

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Избранные сочинения второго Далай Ламы. Тантрические йоги сестры Нигумы.
Предисловие.

Одним из непредвиденных следствий китайской оккупации Тибета была эмиграция тысяч тибетских лам, которые присоединились к Его Святейшеству в добровольном изгнании. Не расставаясь со священными текстами и богатыми традициями своей формы буддизма, они быстро приспособились к новой среде и приобрели множество учеников как в Америке, так и в Европе. Распространение на Западе знания о тибетской религии всего за несколько десятилетий можно в некоторых отношениях сравнить с распространением греческой и классической культуры в Европе после захвата Константинополя турками благодаря диаспоре византийских ученых. Сокровищница мировой цивилизации пополнилась целым новым пластом. Если некогда тибетский буддизм изучался за пределами Тибета только незначительным числом специалистов – теперь его широко преподают в американских и европейских университетах и на разных уровнях изучают во всем мире.

Тибетская культура почти всем обязана буддизму, который впервые проник в Тибет, предположительно, в начале седьмого века нашей эры и окончательно стал национальной религией в одиннадцатом веке.

Тибетские монахи скрупулезно и неустанно переводили тексты с санскрита на свой родной язык, и в наше время многие произведения, первоначально написанные на санскрите, существуют только в этих тибетских переводах. Поэтому каноны тибетского буддизма весьма важны для изучения буддизма вообще.

Наряду с канонической литературой, которая базируется на текстах, зародившихся в северо-западной Индии и отражающих тип буддизма, который преобладал в том регионе в период раннего средневековья, существует множество отмеченных высокими литературными достоинствами религиозных текстов, созданных тибетскими монахами в самом Тибете. Гленн Муллин на протяжении нескольких лет посвящал много времени и труда переводу этой прекрасной литературы, и я имею большую честь с удовольствием представить читателям его самый последний сборник.

Данный труд объединяет много великолепных переводов сочинений второго Далай Ламы на различные философские и мистические темы буддийской традиции. Большинство предполагаемых его читателей уже, вероятно, имеет некоторую подготовку, и те понятия и категории, которые присутствуют в этих текстах, не покажутся им странными. Те же, у кого нет предварительной подготовки в тантрическом буддизме, найдут в них введение в новую мифологию, обладающей своеобразной прелестью. Я рекомендую эту книгу и другие переводы Гленна Муллина вниманию читающей публики всего мира.

А. Л. Бэшам Торонтский университет Канада, 1985 год
ВВЕДЕНИЕ.

Второй Далай Лама родился в 1475 году, за семнадцать лет до открытия Колумбом Америки, в Тибете, всецело погруженном в буддийский мистицизм. Его отец был йогиним школы Нингмапа, а мать – очень известной йогини. В традиционных биографиях утверждается, что сразу после своего рождения он сложил руки в жесте сострадания, повернул голову в направлении монастыря Ташилхунпо (который был основан первым Далай Ламой) и стал читать мантру Тары, [1 – Первый Далай Лама усиленно практиковал методы созерцания Арья-Тары и учил им. Поэтому считается знаменательным, что, едва родившись, ребенок читал мантру Тары. Чтобы получить представление о глубине почитания тантры Тары первым Далай Ламой, читателю рекомендуется первый том данной серии, а именно: *Selected works of the Dalai Lama I: Bridging the Sutras and Tantras*, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1985). В нем содержатся некоторые сочинения первого Далай Ламы, посвященные Арья-Таре, а в прилагаемой биографии можно найти многие подробности о его жизни, связанные с этой деятельностью.] женской формы Будды, которая была главным йидамом (божеством созерцания) первого Далай Ламы. Над домом, где он родился, появились радуги, а поблизости произошло несколько чудесных явлений. Эти события не остались незамеченными, и вскоре для проверки прибыла группа монахов, осуществляющая поиски перевоплощения первого Далай Ламы.

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
В четырехлетнем возрасте он был официально признан истинным воплощением, однако оставался дома, обучаясь в течение ближайших лет у своего отца. Затем, на одиннадцатом году жизни, его резиденцией стал монастырь Ташилхунпо, где он принял монашеские обеты и начал долгий курс обучения, требуемый для лица, являющимся высоким перевоплощением. В ближайшие годы он принял полные монашеские обеты и, благодаря усиленным занятиям науками и практикой медитации, достиг высочайшего уровня знания и духовного совершенства. В дальнейшей своей жизни он много путешествовал по всему Южному и Центральному Тибету, проповедуя и наставляя людей на путь Дхармы.

Размах просветленной деятельности второго Далай Ламы был очень широк, но особого упоминания заслуживает его связь с таинственным озером Лхамой Лацо. Это озеро, расположенное примерно в ста пятидесяти километрах к юго-востоку от Лхасы, издавна считалось тибетскими мистиками святым местом паломничества. Однако второму Далай Ламе предстояло изменить его статус и назначение, наделив его силами совершенно иного качества. Посетив это озеро в 1509 году, он сосредоточился на его водной глади и, впад в состояние транса, пережил ряд сменявших друг друга видений. Позже он удалился в медитативный затвор (ретрит) близ этого озера и исполнил много тантрических ритуалов. С тех пор, как он совершил ритуалы освящения и наделения силой благословения, озеро Лхамой Лацо стало источником ясновидения для всех, кто его посещал и с чистым сердцем медитировал на его берегах. Пророческая сила этого озера стала известна во всей Центральной Азии, и с тех пор сотни тысяч паломников держали свой путь к его берегам в надежде увидеть в отражении, возникающем в его водах, ключ к разгадке смысла и цели своей жизни.

Это озеро стало также основным средством для определения места перерождения Далай Лам и других высоких тулку в течение последующих столетий. Оно сыграло немаловажную роль в обнаружении и нынешнего Далай Ламы, – свидетельство того, что даже в современном мире оно остается заслуживающим полного доверия средством предсказания. [2 – Поиски и обнаружение нынешнего Далай Ламы отражены в большом количестве документов из западных источников благодаря знавшему тринадцатого Далай Ламу в течение многих лет англичанину, который в то время выполнял в Лхасе свою миссию. Наилучшим изложением событий, связанных с кончиной тринадцатого Далай Ламы и обнаружением четырнадцатого, вероятно, является книга Джона Авидона *In Exile from the Land of Snows*, (New York: Alfred A. Knopf, 1984).]

Озеру Лхамой Лацо предстояло не только помогать в обнаружении перерождений Далай Ламы: почти сразу же после освящения вторым Далай Ламой его пророческая сила помогала разрешать вопросы как государственные, так и религиозные. Многие исторически важные для Тибета решения принимали тот или иной оборот в зависимости от информации, почерпнутой из видений, проявившихся в священных водах Лхамой Лацо.

Второй Далай Лама был активным писателем. В плане широты кругозора сравниться с ним могли бы только пятый и, возможно, седьмой Далай Лама. Как и у большинства тибетских авторов, его интересы исключительно духовны, он использует язык махаянского буддизма, а его цель заключается в том, чтобы осветить методы, пути и ступени, ведущие к просветлению.

Он жил в захватывающую эпоху тибетской истории. Буддизм в Стране Снегов пустил глубокие корни, тысячи монастырей и обителей йогин, процветавшие в горах и долинах, осуществляли кипучую деятельность. Вся культура этой страны была пронизана духовностью и религиозным рвением. Каждая семья стремилась дать хотя бы одного монаха, монахиню или йогина для духовного подъема страны, а каждая долина желала иметь на своей территории одного или двух святых. Религиозное образование, медитация и йогическая практика были наивысшими социальными целями, а достичь высшего положения означало стать Буддой, Просветленным. Монастыри не были закрытыми учреждениями, они были открыты для всех паломников и ученых, которые могли оставаться там хоть одну ночь, хоть всю жизнь. В монастырских дворах стоял гул жарких диспутов философов; из храмов доносились звуки барабанов и ритуальных труб; в залах для собраний как монахи, так и миряне собирались послушать проповеди знаменитых странствующих учителей. В молодости в поисках высокого знания второй Далай Лама посетил многие из самых прославленных монастырей и обителей йогин. А позже его просили вернуться туда, теперь уже для того, чтобы учить или давать посвящения.

Тот Тибет, в котором он родился, официально был буддийским уже более семи

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org сотен лет. Его родители принадлежали к школе Нингмапа, и, как мы можем видеть из биографии, которую я даю в качестве приложения к этой книге, воспитывался он в большой мере на учениях этой школы. Позже он принял монашеские обеты в школе Гелугпа, которая была основана сто лет назад Ламой Цонкапой, одним из главных гуру первого Далай Ламы. Однако это никоим образом не ограничивало его образование, и он учился во многих разных монастырях и у учителей многих школ. Поэтому его работы содержат сочинения на темы, относящиеся к самым различным тибетским традициям.

Мы часто видим, как тибетские религиозные традиции делят на четыре школы. Эта классификация возникла через столетие после времени жизни второго Далай Ламы. В его же время почти каждый монастырь считал себя независимой традицией, имеющей лишь свободные связи с другими такими же объединениями. [3 – Достаточно лишь беглого знакомства с ранней историей тибетской религии, чтобы понять, насколько велико многообразие традиций, проникших в Тибет. См. *The Blue Annals*, G. Roerich, (Calcutta: Motilal Banarsidass, 1949).] Тибет – большая, малонаселенная страна, и расстояния между большинством центров были велики. Обычно разные объединения жили в согласии и, хотя каждый монах обычно имел свой “дэнг нга” (подушку для созерцания) в том или ином монастыре, он мог свободно передвигаться по всей стране и изучать все что угодно и где угодно, не лишаясь своего положения в родном монастыре.

Однако нельзя сказать, что религиозные конфликты были совершенно не известны. Во времена второго Далай Ламы школа Гелугпа, в которой он принял монашеские обеты, подверглась серьезным нападкам, особенно в двадцатые – тридцатые годы шестнадцатого столетия. Гелугпа была самой молодой из всех тибетских религиозных движений, но, в отличие от более ранних традиций, ведущих свое происхождение непосредственно из Индии, она сформировалась как слияние главных тибетских традиций. Ее основатель, Лама Цонкапа, более тридцати лет учился в Тибете у пятидесяти самых значительных учителей, представлявших разные направления. Однако стремительный успех его деятельности не мог не вызвать сопротивления со стороны более ранних школ. Мы видим тонкий намек на эту проблему в нескольких сочинениях второго Далай Ламы, а также в его более подробных жизнеописаниях. Но не в обычаях тибетской литературной традиции было обливаться противника грязью, и в книге истории такому конфликту редко уделено более пары слов. Тибетцы вообще считают, что единственная конструктивная критика – это самокритика. Любимая тибетская пословица гласит: “Лучше найти один недостаток в себе, чем тысячу – в другом человеке”. [4 – Эта пословица известна еще с двенадцатого века: она встречается в произведении Геше чекава “Семь моментов духовного преображения”, тиб. *bLo sruong don bdun pa*.] Вот почему вплоть до недавнего времени все это противостояние упоминалось лишь вскользь. Тибетцы просто не желали прославлять или увековечивать какую-то проблему или конфликт в письменном виде. Литература была священной: ее объект – все прекрасное и глубокое, ее предназначение – увековечение достижений человека, а не выставление напоказ его слабостей и ошибок.

Сочинения второго Далай Ламы значительно отличаются от сочинений его предшественника, первого Далай Ламы, Гьялва Гендундруба. Гендундруб был в значительной степени сосредоточен на Шунгчен капо нга, или пяти главных темах учения Будды Шакьямуни: прамана, абхидхарма, праджняпарамита, мадхьямака и виная. Он писал труды и по Ваджраяне, но здесь избрал только самые широко распространенные тантрические системы. Второй Далай Лама, естественно, был в полной мере осведомлен о сочинениях своего предшественника. Может быть, чтобы их дополнить, он предпочитал писать не о центральных традициях, а о менее известных вопросах. Кроме того, первый Далай Лама любил составлять невероятно пространственные и подробные трактаты, а второй Далай Лама больше склонялся к коротким очеркам и сжатым монографиям. Первый Далай Лама был почти исключительно сосредоточен на учениях Кадампы и Новой Кадампы, а второй Далай Лама писал о традициях и практике многих менее известных тибетских буддийских школ, таких как Жичжед, Шангпа, Ралуг и т. д. Создается впечатление, что он хотел охватить все уголки тибетского буддизма, те его аспекты, на которые у предшественника не хватало времени.

