །

**НЭ ТРИН ПХУНГ ТРИК ПЭЙ ДУР ТРЁ НА**

Пребывающему на кладбище среди клубящихся туч,

མགོན་མ་དུ་ཀླ་ལ་མཐུ་བོ་ཚེ། །

**ГЁН МА ХА КА ЛА ТХУ ВО ЧЕ**

Владыке магических сил защитнику Махакале

འཁོར་ནག་པོ་སྣང་དང་ཤ་ཟ་འབུམ། །

**КХОР НАК ПО ТОНГ ДАНГ ША СА БУМ**

И его свите из тысячи чёрных дакинй

и ста тысяч плотоядных дакинй,

མ་མོ་ནི་བྱེ་བ་གཞོན་སྐྱེན་ཁྲི། །

**МА МО НИ ДЖЕ ВА НЁ ДЖИН ТРИ**

Десяти миллионов гневных богинь мамо

и десяти тысяч якшасов,

བཀའ་སྣང་སྤྱིད་སྣ་འདྲེ་ཐམས་ཅད་ལ། །

**КА НАНГ СИ ЛХА ДРЭ ТХАМ ЧЕ ЛА**

А также всем связанным обетами богам и демонам

ལུས་ཤ་བྲག་ལུས་གདོན་ནད་དང་བཅས། །

**ЛЮ ША ТРАК ЛЮ ДЁН НЭ ДАНГ ЧЕ**

Я подношу своё тело – плоть и кровь,

в которых собраны болезни и вредоносные духи,

འདི་ཞལ་དུ་བསྐྱབས་པོ་དགོས་པར་རོལ། །

**ДИ ШАЛ ДУ ТАБ ПО ГЕ ПАР РОЛ**

Вкусите эти дары и возрадуйтесь!

དུག་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་ལྷན་ཅིག་ལྟེན།།

**ДУК СУМ ГЫИ РАНГ ШИН ША ТРАК РЮ**

Эта плоть, кровь и кости обладают природой трёх ядов.

དེ་ལྷན་མེད་དུ་བཞེས་ཤིག་ལྷ་རྩེ་ལྷ་ཉི།།

**ДЭ ЛХАК МЭ ДУ ШЕ ШИК КХА РАМ КХА ХИ**

Прошу, съешьте их без остатка! КХА РАМ КХА ХИ

རྐྱེན་ཕྱི་དང་ནང་གི་བར་ཆད་སོལ།།

**КЬЕН ЧИ ДАНГ НАНГ ГИ БАР ЧЕ СОЛ**

Очистите внешние негативные обстоятельства  
и рассейте внутренние препятствия!

ལུས་ནད་མེད་བདེ་བའི་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ།།

**ЛЮ НЭ МЭ ДЭ ВЭЙ НГЁ ДРУБ ЦОЛ**

Даруйте мне достижения блаженства тела, свободного от болезней!

ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ།།

**ПХЭТ ПХЭТ ПХЭТ ПХЭТ ПХЭТ**

ལྷ་ཐམས་ཅད་འོད་ཟེན་རང་ལ་བེམ།།

**ЛХА ТХАМ ЧЕ О ШУ РАНГ ЛА ТХИМ**

Божества растворяются в свете и сливаются со мной,

དབང་བྱིན་རྒྱལ་ས་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཐོབ།།

**ВАНГ ДЖИН ЛАБ НГЁ ДРУБ ТХАМ ЧЕ ТХОБ**

И я получаю все посвящения, благословения и сиддхи.

རང་ཕག་མོ་ནམ་མཁའི་འཇའ་ལྷར་ཡལ།།

**РАНГ ПХАК МО НАМ КХЭЙ ДЖА ТАР ЕЛ**

Я-Ваджрайогини растворяюсь в небе, подобно радуге.

དོན་སྐྱེ་མེད་ཚོས་སྐྱེ་བའི་ཡུམ།།

**ДЁН КЬЕ МЭ ЧЁ КУ ГЬЯЛ ВЭЙ ЮМ**

Это нерожденная истина – Дхармакая, Мать всех победоносных,

གཟུགས་ལ་དོག་མ་གྲུབ་སྣང་པ་ཉིད། །

**ЗУК КХА ДОК МА ДРУБ ТОНГ ПА НЬИ**

Несотворенная пустота без формы и цвета.