Литературные произведения разных Далай Лам неразрывно связаны с буддийской мыслью. Поскольку буддизм – это сложный предмет, любые сочинения Далай Лам следует читать в свете хотя бы минимального понимания буддийского мировоззрения. Настоящая книга не составляет исключения, хотя я постарался построить материал так, чтобы неинформированный, но все же восприимчивый читатель смог ее благополучно прочитать. Первые главы готовят почву для

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org последующих. Некоторые тексты более трудны, чем другие. Тексты глав пятой, шестой и седьмой могут вызвать у новичка желание их пропустить, но, надеюсь, что в этом сборнике найдется что-то для каждого. У второго Далай Ламы как религиозного учителя среди учеников были как люди высокого уровня, так и совсем простые, и потому его сочинения также отличаются друг от друга в соответствии с запросами его аудитории. В тибетской традиции был обычай, согласно которому почитатели просили учителя написать поэму, очерк или трактат по любому из разнообразных вопросов духовной жизни; многие из сочинений этого сборника появились именно так, и это указано в колофонах текстов. В подобных работах глубина и сложность материала подобраны так, чтобы они соответствовали уровню духовной и литературной подготовки того человека, который обратился с данной просьбой. Возможно, для некоторых читателей было бы более целесообразно, не начиная читать эту книгу от корки до корки, предварительно ознакомиться с отдельными главами, а затем уже читать по порядку те разделы, которые соответствуют их индивидуальной подготовке и опыту. Для тех, у кого мало или совсем нет знаний по буддийской тантрической традиции, может представляться полезным ознакомиться с двумя моими книгами, ранее вышедшими в издательстве “Сноу Лайэн”, а именно: “Избранные сочинения Далай Ламы I: Мост между Сутрами и Тантрами” и “Избранные сочинения Далай Ламы III: Сущность чистого золота”. Из них особенно последняя дает ясное представление об основополагающих идеях буддийского учения, на которых строятся учения Тантры, и как таковая она прекрасно дополняет данное собрание.

“Сунг-бум” (собрание сочинений) второго Далай Ламы содержит несколько сот отдельных произведений: очерков, поэм, молитв, руководств по медитации и т. д. Из них я выбрал шестнадцать сочинений, дающих представление о таланте этого удивительного человека и отображающих в истинном свете ту духовную атмосферу, которую он желал создать своими литературными трудами. Эти работы также дают нам представление о том, что его жизни была свойственна внесектарность.

Материал разделен на девять глав. Из них первые три главы дают общий обзор мировоззрения Махаяны, которое играет столь важную роль в формировании характера тибетского религиозного общества. Следующие три с возрастающей подробностью описывают тантрические йоги, которые были особенно важны в жизни и практике второго Далай Ламы. Седьмая глава дает схему направлений философской мысли древней Индии, послужившей предпосылкой возникновения того буддизма, который пришел в Тибет. Восьмая глава знакомит нас с уникальным методом воздержания от пищи. И наконец, девятая глава содержит несколько молитв-благопожеланий, типичных для тибетской религиозной литературы.

Первая глава, “Сердце практики”, содержит три коротких сочинения, которые должны ввести читателя в атмосферу, общую для всего тибетского буддизма. Первый из них – это мистическая поэма, написанная Гьялва Гендуном Гьяцо во время своего пребывания в затворничестве в горах Олка. Она начинается с поклонения Ламе Цонкапе, потому что именно на Олка столетием раньше в течение четырех лет жил Цонкапа. С тех пор горы Олка стали излюбленным местом уединения йогов-подвижников.

Второй текст этой главы, написанный вторым Далай Ламой по просьбе своей ученицы Кунга Вангмо, освещает важный махаянский метод медитации для зарождения сострадания и мудрости, или “двух мыслей бодхи”. Метод, о котором идет речь, является сердцем традиции, в середине одиннадцатого века принесенной в Тибет Ламой Атишей, основателем школы Кадампа. Этот метод быстро стал одной из самых популярных практик медитации во всех школах тибетского буддизма.

Третий текст, “Царь рассуждений, устанавливающих пустоту”, – это сжатое разъяснение известного силлогизма, рекомендуемого для обдумывания. Первоначально сформулированный жившим во втором веке в Индии мудрецом Нагарджуной в его произведении “Муламадхьямака-карика-шастра”, он звучит так: “Предмет обсуждения – это побег: он не имеет собственного существования, потому что заключает в себе зависимое возникновение”. Второй Далай Лама объясняет, как эта многозначность используется в качестве инструмента медитации для разрушения привычки держаться за представления о конкретности вещей и тем самым – для зарождения в уме широкой картины видения мира.

Вторая глава, “Изгнание мрака из глубины сердца”, – это дальнейшее

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org освещают традиции Нагарджуны для развития ясного осознания пустоты и освобождения ума от привычки хвататься за что-либо. Особенно настойчиво этот метод проповедовал Лама Цонкапа, и потому второй Далай Лама упоминает его в вводной строфе, выражающей поклонение. Этот же самый метод уже в наше время тибетцы практикуют как основной метод Сутраяны для подготовки ума к тантрической практике.

В третьей главе, “Три текста по гуру-йоге”, второй Далай Лама говорит о природе, функции и роли гуру, а также о медитации для развития плодотворного отношения к своим духовным учителям. Первый из включенных сюда текстов представляет сущностные положения гуру-йоги. Второй дает нам метод созерцания гуру как средство подготовки ума к моменту смерти. Третье произведение – это хвала гуру, в которой объясняется тантрическое понятие “ваджрный зритель”.

Четвертая глава, “Йога символов”, содержит два сочинения, называемых лхадруб, или “практики йоги божества”.

Первое из них – это садхана Белого Манджушри. Манджушри – олицетворение мудрости; считается, что созерцание его увеличивает умственные способности человека. Говорят, что в жизни второго Далай Ламы был такой период, когда он не мог запомнить все то, что ему надлежало выучить. Тогда он выполнил ритуал Белого Манджушри и после этого стал обладать абсолютной памятью.

Вторая часть этой главы освещает метод созерцания мирного образа Гуру Ринпоче, или Падмасамбхавы. Большинство тибетцев, особенно школы Нингма, и поныне ежедневно читают мантру “Ваджра Гуру”. Второй Далай Лама, родившийся в семье практиков школы Нингма, несомненно, был знаком с этой традицией с самого детства. Тибетцы полагают, что эта мантра – один из самых действенных методов для нынешнего времени. Существует много форм Гуру Падмасамбхавы. Наш текст рассматривает его, как ваджрного учителя (ачарья).

Пятая глава дает нам представление об одной из тантрических традиций, которой больше всего славился Тибет, а именно, о системе йоги Ямантаки школы Ралуг. В содержащемся здесь материале имеется два текста: молитва второго Далай Ламы о завершении йогических ступеней традиции Ваджрабхайравы (или Ямантаки) и комментарий к этой молитве учителя восемнадцатого века Ламы Лобсанга Чинпа. Первый из них написан в стихотворной форме, а второй – в прозе. Несмотря на краткость, эта глава дает представление обо всем пути Ваджраяны в целом.

Шестая глава содержит самое длинное в этом собрании произведение: составленный вторым Далай Ламой свод шести йог сестры нигумы. Нигума была известна также как индийская йогини Вималашри. Некогда она была супругой Наропы, индийского тантриста одиннадцатого века, который был наставником Марпы-переводчика. Наропа поделил свои линии передачи между своими учениками. Марпе он дал Гухьясамаджу, Хеваджру и Шесть йог, полученных от Тилопы. Нигуму он наделил особой линией передачи Шести йог, происходящих из пяти сущностных мандал. Сама Нигума достигла просветления и имела собственных учеников. Среди них был видный тибетский йогин Кюнгпо Налчжор, которому предстояло принести ее линию передачи в Тибет и сделать ее основой своей школы Шангпа-кагью. Об учении Кюнгпо Налчжора у нигумы кратко повествуется в первых разделах нашего текста. На протяжении столетий, последовавших за первым появлением линии передачи нигумы в Тибете, эта традиция широко там распространилась. В тексте второго Далай Ламы соединяются две линии передачи: линия, идущая через его отца, Кунга Гьялцена, и линия, идущая через Ламу Цонкапу, выдающегося учителя первого Далай Ламы. Итак, Гендун Гьяцо в самом раннем возрасте как само собой разумеющееся получил знания из этой традиции. Он совершил ретрит по этой системе, достиг реализации и позднее написал данный обзор для своих учеников. По моему личному мнению, эта книга – одно из его самых выдающихся литературных произведений. Не столь пространная, как другие его сочинения, она несет в себе такую свежесть и живость, которые превосходят все вышедшее из-под его пера и прочитанное мною. Заслуживает внимания, что обсуждаемая в этой главе система все еще сохраняет свою жизнеспособность в наше время и несколько десятков западных буддистов провели по ней трех летний ретрит.

В следующей, седьмой главе дается текст “Путеводитель в океане индийской буддийской философии”, который совершенно меняет тон и настроение всей книги. Мы покидаем ярко расцвеченные дворцы Ваджраяны и вновь возвращаемся к философской рациональности Сутраяны. Рассматривается тема структуры и

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org исторического развития главных школ индийского буддизма. Этот текст в тибетской литературе является заметным ориентиром. Представляется, что это один из первых подобных путеводителей по школам индийской философии, появившихся в традиции Гелугпа, и ему предстояло служить чем-то вроде образца для более поздних писателей и историков. Он дает нам огромный объем информации о направлениях индийской буддийской философии. Но, что еще более важно для нашей задачи, – в нем описываются основополагающие принципы индийского буддизма, на которых формировались философские взгляды тибетских мудрецов.

В этом контексте важно отметить, что тибетский буддизм – одна из немногих традиций, которая вобрала в себя и сохранила полный объем учений буддийской Индии. В то время как большинство других стран были отделены от Индии тысячами миль джунглей, океанов и гор, у Тибета была с ней общая граница протяженностью в три тысячи километров. В течение тех столетий, когда Тибет впитывал буддизм из Индии, считалось, что всякий лама, имеющий намерение стать великим, должен провести как минимум десять лет в монастырях и обителях отшельников индийского континента. Только в Тибете был принят и сохранен буддизм во всех трех аспектах: Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна. В этом сжатом описании второй Далай Лама дает представление о той полноте, с которой древние тибетские учителя охватывали весь спектр буддийских традиций.

Восьмая глава знакомит нас с менее известной тантрической традицией, в высшей степени эзотерическим методом, называемым метог чюдлен, или “питание сущностью цветов”. Это мистическая практика воздержания от обычной пищи и ежедневное употребление в пищу только нескольких “пилюль, содержащих сущность” (чюдлен рилбу), которые тщательно приготавливались для этой цели. В Индии я познакомился с несколькими тибетскими йогинами, которые занимались этой практикой в течение нескольких лет подряд. Говорят, что в первые несколько месяцев такого ретрита человек обычно теряет в весе, но как только он овладеет силой этой практики, тело возвращается к своему обычному объему и потребность в грубой пище отпадает. Действительно, те знакомые мне йогини даже были довольно-таки полными. В Тибете были популярны несколько разновидностей практики чюдлен. В одних пилюли изготавливались из минералов, в других – из трав и т. д.

В той же традиции, о которой рассказывает в этой главе второй Далай Лама, основными ингредиентами служат цветы. В Тибете эту традицию в конце одиннадцатого века распространил махасиддха Падампа Сангье.

Последняя глава нашей книги содержит три короткие молитвы. Обычно имеется в виду, что такие молитвы читают в заключение ежедневных занятий созерцанием. В буддизме особенно подчеркивают роль, которую играет в нашей жизни направление мыслей, намерение. Молитва помогает нам сосредоточить ум и устойчиво направить его на цели духовного пути. Для буддиста стремление к цели и молитва подобны наконечнику стрелы духовного прилежания, направляющему ее полет к просветлению. Укрепив свое побуждение и утвердив в сознании свои цели, мы усиливаем условия, способствующие нашему духовному росту.

В конце я даю два приложения. Первое из них – это краткое традиционное жизнеописание второго Далай Ламы, которое я включил в эту книгу, чтобы познакомить читателя с атмосферой жизни в мистической среде Тибета пятнадцатого столетия. Это описание взято из сочинения по истории религии автора восемнадцатого века Дэсида Сангье Гьяцо. Второе приложение, озаглавленное “История четырнадцати Далай Лам”, было решено включить в каждый том данной серии. Так как некоторые могут предпочесть купить только одну из этих книг, я счел, что этот короткий текст будет полезен. Несмотря на свою краткость он дает всеобъемлющую перспективу жизни и трудов каждого из Далай Лам.

Работа по составлению этой книги не был для меня простым делом, и, как мне показалось, она была гораздо более трудна, чем работа по подготовке любого из трех предыдущих томов, проделанная в сотрудничестве с издательством “Сноу Лайэн”. Мне были интересны многие из сочинений второго Далай Ламы, они казались идеальными для моих целей. Наконец, я остановился на шестнадцати текстах, потому, что, как мне показалось, они хорошо дополняют друг друга, а также потому, что они довольно полно характеризуют второго Далай Ламу как писателя. Кроме того, они содержат в себе темы, которые были важны для него как практика, а позднее, как учителя.

Некоторые из тех текстов, которые я включил в эту книгу, принадлежат к популярным буддийским тантрическим традициям, не получивших в прошлом достаточного освещения на Западе или оставшихся вовсе незамеченными. Например, в шестой главе описываются Шесть йог сестры нигумы, и, хотя данное сжатое изложение является первой появившейся на Западе работой по этой особой системе, до того были опубликованы несколько комментариев к Шести йогам Наропы, а эти две традиции довольно похожи. Кроме того, комментарий к йогам Ваджрабхайрава-тантры здесь появляется на английском языке впервые, но имеется значительная информация по системам Хеваджры, Гухьясамаджи и Херуки, а их структура довольно похожа. Кроме того, оба этих текста представляют традиции, практически изучаемые в настоящее время большим числом западных буддистов, и я считаю, что они могут иметь конкретную практическую духовную ценность.