སྣ་བསམ་ཀྱང་བཟོད་དུ་མེད་པ་སྟེ། །

**МА САМ КЬЯНГ ДЖЁ ДУ МЭ ПА ТЭ**

Её невозможно помыслить или описать,

དབེ་སྐྱགས་པས་བྱ་རམ་ཚོས་པ་བཞིན། །

**ПЭ КУК ПЭ БУ РАМ СЁ ПА ШИН**

Подобно тому, как немой, пробующий сахар,

не может описать его вкус.

སེམས་འདི་བསྐོམ་གཏང་སོ་གཅིག་ཀྱང་མེད། །

**СЭМ ДИ ГОМ ТЭ СО ЧИК КЬЯНГ МЭ**

Этот ум, пребывающий в медитации, свободной от цепляний,

དབེ་དུར་ཁྲོད་གནས་པའི་མི་རོ་བཞིན། །

**ПЭ ДУР ТРЁ НЭ ПЭЙ МИ РО ШИН**

Подобен трупу, лежащему на кладбище,

དེ་འདི་ཡིན་འདི་མིན་དངོས་པོ་མེད། །

**ДЭ ДИ ЙИН ДИ МИН НГЁ ПО МЭ**

Который не думает о том, жив он или нет.

དབེ་སྣང་གསལ་ནམ་མཁའ་གཡའ་དག་བཞིན། །

**ПЭ ТОНГ САЛ НАМ КХА Я ДАК ШИН**

Это единство пустоты и ясности,

подобное небесному пространству.

མིང་ཐ་མལ་ཤེས་པ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ། །

**МИНГ ТХА МАЛ ШЕ ПА ЧАК ГЬЯ ЧЕ**

Его называют обычным умом,

Великой печатью – Махамудрой.

ཕ་བཀའ་བརྒྱུད་ལྷ་མའི་ཕྱགས་ཀྱི་བརྒྱུད། །

**ПХА КА ГЬЮ ЛА МЭЙ ТХУК КЬИ ЧЮ**

Это сущность ума отцов-мастеров Кагью.

དེ་དྲན་རྗེས་ཡང་ཡང་གསལ་འདེབས་བ། །

**ДЭ ДРЭН ДЗИ ЯНГ ЯНГ САЛ ДЭБ ПА**

Это памятование, вновь и вновь дающееся наставление.

འདི་ཉམས་ལེན་སྐྱོང་ཞེས་མིང་དུ་བཏགས། །

**ДИ НЬЯМ ЛЕН КЬЁНГ ШЕ МИНГ ДУ ТАК**

Именно это называется опорой для практики.

ཐོབ་དཀའ་ཞིང་འཕངས་པའི་སྐྱུ་ལྷས་འདི། །

**ТХОБ КА ШИНГ ПХАНГ ПЭЙ ГЬЮ ЛЮ ДИ**

Подношение этого драгоценного иллюзорного тела,  
которое так трудно обрести,

སྐྱུ་ཚོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོར་སྤུལ་བའི་དགོས། །

**ГЬЮ ЦОК КЬИ КХОР ЛОР ПХЮЛ ВЭЙ ГЕ**

В качестве ганачакры является причиной  
накопления благой заслуги.

ཚོ་འདི་ལ་ཚོ་རིང་ནད་མེད་ཅིང་། །

**ЦЕ ДИ ЛА ЦЕ РИНГ НЭ МЭ ЧИНГ**

Пусть благодаря этой заслуге я обрету в этой жизни  
долголетие, свободное от болезней,

སེམས་ཚོས་སྐྱའི་རྒྱལ་ས་བེན་བར་ཤོག། ། །

**СЭМ ЧЁ КУИ ГЬЯЛ СА ЗИН ПАР ШОК**

Реализую природу ума – Дхармакаю  
и достигну уровня Победоносного!