Важно отметить, что многие из йог, обсуждаемых в данной книге, можно применять только под руководством компетентного учителя. Однако на Западе почти в каждом крупном городе теперь есть по меньшей мере один тибетский буддийский центр и в большинстве из них имеется возможность осуществлять адекватное обучение. Существует некоторое различие между отдельными тибетскими школами, но в конечном счете все они проповедуют и практикуют во многом схожие методы, объединяющие Сутраяну и Ваджраяну, и все обладают одними и теми же коренными методами для получения переживания просветления. Что касается практики, то в этой книге второй Далай Лама затрагивает традиции, общие для всех тибетских школ. Однако моя цель при составлении этого собрания заключалась не только в том, чтобы дать западным буддистам полезное руководство: кроме этого, я надеялся пролить свет на такие элементы тибетского буддизма, которые могут представлять интерес и ценность для людей, серьезно изучающих любую другую великую мировую духовную традицию. В разных религиозных школах может быть разный язык и разная образность, но мистические переживания, которые они стараются породить, во многом похожи.

Работа над подготовкой этого собрания была для меня поистине трудом для души. Я надеюсь, что благодаря ей я смог уловить проблеск духовной энергии, воплощенной в личности второго Далай Ламы. Тибет был одной из величайших культурных сокровищниц буддийского мира, а Далай Ламы – ее средоточием. Они и, в частности, второй Далай Лама, способствовали созданию, формированию, а затем поддержанию величия тибетской духовной культуры.

Говорят, что после своей смерти в 1542 году Гендун Гьяцо, удрученный постоянными раздорами в Тибете, решил больше не продолжать здесь свою линию официального перерождения. В это время ему явились Гуру Падмасамбхава, Атиша и Цонкапа. Падмасамбхава изрек пророчество: “Ты должен продолжать свой труд в Тибете. Если сделать так, это даст великие плоды через сто лет. Ты без усилия станешь правителем тибетского народа и сможешь сохранить мир и согласие в этой стране. Если ты примешь на себя эту ответственность, то и буддизм, и живые существа обретут огромную пользу. И напротив, если ты покинешь Тибет, то его замучают внутренние распри, а Учение и народ будут страдать в течение грядущих столетий”.

Второй Далай Лама принял это повеление. Спустя сто лет, в 1642 году, пятый Далай Лама был назначен духовным и светским правителем всех трех регионов Тибета. Он назвал свое новое правительство Гандэн Подранг по наименованию резиденции, которую построил второй Далай Лама в Дрепунге. С тех пор и доньше Далай Ламы являются владыками-охранителями тибетского народа и свою огромную энергию посвящают культурному возвышению Центральной Азии.

Гленн Муллин,

Медитационный центр Кампо Гангра,

Торонто, Онтарио, Канада 1984 год

Глава первая

СЕРДЦЕ ПРАКТИКИ

ПУСТОТА, МЕДИТАЦИЯ, ДЕЙСТВИЯ И ПЛОД

Всегда склоняюсь к ногам своего святого учителя [5 – Как сказано в биографии второго Далай Ламы (см. приложение к данной книге), здесь, вероятно, имеется в виду Кедруб Норсанг Гьяцо.]

И к ногам великого учителя Ламы Цонкапы, [6 – упоминание Ламы Цонкапы указывает на то, что эта поэма отражает переживания, возникающие в медитации согласно устной передаче, которая идет от Цонкапы.]

Мысль о котором уничтожает все страхи сансары
И в единый миг исполняет все желания, как высшие, так и мирские.

Воззрение, постигающее вещи как они есть, глубочайший образ

бытия,

Это опыт созерцания, избавленного от умственной вялости и возбуждения.

В деянии оно в совершенстве объединяет мудрость и метод
И спонтанно дает плод трех совершенных тел Будды.

что касается объекта воззрения,
То он не создается искусственно: по своей сущности он неизменен.

По своей природе он чист, вне понятий “добро и зло”. [7 – Объект воззрения, то есть пустота, – это основа всего, что существует, и благого, и неблагого. Поэтому он вне понятия “добро и зло”.]

Абсолютная природа всего, он вездесущ,
Он – самая суть сущности,
И, постигая его, мы выходим за пределы обусловленности.

Мир, что мы видим, – это картина,
Набросанная кистью рассудочного мышления.
И в ней нельзя найти ничего поистине существующего.
Все в сансаре и в нирване – не что иное, как умственные ярлыки и наши представления.

Зная это, вы знаете реальность; если видите это, ваше воззрение – самое истинное.

Ясно поймите природу
И бесконечного многообразия, и единого вкуса всех вещей,
А это понимание сделайте несокрушимым, как сам Царь гор
(Гималаи).

Таков ключ, что открывает врата сотни самадхи.

Спокойствие ума, пребывающее твердо и недвижно,
И прозрение, проникающее прямо в коренную природу всех

вещей, –

Благодаря их сочетанию, семена двух омрачений отброшены
навсегда.

Того, кто совершает именно это, называют великим йогиним.

В сущности, с самого начала
Нельзя найти никакой разницы между сансарой и нирваной;
Однако благие и неблагие деяния неизменно порождают соответствующие следствия. [8 – То есть, и сансара, и нирвана имеют в своей основе пустоту и становятся в ней едины; однако на относительном уровне реальности неблагие деяния производят страдание, а благие – счастье. Как объяснял Нагарджуна и другие ранние индийские учителя, а затем Лама Цонкапа в Тибете, это главная суть учения Будды.]

Махаяна в действительности – это практика шести парамит,
Опирающаяся на такое понимание.

Нераздельность пустоты и проявленности –
Вот основа воззрения;
Путь, который следует практиковать, – это двойное собрание добродетелей и мудрости;

Плод – это спонтанное рождение двух Тел Будды.
Таковы воззрение, медитация, действие и плод,
Наиболее отрадные для Просветленных.

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
Колофон: Строфы об особенностях воззрения, медитации, сферы деятельности и плода Дхармы Будды. Написал учитель Дхармы Гендун Гьяцо по неоднократной просьбе одного великого йогина во время выполнения Гендуном Гьяцо ретрита в горах Олка.

МЕДИТАЦИЯ НАД ДВУМЯ МЫСЛЯМИ БОДХИ

Склоняюсь к лотосным стопам Атиши, [9 – Последующий текст относится к традиции медитации, которую принес в Тибет Дипанкара Шриджняна в 1042 году. Позднее она распространилась во всех школах тибетского буддизма как главная практика Сутраяны, но особое место ей уделяла объединенная линия Ламы Цонкапы.] Неотделимого от несравненного Цонкапы.

Здесь я предлагаю простую нить слов,
Сжато объясняя, как созерцать два вида мысли бодхи:
Относительную и абсолютную –
Сущность их учений.

I. Как медитировать над относительной мыслью бодхи

Медитация над относительной мыслью бодхи – стремлением самому достичь состояния Будды, как лучшим средством принести благо всем живым существам – начинается с медитации о любви и сострадании. Это составляет основу медитации, называемой “отдача и принятие”, главного метода, используемого [в традиции Атиши-Цонкапы] для зарождения относительной мысли бодхи.

Сядь на свое сиденье для медитации в удобной позе и представляй свою мать в этой жизни, [10 – По классической традиции, медитацию начинают, взяв за образец доброты свою мать. Если эго вызывает затруднения вследствие трудностей во взаимоотношениях с матерью, то ее образ заменяют образом того, кто был наиболее добр к вам в вашей жизни. Главное здесь – сосредоточиться на доброте самого доброго человека, а затем перенести возникшее при этом чувство на всех других существ. Об этом говорит Его Святейшество нынешний Далай Лама в своей книге *Kindness, Clarity and Insight*, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1984).] сидящую перед тобой. Думай, как почти десять месяцев она носила тебя в своем чреве и какие в это время она испытывала ради тебя страдания и неудобства. Во время твоего рождения она страдала так сильно, что была близка к смерти, но все же не роптала, что из-за тебя терпит всю эту боль, как бы она ни была велика. А когда ты, наконец, появился из ее чрева и был похож на голого и беспомощного червяка, покрытого кровью и слизью, она с любовью взяла тебя на руки и с нежностью прижала к себе, чтобы дать тебе тепло; она кормила тебя молоком из собственной груди, готовила тебе пищу, вытирала нос и убирала за тобой нечистоты, взирая на тебя с улыбкой, а ночью жертвовала ради тебя своим покоем и сном. Пока ты был ребенком, она предпочла бы заболеть сама, чем допустить, чтобы ты заболел ты, и даже скорее умерла бы, чем допустила, чтобы ты подвергся какой-то опасности. Когда ты подросток, то те вещи, которые она слишком высоко ценила, чтобы пользоваться ими самой или отдать другим, она отдавала тебе: лучшую еду она отдавала тебе, а также и одежду, теплую и мягкую. Она была готова сделать для тебя все, даже если бы ее публично осудили. Не думая о своем собственном счастье в этой жизни и о причинах своего счастья в будущих жизнях [т. е. о благой карме], она помышляла только о том, чтобы тебе было хорошо, чтобы ты был счастлив и здоров.

Но ее любовь не ограничивалась даже этим. То, что ты встретился со своими духовными учителями и теперь имеешь благоприятную возможность изучать и практиковать святую Дхарму – и тем самым достичь мира и счастья в этой жизни, – следствие исключительно ее милосердия.

Размышляй так, пока не оценишь ее выше всего остального, пока твое сердце не переполнится любовью к ней и просто подумать о ней будет для тебя радостно.

Затем размышляй о том, как мать твоя несет бремя страданий рождения, старости, болезни и смерти, о том, что, когда она умрет, ей придется беспомощно блуждать и, возможно, даже попасть в низшие миры [ад, мир голодных духов и мир животных]. Если ты будешь так медитировать достаточно долго и сосредоточенно, то у тебя спонтанно родится чувство сострадания к

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
ней столь большое, что его можно сравнить с чувством родителей, на глазах которых их единственное дитя мучается в языках пламени.

Затем ты должен подумать: “Если я не возьму на себя труд сделать для нее что-то благое и искоренить вредное, то кто же возьмет? Если я ничего для нее не сделаю, то кто же сделает?”

Но что же именно наносит ей вред? Стрдание и препятствия. Стрдание – это непосредственная причина, наносящая ей вред, а препятствия – это косвенная причина. Думай: “Следовательно, именно от этого я должен ее избавить”. Размышляя так, представляй, когда делаешь вдох, что вместе с твоим дыханием ты вдыхаешь все ее теперешние страдания и неудовлетворенность, а также дурную карму и искаженные состояния ума [привязанность, отвращение и т. д.], которые являются причинами всех ее будущих страданий. Все это, как шелуха, спадает с ее тела и ума и входит в твое сердце в виде черного облака, которое втягивается внутрь твоим дыханием. Породи в себе уверенность в том, что тем самым она освобождается от страдания и от его причин.

Подобным же образом думай, что же именно для нее полезно? Счастье и добродетель [т. е. хорошая карма]. Счастье – это непосредственное благо для нее, а добродетель – это косвенная причина блага. Думай: “Именно это я должен дать ей”.

Медитируй так, и, выдыхая, представляй, что вместе с твоим дыханием выходит белое облако счастья и добродетели. Оно входит в ее сердце и насыщает ее дивным обилием счастья, достоинств и добродетелей, являясь причиной ее приближения к состоянию Будды.

Затем, так же, как ты поступал по отношению к своей матери, избрав ее объектом медитации, размышляй о том, что все друзья и родственники в предшествующих жизнях неоднократно становясь твоей матерью, проявляли к тебе точно такую же доброту, как и твоя нынешняя мать. В предыдущей жизни они, как и твоя мать в этой жизни, проявляли к тебе всю материнскую доброту. Поэтому они целиком заслуживают твоей любви и признательности, как заслуживает этого твоя мать в этой жизни. Снова и снова размышляй о том, что они были добрыми матерями, пока при одном взгляде на них твое сердце не станет наполняться радостью и признательностью.

Затем размышляй о том, что, опутанные страданием, они лишены истинного счастья. Продолжай медитировать в этом духе, пока не появится сострадание, которое не в силах переносить их заслуживающее жалости состояние.

Породив любовь и сострадание, примени метод медитации, называемый “отдача и принятие”, как объяснялось выше.

Завершив это, представь перед собой трех человек: того, кого не любишь, друга и незнакомца [т. е. того, к кому у тебя нет никаких чувств]. Хотя их память, возможно, затуманена бесконечным переживанием смерти, промежуточного состояния [между смертью и перерождением] и нового рождения, бесспорно, что каждый из них был твоей матерью в бесчисленных предыдущих жизнях. И тогда каждый из них проявлял к тебе такую же доброту, как и твоя мать в теперешней жизни, бесчисленными способами принося тебе пользу и охраняя от всего, что могло бы угрожать твоему здоровью и благополучию.

Породи к ним такую же любовь и сострадание, как и к предыдущим, а затем сделай их объектом медитации с “отдачей и принятием”. Затем медитируй о том, что все существа шести миров неоднократно, одно перерождение за другим, были твоей матерью. Породи к ним любовь и сострадание и выполняй практику “отдачи и принятия”. С помощью вдоха сними все их страдания: невыносимый жар горячих адов, стужу холодных адов, голод голодных духов, безжалостную жестокость и тому подобное мира животных, страдания рождения, болезни, старости и т. д. людей, насилие асу ров, страдание смерти и перерождения низших богов, а также тонкое всеобъемлющее страдание высших богов. Затем, делая выдох, медитируй об отдаче им всего, что могло бы сделать их счастливыми: прохладных веяний в горячих адах, теплых – в холодных, пищи – голодным демонам и т. д.

И наконец, представь каких-либо врагов или людей, которые нанесли тебе вред. Размышляй о том, что, омраченные неведением и следствиями повторяющихся рождений, смерти и перерождений, они не осознают, что

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
множество раз были твоей матерью, а ты – их матерью, но, влекомые кармическими силами и омрачениями ума, они слепо принуждены причинять тебе вред в этой жизни. Однако, если бы твоя добрая мать в этой жизни вдруг сошла бы с ума, стала бы тебя оскорблять словесно и нападать на тебя физически, то только в полном беспамятстве ты отвечал бы на это чем-то иным, чем состраданием. Точно так же единственным верным ответом тем, кто в этой жизни наносит тебе вред или оскорбляет, является сострадание.

Медитируй об этом, пока не возникнут любовь и сострадание, а затем медитируй об “отдаче и принятии” : принятии непосредственной причины их гнева, искажений и несчастья и отдаче им причин покоя и радости.

Короче, следует медитировать об “отдаче и принятии” по отношению ко всем – за исключением Будд и своих личных гуру – живым существам, даже к бодхисаттвам десятой ступени, шравакам-архатам и пратьекабуддам, которые имеют тонкие погрешности искаженного или ограниченного восприятия и еще нуждаются в их преодолении. Однако нет смысла в визуализации “отдачи и принятия” по отношению к Буддам, потому что они, исчерпав свои недостатки, не имеют никаких изъянов, которые нужно было бы устранять, и таких качеств, которых им нужно было бы достичь. Что же касается ваших личных учителей, то непозволительно избирать их как объект медитации об “отдаче и принятии”, потому что нельзя, чтобы ученик допускал существование изъяна в своих учителях. Даже если кажется, что какой-то из ваших учителей имеет недостатки, ученик не должен представлять их устранение. Буддам и учителям можно только делать подношения своих добродетелей и радости.

На этом этапе медитации ты должен спросить себя: “действительно ли у меня есть способность полностью исполнить желания всех живых существ?”

Ответ: Не только обычное существо не имеет такой способности, но даже и бодхисаттва десятой ступени ее не имеет.

Вопрос: Тогда кто же имеет?

Ответ: Только полностью и в совершенстве просветленное существо – Будда. Размышляй об этом глубоко, пока не обретешь истинное ощущение стремления достичь полного состояния Будды как высшего способа служить благу всех живых существ.

II. Как медитировать над абсолютной мыслью бодхи

Иногда внезапно возникает настойчивая мысль о своем “я”. Если в такие моменты мы будем пристально наблюдать, как она появляется, то сможем понять, что, хотя сначала это очевидное “я” представляется нам неотъемлемо присутствующим в совокупности тела и ума, на самом деле оно вовсе не существует таким, каким кажется, потому что есть всего лишь умственное построение.

Пояснением этого может служить пример, когда камень или дерево, выделяющиеся на вершине горы, видимой на горизонте, можно на большом расстоянии принять за человека, однако существование человека в этом камне или дереве – только иллюзия. При более глубоком исследовании становится ясно, что нельзя обнаружить никакого человеческого существа ни в какой-либо отдельной части этого выделяющегося предмета, ни в совокупности его частей, ни в каком другом его аспекте. Ничто в этом выделяющемся предмете не заслуживает наименования “человек”.

Таким же заблуждением является и то конкретное “я”, которое, как кажется, существует где-то внутри тела и ума. Понятие “я” олицетворяет собой тело и ум не более, чем слово “человек” – видимый на вершине горы камень. Это “я” не может гнездиться где-то в каком-либо участке тела и ума, его нельзя найти и в совокупности тела и ума, и вне них тоже нет такого места, которое можно было бы назвать вещественной основой объекта, именуемого словом “я”.

Медитируй так, пока не станет очевидно, что “я” не существует в том виде, как это кажется.

Все дхармы в круговороте бытия и вне его тоже представляют собой просто произвольное обозначение, то или иное название, мысленно налагаемое на подразумеваемую основу. Никакого иного бытия, чем таковое, у них нет.

Медитируйте длительно над этим понятием пустоты. Затем, в период после медитации, сохраняйте осознание того, что и ты сам, и сансара, и нирвана подобны иллюзии и сновидению. Несмотря на то, что все проявляется в сознании, эти проявления лишены собственного бытия.

Такая иллюзорная природа вещей делает возможным то, что созидательные и разрушительные действия производят соответствующие кармические следствия: счастье и горе. Тот, кто обретает такое понимание, становится мудрецом, пребывающим в знании неотделимой природы – пустоты и зависимого возникновения.

Таково доступное объяснение
Прославленных практик высшего бытия,
Которые оставляют печати двух Тел Будды. [11 – То есть
медитация об относительной бодхичитте порождает духовную энергию и
закладывает семена реализации Рупакаи Будды. Медитация об абсолютной
бодхичитте порождает мудрость, служащую семенем Дхармакаи Будды. Первое
имеет целью благо всего мира, а второе – благо самого практикующего.]
Я настоятельно советую практиковать это –
Чистую сущность великой Махаяны.

Колофон: Написано буддийским учителем Гьялва Гендун Гьяцо по просьбе практикующей ученицы, Кунга Вангмо.

ЦАРЬ РАССУЖДЕНИЙ, УСТАНОВЛИВАЮЩИХ ПУСТОТУ

Склоняюсь к лотосным стопам неразделимых учителей
Манджушри, Нагарджуны и Цонкапы.
Ныне здесь я изложу объяснение того, как
Развивать в себе их воззрение, свободное от крайностей.

Метод практики воззрения о сокровенной пустоте начинается с попытки установить объект, который предстоит опровергнуть [или то качество, которое отсутствует]. Затем применяют методы действительного его опровержения. Это делается путем сохранения осознания пустоты во время занятия медитацией, а затем осознание иллюзорности сохраняется в течение всего периода между занятиями медитацией. Я уже обсуждал эти вопросы подробно в предыдущих сочинениях и поэтому не буду повторяться здесь.

Здесь же предметом обсуждения будет уникальная грань рассуждения мадхьямиков-прасангиков (“рационалистов”), [12 – Здесь во второй главе рассматривается подход мадхьямики-прасангики к развитию постижения высшей истины. В седьмой главе особое внимание будет уделено общей структуре этой школы буддизма.] которые для устранения этерналистского воззрения на бытие используют видимые проявления, а для устранения нигилистской крайности небытия – пустоту.

Силлогизм звучит так: “Предмет обсуждения – это побег: он не имеет собственного бытия, потому что заключает в себе зависимое возникновение”. [13 – Это рассуждение и его толкование заимствованы из “Муламадхьямика-шастры” Нагарджуны. На первый взгляд весьма простое оно может быть применено ко всем объектам восприятия и использовано как ключ, отпирающий двери темницы приверженности к представлению о существовании собственной природы дхарм.]

Если мы более пристально рассмотрим это утверждение, то обнаружим, что здесь не просто говорится: “он не существует”. Опровергаемый объект ясно устанавливается. Если мы говорим, что он не имеет собственного существования, то уточнение “собственного” заставляет нас думать, что мы говорим о чем-то отличном от полного небытия. Если бы нам нужно было говорить только о полном небытии, то не было бы необходимости, упоминая об опровергаемом объекте, говорить “собственного”. Вот что имеется в виду в утверждении о том, что “пустота устраняет крайность небытия”, или нигилизм.

Доказательство же в этом силлогизме: “потому что заключает в себе зависимое возникновение” благодаря слову “зависимое” указывает на то, что он

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org существует в зависимости от факторов и условий, а благодаря слову “возникновение” – на то, что он возникает в зависимости от причин. Если бы он имел собственное бытие, то ему не нужно было бы опираться на причины и условия. Из этого рассуждения мы можем понять, что объект не имеет собственного бытия. Так видимое проявление устраняет крайность приверженности к представлению о бытии, или этернализм.

Итак, доказательство “потому что включает в себе зависимое возникновение” способно одновременно устранить как крайность нигилизма, так и крайность этернализма. Поэтому оно называется “зависимое возникновение, царь рассуждений”.

Давайте рассмотрим это немного глубже. Когда мы говорим, что дхарма не имеет собственной природы, или естественного бытия, то мы не говорим, что она подобна рогам зайца, то есть просто не имеет под собой никакой почвы. “Личность” – это ярлык, навешиваемый на совокупность психических элементов, “повозка” – это ярлык, навешиваемый на совокупность таких ее частей, как колеса и так далее. Точно так же все дхармы, начиная с самых грубых форм и кончая самой тонкой мудростью всеведения, – это только лишь понятия, накладываемые на их базис (почву). Ни “личность”, ни “повозка” не существуют как объект. Например, если, увидя пугало, принять его за человека, то этот “человек”, как объект, не имеет под собой абсолютно никакой почвы для такого представления, а есть только ошибочное приписывание этого названия пугалу как основе.

Точно также нет такого человека, которого изначально звали бы Лхэйчин или Сонам: это только имена, которые дали им родители или лама. Однако в этом мире люди, которые с ними знакомы, воспринимают их так, будто бы они были от рождения “Лхайчином” или “Сонамом”. Точно также все дхармы представляют собой исключительно умственные ярлыки: это то, а это сё; на объектах же не стоит никакого (клейма) “то” или “сё”.

Когда человек это постигает, он входит в неискаженное понимание того, что все относительные реальности – карма и ее плод, сансара и нирвана, качества, которых нужно достичь, и недостатки, которые нужно преодолеть, и так далее – это всего лишь картины, создаваемые красками имен и приписываемых качеств. Такое понимание защищает от впадения в крайность нигилизма. Кроме того, вы приобретаете твердое понимание того, что все объекты восприятия не имеют не единого атома реального бытия, и это освобождает вас от крайности этернализма. Значение этого двойного подхода [к пониманию двух истин] состоит в следующем: хотя вы все больше приходите к глубокому пониманию, что все в сансаре и вне ее не имеет собственного бытия, существует пропорциональное этому углубленное понимание того, что вещи, которые есть всего лишь названия, непрерывно взаимодействуют в цепи причин, следствий и зависимого возникновения.

Так, одновременно с открытием в себе прозрения, что все вещи есть всего лишь мысленные предположения о них, вы порождаете несравненное видение того, что ни одна частица из всего, что проявляется в сознании, не существует как реальный объект.

Когда это происходит, видимое проявление само собой устраняет приверженность к крайности бытия, а пустота устраняет приверженность к крайности небытия. В этот момент пустота собственного бытия без усилий проявляется как факт зависимого возникновения.

Силой этого сочинения, рожденного из белой мысли,
дабы принести хоть малую пользу
Тем, кто начинает заниматься медитацией о пустоте, –
да не разлучатся никогда живые существа с воззрением,
свободным от крайностей.

Колофон: По просьбе Йонцун Гэлэга Гьяцо, который просил кратко осветить “царя рассуждений”, было написано ленивым буддийским монахом Гендуном Гьяцо во время пребывания в Гьяри Чокоре.

КРАТКОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ТОГО, КАК ПРАКТИКОВАТЬ МЕДИТАЦИЮ О ГЛУБОКОМ СРЕДИННОМ ВОЗЗРЕНИИ

О Манджушри, воплощение мудрости пустоты,
Прохладное вздымающееся облако, за которым играют тысячи
солнечных лучей.

Сияющая золотая гора, окруженная радугами,
Тот, чьи лотосовые стопы танцуют на головах сотни богов,
Молю, войди в мое сердце и рассеяй мрак моей приверженности
к крайним взглядам.

Поклоняюсь Нагарджуне и его духовным сынам,
Ламе Цонкапе и его ученикам,
О каждом из которых предсказал вам Будда.
Почитая их, я излагаю здесь этот текст,
Проясняя практику воззрения вне всех крайностей.

Манджушри, Бодхисаттва Мудрости, лично дал нашему Ламе Цонкапе особую устную передачу учения для развития мудрости пустоты. [14 – источник устной традиции, описанной в этой главе, – линия передачи мудрости, идущая из Индии: Будда – Нагарджуна – Чандракирти. Как сказано в этом тексте, Цонкапа изложил эту традицию после трех летнего тантрического ретрита, посвященного практике Манджушри. Поэтому в тексте говорится: “Манджушри... дал...”.] Этот метод, известный повсюду как “Руководство по глубокому Срединному Воззрению”, объединивший в себе учения мудрецов: Нагарджуны, Арьядэвы, Чандракирти и Буддхапалиты, дает возможность с максимальной пользой осуществлять практики как Сутраяны, так и Ваджраяны. Я подумал, что, вероятно, было бы полезно написать о них кратко и доступно.

Этот метод имеет две ступени: предварительные практики и собственно практика.

Предварительные практики

Визуализируйте Бодхисаттву Манджушри как неотделимо единого с Ламой Цонкапой и с тем учителем, который лично дал вам учение о пустоте. Затем, сохраняя его присутствие, порождаете духовную энергию и очищайте себя от неблагих помыслов и кармических следов подношением ему семичленного ритуала. В конце просите его и учителей традиции даровать вам преображающие силы, которые помогли бы вам быстро породить в своем потоке сознания все реализации пути.