ཅེས་པ་འདི་བདག་རྣམས་ལ་སྤྲོད་མཚམས་ལ་འདུག་སྐབས། རྩ་མོ་ཞིག་ལ་བརྟགས་པ་ལྷ་མི་མང་པོ་བྱུང་སྐབས། དམིགས་པ་འདི་ལྟར་བྱས་ན།  
 འཆི་ངེས་པ་འང་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་ལ་ཆོ་བསྲིང་བེར་བའི་མི་ལམ་དུ་ལུང་བསྟན་འདྲ་བ་ཞིག་བྱུང་སྟེ། མི་ལམ་ལ་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་།  
 ལྷུང་མཁའ་སྐྱོད་པས་མཛད་པའི་ཕྱག་བཞི་པའི་ཚོགས་ཀྱི་བསྟོན་པའི་དམིགས་པ་ཡི་གེ་མེད་པའི་སྟན་བརླུང་གཅིག་རང་གི་སློབ་དཔོན་  
 གྱི་བར་དུ་རྒྱན་མ་ཆད་པར་ཡོད་པ་དང་དོན་གཅིག་པར་འདུག་པས། བརྗེད་ཐོ་རྩ་ཚོག་བྲིས། འདོན་ཆ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས་དུས་ཤིག་  
 འབྲི་བསམ་ནས་མ་བྲིས་པར་ཡུན་རིང་བ་ལ། མཁའ་སྐྱོད་པའི་རིགས་བརྒྱད་ཨ་ལུ་འཚོ་མཛད་དྲག་ལུ་ནད་ཡུན་རིང་སྐབས་སུ། ཤོག་བྱ་  
 གཏད་ནས་ཁྱོད་རང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་རྒྱ་ཞིག་བྲིས་བེར་བ་ལ། རྟན་འབྲེལ་འགྲིགས་སྟམ་ནས། འདོན་ཆ་ཚོགས་བཅད་དུ་ཕབ་ནས་  
 བྲིས་པ་རྟེ།  
 བདག་སོགས་རྩ་བའི་ལྷ་མ་སུ་ལ་འཛིན་པ་དེ་དང་། མཁའ་སྐྱོད་པ་དབྱེར་མེད་དོ་རྗེ་འཆང་དུ་བསྐྱོམས་ལ། རྒྱབས་སུ་འགོ་བ། ལུས་ཚོགས་  
 སུ་འབྲེལ་ བ། མཐར་དབང་ལྷང་བ། ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཡང་ཆང་ལ། རང་དོན་གཞན་དོན་སུ་ལ་བསྐྱོམས་ཀྱང་ནད་གདོན་སེལ་བའི་  
 རྣམས་ཡིན་ནོ།།  
 ཚོག་རྫོ་ལ་མ་བེན་དོན་བསྐྱོམས་ཀྱང་ཚོག་ རྫོ་ན་ཚོགས་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་ཕའ་སྐྱ་བྱ། བྲི་ཁྱེད་ནས་བརྗེད་ཀྱང་ཚོག་།  
 ཅེས་པ་འདྲུག་ལོ་ཐ་སྐར་གྱི་ཡར་ཚོས་གཉིས་ལ་བཀོད་པའོ།། །།  
 ཏཱ་ལྷ་ཨོ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་པ་ར་ག་ཏེ་པ་ར་སི་ག་ཏེ་བོ་རྟེ་སྤྲ་དུ། རྣམས་ལྷ།།

*Когда я, Рага Асья, пребывал в затворничестве, однажды утром, увидев во сне множество людей, обращавшихся ко мне с просьбой, я получил такое пророчество: «Хотя смерть определенно придёт, ты проживешь ещё двенадцать лет». Хотя сны лишены реальности, этот имел такой же смысл, как визуализация во время ганачакры четырехрукого Махакалы – практики, составленной Кхачопой. Она не была записана, а передавалась устно в непрерывной линии вплоть до моего учителя. Я решил записать этот коренной текст и составить из него садхану, но, вопреки благоприятным обстоятельствам, долгое время не мог этого сделать. Когда госпожа Цо из рода Кхачопы тяжело заболела вследствие влияния нагов, она написала мне письмо с просьбой составить молитву к самому себе. Тогда видя, что обстоятельства этому благоприятствуют, я составил текст этой садханы.*

*Представляя, что ваш коренной гуру неразделен с махасиддхой Кхачопой и Буддой Ваджрадхарой, примите прибежище, поднесите собственное тело как ганачакру, и в конце примите посвящение. Это также является формой Гуру-йоги. Эта практика – удивительная медитация, которая приносит пользу себе и другим, одновременно устраняя болезни и влияние демонов. Если вы не помните слов текста,*

*то можете просто медитировать. Если хотите, то можете повторять ПХЭТ в конце каждой строки. Лучше всего читать эту садхану вслух.*

*Этот текст был составлен во второй день растущей луны девятого месяца года дракона. Тадьятха Ом Гатэ Гатэ Парагатэ Парасамгатэ Бодхи Сваха. Дхарма джяту!*

*Перевод Марии Васильевой. Под редакцией Ламы Игоря Макарова.*