Есть много способов визуализировать Бодхисаттву мудрости и учителей традиции [15 – Учителя традиции – это все предшествующие учителя, связанные непрерывной линией передачи, от Будды до современных учителей.]. Три главных из них: визуализировать образ над вашей головой, в пространстве перед вами и в вашем сердце.

Собственно практика

Она будет описана в двух разделах: (I) как практиковать медитацию об отсутствии “я” личности и (II) как практиковать медитацию об отсутствии “я” других дхарм.

I. Как медитировать об отсутствии “я” личности

Медитация об отсутствии “я” личности представлена под двумя заголовками: (А) распознавание того, что имеется в виду под отсутствием “я” личности, и (Б) сохранение этого осознания после распознавания.

(А) Первое, распознавание того, что имеется в виду под отсутствием “я” личности.

Большинство текстов учат сначала об отсутствии “я” дхарм, а затем уже

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org переходят к отсутствию “я” личности, но на практике обычно считается, что полезнее начать с медитации об отсутствии “я” личности. Поэтому я сначала объясню, как практиковать медитацию об отсутствии “я” личности.

Обычно также считают, что, поняв четыре основы, вы легко откроете для себя Срединное Воззрение, или смысл пустоты. Эти четыре основы таковы: (1) распознавание того, что имеется в виду под “я”, созданным врожденной приверженностью к (представлению о наличии) собственного бытия; (2) распознавание того, каким образом это независимо существующее “я” должно соотноситься с телом и умом, если оно существует именно таким способом, как мы предполагаем; (3) распознавание того, что это независимо существующее “я” не может быть едино с совокупностью тела и ума, и (4) распознавание того, что оно не может быть от них отделено.

1. Распознавание того, что имеется в виду под “я”, созданным врожденной приверженностью к (представлению о наличии) собственного бытия.

Когда мы глубоко спим и видим сон, ложное “я” оказывает очень сильное влияние на наш ум. Присмотритесь к нему внимательнее и спросите: “Где оно? Как оно осуществляет свою власть? Как оно действует и функционирует?”

Кажется, что это ложное “я” имеет независимое существование и неотъемлемо от совокупности тела и ума, вне зависимости от умственного процесса навешивания ярлыков или приписывания качеств. Например, натолкнувшись ночью в темноте на столб, мы подумаем: “Ой, – столб” У нас возникает мысль или чувство “столбовости”, или чего-то такого, что здесь присутствует и имеет способность занимать свое место, то есть существовать отдельно и независимо от наших умственных ярлыков и приписывания качеств. Подобным же образом мы думаем, что и “я” существует как нечто вещественное, самостоятельное, конкретное, независимое от умственных ярлыков и проекций.

2. Распознавание того, как это неотъемлемо существующее “я” должно соотноситься с телом и сознанием, если оно существует именно так, как это кажется.

Если это “я”, которое мы мним существующим неотъемлемо от совокупности нашего тела и ума, действительно существует именно так, как это кажется, то тогда оно должно существовать или как нечто единое с ними, или как нечто отличное от них. Третьей возможности нет. Вы должны глубоко задуматься над этим и понять, что если оно едино с телом и умом, то не может быть другим, отличным от них, а если оно есть нечто отличное от них, то не может быть единым с ними, и это исключает всякий другой способ существования “я”.

3. Распознавание того, что это независимо существующее “я” не может быть едино с совокупностью тела и ума.

“Я”, которое создано врожденной приверженностью к представлению об истинном бытии, не может быть единым с совокупностью тела и ума, потому что оно не может существовать ни как единое с телом, ни как единое с умом.

Почему же оно не может существовать как неотъемлемо единое с телом? Потому что, когда мы говорим: “мое тело”, то сами эти слова подразумевают разницу между “я” и “телом”. Также, если мы думаем о “я” и теле, то очень хорошо понимаем, что они отличаются. Кроме того, когда тело умирает, нечто продолжает оставаться в круговороте жизни и принимает перерождение, а если бы “я” было неотъемлемо едино с “моим телом”, то этого не могло бы произойти. “Я” должно было бы умереть вместе с “моим телом”. Вам следует хорошо поразмыслить над этими соображениями и понять, что “я” не может быть неотъемлемо едино с телом.

“Я” также не является неотъемлемо единым с умом, потому что, когда мы говорим: “мой ум”, то сами эти слова подразумевают разницу между “я” и умом. А если мы внимательно подумаем о “я” и уме, то очень ясно увидим, что они отличаются. Кроме того, личность не может существовать без основы-ума, а если бы личность и “ум” было одно и то же, то это предполагало бы, что личность не имеет в качестве своей основы ум, а тождественно уму и наоборот; получается, что мы имеем дело с “личностью”, или живым существом, не опирающимся на ум, что невозможно.

Я мог бы привести тысячу рассуждений и размышлений на эту тему, и хотя это привело бы в восхищение тех, кто весьма образован в вопросах писания, я

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org воздержусь от этого. Данный краткий текст предназначен для начинающих, и того, что я сказал выше, совершенно достаточно, чтобы дать начинающему представление о цели этой третьей основы, и избавить его от ненужной путаницы.

4. Распознавание того, что “я” не может быть от отделено от тела и ума.

Если вы думаете, что “я”, созданное врожденной приверженностью к (представление о наличии) неотъемлемого бытия, отличается от тела и ума, то это означает, что “я” должно быть совершенно не связано с ними. Конечно, общий смысл этих слов предполагает существование различия между “я” и совокупностью тела и ума, но если это различие опирается на неотъемлемое бытие, то предполагается полное отсутствие связи. Таким образом, если бы “я” было по сути другим, то мы смогли бы мысленно убрать тело и ум и остаться с одним “я”. После того, как тело и ум были бы изолированы, у нас осталось бы нечто такое, про что можно было бы сказать: “Это и есть “я””. Но поскольку это вовсе не так, мы можем понять, что они не являются по сути различными.

Практикуя медитацию об этих четырех основах, вы быстро сможете понять пустоту “я”, которое создано врожденной приверженностью к представлению об истинном бытии и действует в рамках тела и ума. Когда вы начинаете понимать, что это “я” нельзя обнаружить совершенно нигде, вы впервые открываете для себя смысл Срединного Воззрения, или пустоты.

Те, которые имеют врожденную способность к медитации о пустоте, приобретенную в предшествующих жизнях, в этом месте преисполнятся радости, будто нашли свою любимую вещь, которая была потеряна. Те, у кого нет такой врожденной склонности к медитации о пустоте, приобретенной в предшествующих жизнях, преисполняются сильного страха, будто внезапно обнаружили пропажу своей любимой вещи. Если же не будет ни одного из этих переживаний, то это значит, что вы не распознали, что имеется в виду под “я”, от которого нужно отказаться [то есть “я” как следствия врожденной приверженности]. Или если вы даже это распознали, в действительности, вы не погрузились в процесс, который дает понимание его ложной природы.

(Б) Сохранение осознания пустоты.

Поняв, что имеется в виду под отсутствием “я” личности, мы должны сохранять такое осознание. Сюда входят два умения: (1) сохранять осознание, подобное пространству, во время занятия медитацией; (2) сохранять осознание того, что все вещи подобны миражу, в период между занятиями медитацией.

1. Сохранение осознания, подобного пространству, во время занятия медитацией.

Пространство определяется как отсутствие того, что осязаемо и может препятствовать свободному продвижению. Однако пустота, предмет нашего обсуждения, – это отсутствие не материи, а чувства “я”, созданного врожденной приверженностью к представлению об истинном бытии. Распознав несуществование такого “я”, мы должны однонаправленно сосредоточиться на этом понимании. Не отклоняйтесь ни в малейшей степени от этого чувства отсутствия реального “я”, переживаемого при медитации о четырех основах. Если вы утратили ясность переживания, быстро обзрите четыре основы частью ума, продолжая сохранять ранее порожденное осознание, подобное пространству. Затем присоедините новое осознание к предыдущему, смешайте их в один поток и теперь сохраняйте его сильное, непрерывное, беспрепятственное течение.

Некоторые люди, практикующие эту систему медитации, полагают, что смысл пустоты – в полном отсутствии “я” и придерживаются воззрения о неотъемлемом “не-я”. Они не понимают сути. Другие берут “я”, служащее объектом опровержения в медитации о пустоте, и прячут его глубоко в тайниках своего сердца, и, напротив, нападают на “я”, которое имеет полное право на существование на уровне относительной истины. Это тоже совершенно ошибочный подход. Мы должны отделить ложное “я” от того “я”, что существует условно, и отрицать только ложное “я”. Таков смысл учений Будды о пустоте.

2. Сохранение в период между занятиями медитацией осознания того, что все вещи подобны миражу.

Опираясь на медитацию о четырех основах, мы можем сковать деятельность ложного “я”, создаваемого врожденной приверженностью к представлению об истинном существовании. Но вместо трупа этого ложного “я” должно остаться осознание, что все проявляющиеся перед нами вещи – движемся ли мы, сидим ли неподвижно или спим, – это просто видимость. Они подобны волшебным видениям, созданным чародеем; хотя они кажутся нам вещественными, – это только видения, предстающие перед нами.

Со своей стороны, они не содержат ничего, что можно было бы ухватить как реальное, истинное или действительное.

Сохраняйте постоянное осознание, что все существует иллюзорно. Хотя горы, кони и тому подобное, нами видимое, могут казаться независимо существующими сами по себе, – на самом деле они не существуют в том виде, как мы их воспринимаем. Все это лишь пустая видимость. Наше понимание их истинного способа бытия столь же ошибочно, как восприятие человека, который, наблюдая, как фокусник с помощью магии создает коней, слонов и тому подобное, верит в их реальность.

На этом завершается объяснение того, как практиковать медитацию об отсутствии “я” личности.

II. Как практиковать медитацию об отсутствии “я” других дхарм

Это будет изложено под двумя заголовками: (А) осознание отсутствия “я” дхарм и (Б) сохранение этого осознания.

(А) Осознание отсутствия “я” дхарм.

Все дхармы делятся на две категории: составные и, следовательно, непостоянные; несоставные и, следовательно, постоянные. Первые из них бывают трех видов: образы, сознание и то, что не является ни образом, ни сознанием.

Применив четыре основы к образу, например, к вашему телу, мы должны будем признать, что, по теории пустоты, это тело “пусто”. То есть мы должны будем признать, что это ложная сущность, или проецируемое понятие тела, которое мы опровергаем.

Глядя на тело или думая о нем, мы получаем образ, представляющий собой смесь нашего восприятия условно существующего физического тела и проецируемой нами идеи о чем-то реально существующем, которое должно представлять это тело. Эта идея очень сильно воздействует на наше восприятие до глубины души и полностью управляет нашим чувством тела. Сначала отделите эту идею тела, имеющего собственное бытие. Затем размышляйте, что она подразумевает и как функционирует.

Представление о “теле, имеющем собственное бытие”, в действительности, опирается на наше восприятие физического тела. Мы думаем, что нечто, заключенное между нашей макушкой и подошвами ног, существует, представляя собой наше тело, независимо от наших измышлений или восприятия. Мы упорно держимся за нечто, заключающееся в пяти частях тела [руки, ноги и туловище], как за то, что обладает собственным бытием и способно олицетворять наше тело. Наблюдайте, как это представление о независимом существовании действует в вашем потоке сознания и признайте его объектом, который предстоит уничтожить медитацией о пустоте. Такова первая основа.

Если это нечто, о котором мы предполагаем, что оно по своей собственной природе олицетворяет тело, существует на самом деле, то тогда оно должно находиться в верхней части тела или в нижней его части, или существовать как одно с телом, или как что-то другое. Распознавание, как все это обстоит, есть вторая основа.

Теперь, если бы оно существовало как одно с телом, то на одном базисе оказалось бы две вещи: само тело и нечто, существующее внутри тела, что неотъемлемо бы его представляло. Кроме того, если бы то нечто, неотъемлемо представляющее тело, заполняло все тело, то мы могли бы находить ноги в голове, а голову в ногах. Такова проблема, которая возникает, если предположить, что некая “теловость” неотъемлемо существует внутри тела.

Понимание этого приводит нас к третьей основе: осознанию того, что объект, опровергаемый медитацией о пустоте, не существует как неотъемлемо единый со своим базисом.

Если же эта “теловость” существовала бы как нечто, совершенно отдельное или отличное от тела, то, мысленно расчленив тело на верхнюю и нижнюю часть и т. д., нам пришлось бы, убрав все по очереди, остаться с чем-то, представляющим тело двух рук, двух ног и туловища. Но это не так. Таким образом, мы приходим к четвертой основе, пониманию того, что нечто, предположительно представляющее какую-то вещь, не может существовать как в корне отдельное и отличное от нее.

Размышляйте таким же образом о других предметах, например, о горах и домах. Является ли та вещь, которая предположительно их представляет, единой с составляющими их (горы) частями: землей, камнями, лесом, или же отлична от них?

Такой же подход можно предпринять и по отношению к сознанию. Размышляйте, например, о сегодняшнем сознании. Если неотъемлемо существует нечто, его представляющее, то едино ли оно с сознанием нынешнего утра или с сознанием этого вечера, или же оно отделено от них? Кроме того, это состояние сознания опирается на те объекты, которое оно воспринимает, а для того, чтобы что-то стало объектом, требуется сознание, действующее как познающий субъект. Например, если наша опора – синий предмет, мы получаем восприятие синего, а так как сознание имеет такой аспект, который способен воспринимать синеву, то синее может быть объектом восприятия. Итак, поскольку объект и воспринимающее его сознание взаимно зависят друг от друга, мы можем с уверенностью сказать, что сами они не имеют истинного бытия.

Дхармы, которые относятся к категории, где нет ни образа, ни сознания [т. е. такие как время, карма, сила и тому подобное], также не обладают собственным бытием. Возьмем, например, время. Год – это условное наименование, которое мы даем двенадцати месяцам. Итак, если этот год, существующий на базе двенадцати месяцев, имеет собственное бытие, он должен составлять одно с этими двенадцатью частями или быть чем-то отличным от них? Мы приходим к той же самой логической ошибке.

Что касается несоставных, постоянных дхарм, то они также не имеют собственного бытия. Пространство, например, может быть разделено на северное, южное, восточное и западное. Если оно имеет собственное бытие, то обладает ли оно им как единое с этими частями или как отдельное от них?

Даже существование самой пустоты зависимо. Если нет условно существующей дхармы, то мы не можем говорить о пустоте, или абсолютной природе, этой дхармы. Пустота – это только абсолютная природа условно существующего. Поскольку поэту она зависит от условно существующих вещей, то мы должны признать, что она не имеет собственного бытия. Возьмем другой пример. Истина прекращения страдания опирается на устранение тех объектов, от которых следует отказаться, поэтому она тоже может считаться не имеющей собственного бытия.

Короче говоря, дхарма, которая ни от чего не зависит, существовать не может. Если дхарма обладает бытием, то у нее есть свои части, разделы или точки отсчета. Поэтому говорится, что все познаваемые вещи объединяются в две категории: “части” и “состоящее из частей”. Следовательно, мы можем исследовать их на предмет обладания собственным бытием с помощью следующего рассуждения. Есть ли при них что-то такое, что по-настоящему представляло бы их, а если это так, то является ли это нечто неотъемлемо единым с этой вещью и ее частями или точкой отсчета, или же отдельным от них? Сами части не могут иметь собственного бытия, потому что они определены как “части”, поскольку принадлежат [целому], а целое, или “состоящее из частей”, [например, стол] не имеет собственного бытия, потому что для признания таковым [например, столом] оно должно опираться на свои части [например, ножки, столешница и т. д.], которые выступают как базис, получающий обозначение.

Если мы будем так обдумывать все, что существует, вера в собственное бытие будет подорвана, а ум, который понимает таковость, или пустоту, будет расширяться и возрастать.

Этот процесс называется методом ясного понимания воззрения о пустоте посредством четырех основ и благодаря применению рассуждения о том, что “нечто, имеющее собственное бытие, должно быть единым с чем-либо или отличным от него”. Хотя существуют многие другие методы постижения смысла пустоты – такие как три основы, применяемые при размышлении о собственном бытии в плане взаимозависимого возникновения, и девять основ, применяемые при размышлении в плане рассуждения из семи пунктов, [16 – Эти два метода обсуждаются в “Муламадхьямакакарика-шастре” Нагарджуны и “Мадхьямакаватаре” Чандракирти, двух наиболее важных индийских обзорных трудах по учениям мудрости Будды. Приведенный здесь текст второго Далай Ламы является комментарием к практическому применению этих учений.] – то, что я объяснил выше, достаточно для получения начального представления о пустоте, и поэтому я не буду рассматривать здесь другие методы.

(Б) Сохранение осознания отсутствия “я” после распознавания этого отсутствия.

Что касается сохранения осознания, подобного пространству, во время занятия медитацией и осознания иллюзорности видимых проявлений в период между этими занятиями, то это может быть применено в связи с любым из следующих четырех методов:

(1) сохранение осознания, которое достигается обычными людьми, то есть то, которое переживает начинающий посредством изучения и медитации, – начальное медитативное понимание пустоты;

(2) сохранение однонаправленного погружения ума [санскр. шаматха], имеющего объектом пустоту; (3) сохранение проникающей медитации [санскр. випашьяна], имеющей объектом пустоту, и (4) сохранение осознания единства великого блаженства и пустоты – метод, излагаемый в Ануттарайога-тантре.

Этот краткий трактат о том, как понимать опровергаемый объект согласно теории пустоты, и о рассуждениях, которые следует применять, чтобы по-настоящему устранить искажающие влияния, причиняемые приверженностью к ложному “я”, был написан для начинающих и поэтому отвечает требованиям легкости чтения и простоты практики. Со временем я напишу более сложный трактат для более опытных практиков.

А
С высоты небес солнце, друг цветов,
Посылает тысячу лучей света.
С высоты учения о пустоте мудрость
Испускает тысячу лучей, позволяющих разглядеть смысл
абсолютной истины.
Так распространяется нектар учений, столь хорошо
изложенных.

Будда Ваджрадхара некогда проповедал
Тантры, обширные и глубокие;
Но в силу его могущества и мудрости, это не было великим
подвигом.

Не более ли удивительно, что я со своим скудным умом
Объяснил здесь в простых словах
Самые тонкие мысли Великого Отца, Ламы Цонкапы?
Вот что поистине меня поражает!

О друзья, которым опостылело носиться по бездонному океану
круговорота бытия,
Вздымающего бесконечные волны страдания и неведения,
Полного бесчисленных морских чудовищ, похитивших сокровища
счастья, –
“я”,
Усердно ищите понимания пустоты, воззрения об отсутствии
Достигайте не медля драгоценного острова мудрости,
постигающей все, что есть.

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org по неоднократной просьбе Вангсо Кьягьялвы. Искренне посвящаю его тем, кому посчастливилось проявить интерес и веру в понятие пустоты и в учения всеведущего Ламы Цонкапы, Второго Будды, и его прямых учеников. Его автором был буддийский монах Гьялва Гендун Гьяцо, который составил его, живя в ретрите в Пунцог Тадаг Дупэй Жичен Чжадабе. Да породит он чувство открытости в тех, кто его читает.

Глава третья

ТРИ ТЕКСТА ПО ГУРУ-ЙОГЕ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГУРУ-ЙОГИ

Поклоняюсь достойным духовным учителям.

I. Поиски гуру

Лама Цонкапа написал:

Правильная опора на милосердного учителя –
Это самый корень и основа всего пути.

А также:

Корень всех благих качеств, награждающих
И мирским, и запредельным счастьем, –
Не что иное, как милосердный учитель.

А также в “Синем сосуде” утверждается:

Если бы нам пришлось выразить в сжатом виде все устные
учения,
То самым сущностным наставлением было бы:
Никогда не забывать духовных учителей.

Как здесь сказано, основа всякого духовного достижения находится в руках святых учителей. Поэтому чрезвычайно важно научиться действенным образом поддерживать связь со своим духовным учителем.

В сочинениях древних учителей мы видим много разнообразных методов для развития правильного отношения к духовным учителям. Все эти тексты сходятся в том, что в наш век упадка очень редко удастся увидеть учителей как совершенных и очень трудно оценить их возвышенные качества; к тому же склонный к сомнениям и скептическому отношению ум с легкостью приписывает учителям недостатки.

Лама Дром Тонпа, [17 – Лама Дром Тонпа, живший в одиннадцатом веке, был самым видным учеником Ламы Атиши. Он считается также предшественником линии Далай Лам.] дхармараджа, некогда сказал:

Я никогда не полагался на гуру,
Хорошо не обдумав это заранее.
Однако, признав его своим учителем,
Я никогда не позволю сомнениям
Хоть на миг помешать моей практике.

Как здесь сказано, не следует полагаться на любого гуру, не проверив сначала его качеств как духовного учителя. Кроме того, найдя компетентного гуру и установив с ним связь, нельзя допускать, чтобы эти отношения ухудшились.

Поскольку вначале мы должны искать учителя, обладающего нужными качествами, и тщательно в них удостовериться, то каковы же признаки, указывающие на наличие у него таких качеств?

В различных текстах говорится о разных качествах. Если обобщить, то утверждают, что для практики пути Махаяны следует опираться на учителя, обладающего десятью высокими качествами: его поток сознания должен быть (А) обуздан реализацией высшей дисциплины; (Б) успокоен реализацией высшей медитации; (В) смягчен реализацией высшей мудрости. Он должен (Г) быть хорошим знатоком тех текстов, которым учит; (Д) иметь глубокое ясное постижение смысла пустоты; (Е) обладать большей образованностью и пониманием, чем ученик; (Ж) владеть искусностью и непринужденностью преподавания; (З) преподавать с охотой и радостью; (И) обладать упорством и настойчивостью в преподавании и (К) никогда не терять терпения по отношению к ученикам.

Кроме того, в тантрических текстах указывается, что следует искать ваджрного учителя, обладающего признаками тантрических достижений.

Однако в наше смутное время достоинства и недостатки часто проявляются в учителях попеременно. Найти учителя, который кажется полным совершенством, – большая редкость. Тем не менее, мы должны искать учителя, обладающего большинством из вышеприведенных качеств, чьи высокие достоинства были бы для нас гораздо более очевидны, чем его недостатки.

Как шафран, мускус и чеснок издают в своей отдельной посуде собственный аромат и придают своим вместилищам особый запах, так и на нас воздействует наше общение с другими людьми. Кроме того, при общении с людьми более низкого уровня недостатки перенимают легче, чем перенимают достоинства при общении с людьми высокого уровня. Следовательно, нам нужно избегать общения с некомпетентными учителями и стремиться к дружбе с компетентными. Тем, что мы ищем компетентного учителя и тщательно изучаем его, прежде чем принять как личного учителя, мы обеспечиваем для себя благоприятную возможность пожать плоды благодати получения истинных наставлений по практике пути, ведущего к высшему бытию, освобождению и просветлению.

II. Развитие правильного отношения к гуру

Как написано в текстах:

Постоянно думай о высоких достоинствах гуру
И никогда не думай о его недостатках:
Думая о его добрых качествах,
Обретаешь сиддхи,
А думая о недостатках,
Только способствуешь исчезновению всяких достижений.

Обладать уверенностью в высоких достоинствах своего гуру хотя бы одно мгновение – это причина обретения как обычных, так и высших сиддхи. Поэтому следует породить такую уверенность, размышляя о превосходстве вашего учителя и о том, каким образом он проявляет себя на уровне тела, речи и ума. Например, ради блага живых существ Будды десяти сторон света непрерывно проявляют себя в разных образах. Иногда они проявляются в виде высших воплощений, обладающих сто двенадцатью признаками совершенства, а иногда они проявляют себя просто в облике птицы или зверя. Однако большей частью они передают нам учение в облике гуру. Поэтому, независимо от того, находится ли наш учитель на исключительно высоком уровне, – раз уж мы приняли его как своего учителя, то должны думать, что он является воплощением знания и сострадания всех Будд. Это порождает веру в учителя как в посланца Будд и Позволяет ему приносить нам пользу самым действенным

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org способом.

Что же касается кажущихся недостатков гуру, то мы ни на мгновение не должны задумываться о них, потому что иначе возникнут препятствия для обретения нами сиддхи. Если бы нам показалось, что учитель имеет какой-то недостаток, то мы должны были отнести его на счет своего собственного нечистого видения вещей. Мы просто не должны позволять себе допускать, что гуру имеет недостатки.

Причину этого легко понять, знакомясь с жизнеописаниями великих учителей прошлого. Например, когда Арья Асанга впервые встретился со своим гуру Майтреей, он увидел его в облике кишасящего червями пса. Когда Наропа встретил Тилопу, [18 - О жизни Наропы, индийского мудреца одиннадцатого столетия, и его обучении у Тилопы прекрасно рассказано в книге *The Life and Teachings of Naropa*, в переводе Гюнтера (New York: Oxford University Press, 1963).] он увидел его как нищего старика, который выискивал у себя вшей и бросал их в огонь. Майтрипа впервые увидел своего гуру Шавари в облике мясника, забивавшего свиней. Более того, даже сам Будда, хотя был выше всяких недостатков, иногда мог вести себя так, будто они у него были, чтобы воздействовать на сознание учеников, имевших те самые недостатки, которые он демонстрировал. Следует обдумывать эти и другие подобные примеры и стремиться устранить мысли, бросающие тень на гуру.

III. Памятование о милосердии гуру

Сказано, что всякое счастье в мире и за его пределами возникает исключительно из милосердия духовных учителей. Это именно так, потому что причина любого счастья есть не что иное, как накопление добродетели. Всякое нынешнее счастье обусловлено предшествующим благим кармическим деянием, и если в будущем мы желаем счастья, то должны взращивать причины добродетели. Духовный учитель – это просто человек, который указывает путь, ведущий к добродетели. Чтобы добиться для себя счастья, нужно самому жить добродетельно. Если вы не встретите духовного учителя, то вам неоткуда будет узнать, что добродетельно, а что недобродетельно, что ведет к добродетели, а что – к ее противоположности. Гуру проявляет великое милосердие, приходя в нашу жизнь и показывая нам путь к радости и способы устранения и отсечения внутренних причин страдания и отсутствия покоя.

IV. Совершение правильных действий по отношению к гуру

В священных текстах мы читаем:

Все, что радует гуру,
Следует претворить в действие.
Все, что разочаровывает гуру,
Следует отвергнуть.

Как здесь утверждается, правильное действие по отношению к гуру означает совершение того, что его радует, и избегание того, что его огорчает.

Главное действие, которое следует совершать, чтобы доставить радость своему гуру, – это подношение правильной практики учения. Главная цель гуру – показать путь к просветлению, и ничто так не порадует его, как ученик, который хорошо практикует и обретает плоды реализации.

Чтобы получить более полное представление о правильном способе взаимоотношений с гуру, следует изучить жизнеописания учителей прошлого. Поистине трогательно описание в “Сутре Праджняпарамиты в восьми тысячах шлок” о том, как Садапранудита почитал великого гуру Дхармогату, а также история о том, как Лама Дром Тонпа почитал Джово Атишу и Ламу Сэцуна. Также весьма вдохновляет повествование о том, как великий йогин Миларепа почитал Марпу-переводчика. [19 - Отношения между Марпой и его учеником Миларепой, вероятно, – самый классический и излюбленный пример идеальных взаимоотношений гуру с учеником. Полностью полагаясь на Марпу, йогин Миларепа сумел достичь просветления за одну жизнь.] Эти и другие такие же легенды о прославленных мудрецах прошлого показывают, какими должны быть

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
отношение к своему гуру и поведение ученика, желающего быстро обрести
достижения.

В священных текстах утверждается:

Самосовершенный Будда
Возвышается над всеми богами;
Но ваш учитель выше Будды,
Потому что дает вам устные наставления по практике.

В другом тексте говорится:

Почитание одного волоска
Своего коренного учителя
Лучше почитания всех Будд.

Итак, во многих сутрах и тантрах ясно сказано, что нет поля заслуг более великого, чем гуру. Поэтому ученик, обладающий мудростью, тщательно избирает истинного гуру, а затем посвящает ему себя и в мыслях, и в делах, как это делали великие практики прошлого, которые служили учителю всевозможными способами для обретения высшего бытия, освобождения и полного просветления.

Колофон: Это легко доступное пониманию сочинение о практике гуру-йоги было написано буддийским монахом Гендуном Гьяцо во время пребывания в храме Гандэн Подранг монастыря Дрепунг.

СОЗЕРЦАНИЕ УЧИТЕЛЯ КАК МЕТОД ПОДГОТОВКИ УМА К СМЕРТИ

Великий Геше Потова[20 – Потова был одним из главных учеников Ламы Дром Тонпы. Его помнят как самого великого писателя из всех древних лам школы Кадампа.] писал: “Во всех практиках ключ к успеху – это соблюдение наставления гуру”. Затем Потова переходит к тому, что корень всех духовных достижений и источник всякой добродетели и радости находится исключительно в руках святых гуру, и что, следовательно, мы должны рассматривать своего духовного учителя как эманацию всех Будд и соответственно к нему относиться.

Чтобы породить такое отношение, полезно выполнять ежедневную гуру-йогу. Есть много таких методов; некоторые из них принадлежат Сутраяне, а другие – Ваджраяне. Следующие методы связаны с Ануттарайога-тантрой.

I. Ежедневная медитация

Представь, что над твоей головой находится необъятный трон, поддерживаемый восемью львами. На троне – лотос, а на лотосе – лунный диск. На нем сидит твой милосердный гуру в образе

Будды Ваджрадхары. Его тело синего цвета, в руках он держит ваджру и колокольчик, прижимая их к груди. На нем убранство из всех украшений и шелковых одеяний, ноги скрещены в позе ваджры. Его тело отмечено всеми признаками и приметами совершенства, его речь наделена шестидесятью качествами высших достоинств, а его ум непосредственно видит все объекты знания. Он радостно взирает на вас, на его лице живая улыбка. На макушке – слог Ом, на горле – А, а в сердце – ХУМ. От ХУМ в его сердце исходят лучи света, приглашая коренных гуру и гуру линии передачи, будд и их сыновей, а также мириады божеств мандалы. Все они растворяются в нем, и он становится воплощением всех просветленных божеств, всех божеств медитации и всех охранителей Дхармы.

Созерцая так в глубине своей души, произноси следующие слова:

Поклоняюсь святому гуру,
Воплощению всех Будд,
Ваджрадхаре по своей природе,
Корню Трех Драгоценностей.

Также в “Пяти ступенях” сказано:

Отбрось все обычные виды поклонения
И посвяти себя своему гуру;
Возрадовав своего духовного учителя,
Обретешь высшую мудрость всеведения.

Как здесь сказано, лучше поклоняться одному волоску ваджрного учителя, чем Буддам десяти сторон света. Это не раз утверждал сам Будда Ваджрадхара. [21 – Будда Ваджрадхара – это тантрическое имя Будды Шакьямуни. Поэтому упоминание имени Ваджрадхар всегда подразумевает, что речь идет о традиции Тантры.] Поэтому соверши символическое подношение ему всей вселенной. А также, поскольку нет более великого поля для накопления заслуг и очищения себя от неблагих качеств, медитируй о подношении ему семичленной молитвы. Думай так: “Отныне и до достижения мною просветления вместищем всех моих помыслов будет один лишь гуру”. Размышляя таким образом, породить глубокое чувство веры. .

Благодаря этому из слога ОМ на голове гуру исходят белые лучи и нектар. Они растворяются в твоей макушке, очищая физические помехи и омрачения и даруя посвящение сосуда. Затем из А на горле гуру исходят красные лучи и нектар и растворяются в твоём горле, очищая помехи и омрачения речи и даруя тайное посвящение. Затем из ХУМ в сердце гуру исходят синие лучи и нектар. Они растворяются в твоём сердце, очищая помехи и омрачения ума и даруя посвящение мудрости. Затем из всех частей тела гуру и всех его пор одновременно исходят белые, красные и синие лучи света вместе с нектаром. Они растворяются в трех местах твоего тела, очищая одновременно все загрязнения тела, речи и ума, даруя благословение совершенного тела, речи и ума, а также “четвертое посвящение”.

Затем обратись к гуру с молитвой: “О драгоценный учитель, благослови мой ум держаться Дхармы. Благослови меня быстро продвигаться по пути Дхармы. Благослови меня быстро породить в своем потоке сознания такие качества, как отречение, сострадательная мысль бодхи и совершенное воззрение пустоты. Благослови меня быстро породить в своем потоке сознания глубокое проникновение как в Сутраю, так и в Ваджраяну”.

Созерцай, что гуру удовлетворен твоими помыслами. Чтобы даровать тебе благословение, он мгновенно растворяется в свет и входит в тебя через макушку. Яркий свет наполняет все твоё существо. Твоё тело, речь и ум становятся неотделимо едиными с телом, речью и умом гуру.

II. Практика переноса сознания во время смерти

Если ты собираешься использовать эту практику для упражнения в переносе сознания во время смерти, начинай, как указано выше, с созерцания гуру, сидящего над твоей головой. Представляйте, что твое тело прозрачно, а посередине его проходит центральный канал. Толщиной этот канал со стрелу и заканчивается на макушке отверстием Брахмы.

В твоём сердце в белом тиглэ (шарике) величиной с горошину находится твой ум. Обратись к гуру с молитвой: “О драгоценный учитель, приведи меня в Чистую Страну Дакини. Сделай, чтобы мой ум был одного вкуса с блаженством мудрости Дхармадхату”.

После этой просьбы из сердца гуру исходят лучи света в форме крючков и входят в твою макушку. Эти лучи падают на тиглэ, символизирующее твой ум, и вытаскивают его наверх. Одновременно снизу вздымается мистическое пламя, также заставляющее тиглэ подняться вверх. Затем выкрикни слог ХРИК. Тиглэ движется вверх по центральному каналу и оказывается в сердце гуру. Представляйте, что благодаря этому ваш ум становится одного нераздельного

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org вкуса с природой дхармакаи святого ума гуру. Таков результат практики переноса сознания.

В “Драгоценном писании” утверждается: “Практикующий высокого уровня осуществляет перенос в дхармадхату; практикующие начального и среднего уровня осуществляют перенос в сердце гуру”. Из этого мы можем понять, что вышеприведенный метод согласуется со вторым из этих способов.

В “Шести учениях йогини нигумы” [22 – Подробнее мы рассмотрим эти шесть йог в шестой главе. Здесь второй Далай Лама цитирует коренной текст “Шаддхармаваджрагатханама”.] сказано также: “Дорожите благословением переноса в сердце гуру”.

Итак, мы убедились, что осуществление медитации гуру-йоги в сочетании с переносом сознания согласуется с достоверной устной традицией.

Не следует представлять, что тиглэ выходит через отверстие Брахмы наружу, если только мы не осуществляем реальный перенос (т. е. во время смерти). При обычной практике переноса оно доходит только до вершины отверстия, где удерживается. После медитации такого метода гуру-йоги завершите практику молитвой о том, чтобы во всех будущих жизнях получать поддержку драгоценного гуру, корня всего благого.

Колофон: Написано по просьбе Гья Бонпо Дондруб Палдэна буддийским монахом Гендуном Гьяцо во время пребывания в монастыре Ташилхунпо.

ХВАЛА ГУРУ

Поклоняюсь гуру, воплощению всех Будд,
Вступающему, как простой человек, в этот нечистый мир
И исполняющему труд Просветленных десяти сторон света
Осуществлением их деяний и помыслов.

Будды,
Поклоняюсь гуру, воплощению Дхармы,
Чей ум погружен в спонтанную мудрость Дхармакаи,
Чья речь – сокровищница восьмидесяти четырех тысяч учений
Благодаря чему он ведет учеников в соответствии с их
склонностями.

вещей,
Поклоняюсь гуру, воплощению Сангхи,
Давно освобожденному от постылых оков омрачений,
В совершенстве постигающему единство и многообразие всех
Истинному другу тех, кто идет по Пути.

посылающему поток сиддхи,
Поклоняюсь гуру, воплощению всех божеств,
Источнику всякой радости и счастья, божеству созерцания,
Охранителю Дхармы, устраняющему все препятствия.

Э МА ХО! О чудесный гуру!
Его пять собраний чувств есть пять дхьяни-будд
И миллионы божеств мандалы,
Его четыре элемента – это четыре Ваджрных юм,
Объекты его пяти чувств – мистический танец,
Исполняемый пятью Ваджрными Дакини.

Его сферы восприятия – радуга Бодхисаттв,
Члены его тела – Охранители Дхармы,
Его брови – как бушующее пламя,
Уничтожающее все силы зла.

деяния.
Хотя украшен чакрами совершенства,
Ради блага существ исполняет совершенные и относительные

Поклоняюсь гуру, чья природа – вместилище блаженства,
Созданное шестнадцатью неомраченными тантрическими

усладами. Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org

Поклоняюсь гуру, проявляющемуся, как отражение
Семи поцелуев совершенства,
Заклученному в объятия прекрасной возлюбленной,
Сияющему невыразимым светом Дхармакаи.
Его тело нематериально, как радуга,
И иллюзорно, как звуки музыки.

сострадания. Поклоняюсь гуру, обладающему природой мудрости и

Его знание – вне сравнений и описаний,
Не затрагиваемое волнением, свободное от омрачений.
Он проявляет бесчисленные образы на благо живых существ.

Поклоняюсь гуру с природой абсолютной мысли бодхи,
Неотделимому от невыразимого блаженства,
Для которого и Будда, и все чистое и нечистое
Приобретают единый вкус великого наслаждения.

О гуру, тебе, равному самому Ваджрадхаре,
В ком способность видеть, слышать, вспоминать или осознать
Пробуждает все духовные возможности,
Сотни раз кланяюсь и возношу хвалу.

Тебе, чьи усилия ради блага других спонтанны,
Нерукотворной драгоценности, исполняющей желания,
Проявляющемуся, как отражение в чистейшем лазурите,
Я радуюсь твоему величию.

О милосердный гуру, воззри на существ, погрязших в скорби.
Поверни колесо глубокой Дхармы,
Ради практикующих, равных числом песчинкам миллиона Гангов,
Сообразно с духовными запросами всех.

Всемиловитый гуру, достигший состояния бессмертного
Ваджрного Существа,

Хотя ты – за пределами рождения и смерти, [23 – В этой фразе
заклучается мысль о том, что просветленное существо обладает силой
бессмертия и поэтому пребывает вне круговорота рождений и смерти. Гуру
умирают только для того, чтобы не нарушать принятый в мире обычай и
продемонстрировать своим ученикам законнепостоянства. Продолжительность
жизни учителей строго связана с заслугами их учеников, однако, говорят, что
молитва о долголетию своего гуру может иметь реальный и действенный
эффект.]

я обращаюсь к тебе с просьбой:
Не удаляйся из сансары,
Но оставайся в мире и направляй бесчисленных практиков
К несравненному состоянию Будды.

О чудесный гуру, силой этой хвалы тебе,
Который более милосерд к ученикам, чем все Будды,
Пусть до скончания сансары бесчисленные существа
Получают помощь от истинных духовных учителей,
Переходя от высокого к высшему,
Чтобы возобладали добродетель и радость.

Колофон: Краткая хвала гуру написана йогином Гендуном Гьяцо,
прислуживавшего у ног многих святых учителей. Да послужит она тому, чтобы
живые существа постоянно получали помощь от учителя Великого Пути.

Глава четвертая

ЙОГА СИМВОЛОВ

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МУДРОСТИ

Если ты желаешь практиковать глубокую садхану Белого Манджушри, [24 – Как говорится в этом тексте ниже, Манджушри считают воплощением мудрости. Эта медитация имеет целью усилить умственные способности, память и ясность ума.] начни с принятия прибежища, зарождения мысли бодхи и медитации о четырех безмерных: любви, сострадании, радости и равенности. [25 – Эти строфы используют во вводной части большинства садхан.] Затем очисти круг медитации в пустоте с помощью мантры свабхавы. [26 – Все тантрические медитации начинаются с мантры ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ, называемой также “мантра шуньяты”. Она служит опорой медитации о пустоте как предварительной практики для зарождения тантрических символов, которые надлежит представлять и созерцать.] Медитация происходит так:

Все проявляется в сфере пустоты. Из пустоты появляется слог БАМ [27 – В наше время обсуждается вопрос: следует ли представлять слоги мантры в санскритском или же в тибетском написании, а возможно, – в английском. Тибетская письменность создана и предназначена для удовлетворения требований характерной структуры санскрита, и поэтому она гораздо лучше английской приспособлена для процессов появления и растворения, свойственных визуализации мантр. Однако нет особых причин для того, чтобы нельзя было применять английские буквы, при условии, что в процессах преобразования делаются поправки. Нужно только, чтобы западная буддийская традиция устоялась, что придет со временем и по мере накопления опыта.] белого цвета. БАМ превращается в молочное озеро, чистое, сияющее, ничем не омраченное, покрытое чудесными цветами. Само озеро окружено великолепным садом, в котором бродят многочисленные белые слоны, символы счастья, каждый из которых украшен шестью превосходными бивнями.

В центре озера находится белый лотос с тысячью лепестков, в его сердцевине – слог мудрости А. Слог А превращается в лунный диск белого цвета, сияющий, как луна в полнолуние. Над лунным диском – твой собственный ум в виде незапятнанно белой буквы А. Из А исходят лучи света и делают подношение Просветленным. Затем эти лучи рассеивают мрак неведения в умах живых существ, помещая их в лучезарную сферу мудрости.

После этого лучи собираются обратно в А. Эта буква А растворяется, становясь светом, а ты превращаешься в Манджушри. Твое тело белого цвета и обладает сиянием тысячи осенних полных лун.

Твоя правая рука сложена в мудру высшего даяния и держит стебель белого лотоса, цветок которого распускается над правым плечом. Внутри лотоса – меч мудрости. Левая рука сложена в мудру “открытие истины” и также держит стебель белого лотоса, цветок которого распускается над левым плечом. В лотосе находится “Сутра Праджняпарамиты из восьми тысяч шлок”.

Свое тело представляешь украшенным драгоценностями и облаченным в шелка Бодхисаттвы. Твои ноги в позе ваджры, ты обладаешь жизненной силой шестнадцатилетнего юноши, твой лик излучает спокойную улыбку. Макушку отмечает слог ОМ, горло – А, сердце – ХУМ.

От слога ХУМ в твоём сердце исходят лучи света, приглашая окруженного сонмом Будд и Бодхисаттв возвышенного Манджушри из его естественной обители. ДЖА ХУМ БАМ ХО: приглашенное божество-мудрость сливается и становится единым с тобой, представляемым как символическое божество.

Снова из ХУМ в твоём сердце исходят лучи света, призывая в пространство перед тобой божеств посвящения. Произносишь просьбу: “Молю, даруйте мне посвящение”. Вняв просьбе, они поднимают сосуды, наполненные нектаром мудрости, и, с мантрой ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБХИШЕКАТА САМАЯ ШРИ Я А ХУМ, изливая нектар мудрости, даруют посвящение. Этот нектар наполняет твоё тело, очищая от загрязнений. Избыток нектара превращается в Будду Акшобью, который становится головным украшением.

Подношения очищаются и подносятся в соответствии с предписываемыми мантрами. [28 – Эти мантры общеприняты, и их можно узнать из соответствующих руководств. См. например, *Meditation on the Lower Tantras*, составитель и редактор Гленн Муллин, (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1983).] Затем следует строфа хвалы:

Поклоняюсь Манджушри, сияюще белому, как луна,
Страница 27

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org

Чьи символы – меч мудрости
И великая сутра Праджняпарамиты,
Юноше с доброй улыбкой, отмеченному
Пятью признаками Бодхисаттвы,
С глазами, широко раскрытыми, как распустившийся лотос,
Наделенному мудростью высшего освобождения,
Провозвещающей тысячу радостей.

Визуализация при чтении мантры такова: в твоём сердце – белое колесо мудрости, имеющее ось, шесть спиц и обод. В центре оси находится лунный диск, а на нём – твой собственный ум в виде белой буквы А. На каждой из шести спиц – слоги мантры ОМ ВА КЬЕ ДАМ НА МА. Буквы этой мантры белого цвета и испускают белый свет восходящей осенней полной луны.

От этой мантры исходят бесчисленные лучи. Они наполняют твоё тело, очищают тебя от неведения, мешающего телу, речи и уму, увеличивают твою мудрость и становятся беспрепятственным сиянием знания, равного знанию самого Бодхисаттвы Манджушри. Представляешь, что колесо вращается вправо, а буквы – влево.

На каждом занятии ты должен повторить эту мантру десять тысяч раз, [29 – Обычно одно занятие продолжается три часа. В течение ретрита выполняют каждый день по четыре или шесть занятий, пока не будет начитано около миллиона мантр или же то количество, которое укажет учитель.] во время занятий не разговаривая и т. д. Если будешь выполнять эту медитацию правильно, то, несомненно, обретешь необычайно возвышенный свет интуитивной мудрости и получишь особую силу памяти, которая даст возможность запоминать все наставления, не забывая из узанного ни малейшей подробности.

В заключение занятия медитацией можешь произнести или краткую хвалу, или молитву, или же читать связанный с этим текст, например, “Хвала святому имени Манджушри”.

Если вышеописанная медитация используется в качестве основы ретрита, то следует сначала совершить омовение. [30 – В Низших Тантрах большая роль отводится чистоте и ритуальным омовениям. См. Tantra in Tibet, Jeffrey Hopkins, (London: Allan & Unwin, 1977).] Затем хорошо прибери место ретрита. Во время ретрита следует соблюдать ритуалы омовения и т. д., связанные с низшими Тантрами. Другая деятельность во время ретрита остается обычной.

Проверка настоящего завершения ретрита делается во время лунного или солнечного затмения. Возьми неповрежденное чечевичное зерно и смочи его молоком от красной коровы, а также ароматной водой. Заверни его в кусок белого шелка. В начале затмения помести все это под язык и читай мантру, пока происходит затмение. Если зерно дало росток, – это мистический знак успешности ретрита.

Если бы ты пожелал практиковать что-нибудь по системе, которая дает власть над десятью направлениями, то вот один из таких методов. Если тебя когда-нибудь несправедливо словесно оскорбят или обвинят, представь, что ты – Белый Манджушри, а большой палец правой руки превратился в меч Манджушри. Его острие направлено наружу, а на рукояти – белая буква А. Из буквы А исходят лучи света и извлекают силу твоего обидчика, которая растворяется в букве А на рукояти меча. Тем самым его коварство оказывается в твоих руках. Затем из кончика меча вырывается пламя и обжигает язык обидчика. Затем читаешь мантру и получаешь способность убедить противника в тщетности такого его поведения.

Колофон: Вышеприведенная садхана была составлена Гьялва Гендуном Гьяцо по просьбе нескольких учеников, просивших дать короткую ежедневную медитацию, которая принесла бы быстрые результаты. Несмотря на краткость, она содержит все фазы обычной медитации.

СОЗЕРЦАНИЕ МИРНОГО ОБРАЗА ГУРУ РИНОЧЕ

Практика созерцания и начитывания мантры Ваджрачарьи Падмасамбхавы [31 – Большинство тибетцев практикуют ту или иную форму созерцания Гуру

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Падмасамбхавы по крайней мере один раз в день по несколько секунд. Этот великий учитель, который в восьмом веке посетил Тибет и принес учение Тантры, вскоре возвысился в умах тибетцев до статуса Будды. Все Далай Ламы создали посвященные ему молитвы и садханы.] в его мирном образе гуру Будд трех времен начинается с обычной медитации: принятия прибежища, зарождения мысли бодхи и т. д. Затем следует выполнить тантрическую садхану для преобразования своего образа, включающего тело, речь и ум, в образ Тела, Речи и Ума состояния совершенного Будды. Это следует делать в соответствии с одним из двух методов: с методом гневного аспекта Гуру Ринпоче или с методом гневного йидама – Хаягривы.

Зародив отождествление себя с Гневным Гуру или с Хаягривой, переходят к главной части этой практики. Визуализация будет такой:

Все превращается в сферу пустоты. Из пустоты в пространстве перед тобой появляется слог БАМ. БАМ превращается в огромный лотос с широко раскинувшимися лепестками. На лотосе находится украшенный драгоценными камнями трон, поддерживаемый восемью львами. Там, восседая на сиденье из солнца и луны, пребывает Лотосорожденный Гуру, учитель Будд трех времен. Цвет его тела – белый с розовым оттенком, он улыбается с живым состраданием, два его глаза смотрят спокойно, но пристально. Его облик – это облик посвященного тантрического ученого; он – Ваджрачарья, облаченный в три монашеские одеяния. В правой руке он держит ваджру, а в левой, лежащей в мудре созерцания, – чашу-череп, наполненную нектаром блаженства. Левым плечом он поддерживает мистический трезубец, а его голова украшена красным убором пандита. Ноги скрещены в позе ваджры. Он окружен бесчисленными видьядхарами, даками, дакинями, охранителями дхармы и стражами. На его макушке – слог ОМ, на горле – А, в сердце – ХУМ.

Из слога ХУМ в его сердце исходят лучи света, приглашая аспект мудрости Гуру Ринпоче в том же самом облике, что и образ, созерцаемый над собой. Он прибывает из страны Урген (Уддияны). ДЖА ХУМ БАМ ХО: он сливается с символическим существом, созерцавшимся ранее над собой. Они становятся неразлично едиными.

Затем освящаешь воду и подношения чувств, как и в любой системе Ануттара-йоги, и подносишь их, сопровождая обычными мантрами и мудрами. Завершаешь внутренним подношением с мантрой ОМ А ХУМ.

Затем следует начитывание мантр. В сердце Гуру Ринпоче, представляемого в пространстве перед собой, находится лунный диск, а на нем – пятиконечная ваджра, в ее центре слог ХУМ. Вокруг – мантра ОМ А ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ. Так созерцаешь сердце Гуру, из которого от ваджры, семенного слога и мантры исходят лучи света и нектар. Все это входит в тебя и растворяется, даруя сиддхи, и обычные, и высшие. Созерцая таким образом, читай мантру как можно больше.

В конце чтения мантры представь, что от ОМ А и ХУМ на макушке, горле и сердце Гуру Ринпоче исходят соответственно белые, красные и синие лучи света и нектар. Один за другим они входят в твою макушку, горло и сердце, наполняют тело, речь и ум, очищают тебя от всех неблагих кармических склонностей и омрачений и даруют посвящение сосуда, тайное посвящение и посвящение мудрости. Затем из трех мест Гуру Ринпоче одновременно исходят все три и входят в твои три места, одновременно очищая тело, речь и ум и даруя четвертое посвящение. Так ты обретаешь сиддхи трех ваджр.

Завершай эту медитацию, визуализируя совершение подношения, как раньше, и размышляя о смысле любой подходящей молитвы благопожелания.

ХУМ!

Гуру Ринпоче, Владыка Дхармы – как Тело Истины
Он несоздан и свободен от всяких препятствий!
Гуру Ринпоче, Владыка Дхармы – как Тело Блаженства он есть
Мистическое пробуждение великого блаженства!
Гуру Ринпоче, Владыка Дхармы – как Тело Явленное он есть
Лотосорожденный Падмасамбхава!
Поклоняюсь Лотосорожденному Гуру,
Воплощению самого Будды Ваджрадхары.

Колофон: Вышеизложенное созерцание мирного образа Гуру Ринпоче в облике

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org монаха и ваджрачарьи Падмасамбхавы было записано буддийским монахом Гендуном Гьяцо по просьбе нескольких учеников. Она соответствует передаче, полученной и переданной далее Ламой Дже Цонкапой. Что касается созерцания Гневного Гуру и Хаягривы, упомянутых в начале этой главы, то я написал отдельные сочинения по этим практикам, и их могут использовать те, кто желает применять вышеприведенный текст для настоящей практики.

Глава пятая

ДВЕ ЙОГИЧЕСКИЕ СТУПЕНИ ТАНТРЫ ЯМ АНТ АКИ

С комментариями Ламы Лобсанга Чинпа

Здесь простыми словами объясняются основные положения молитвы второго Далай Ламы о реализации двух йогических ступеней “Ваджрабхайрава-тантры”, [32 – На самом деле текста под названием “Ваджрабхайрава-тантра” не существует. До нас дошли только первые семь глав. По-тибетски они называются Тогдун (rTogs bdun): “Семь прозрений”. По преданию, йогини Ватали получила тантру Ямантаки от Будды в одном из его образов Самбхогакаи, но потом, передавая эту традицию Лалитаваджре, она согласилась поделиться только первыми семью главами этого текста, заявив, что они дают методы, достаточные для достижения просветления в нашу эпоху, а если бы она дала нечто большее, то это только смутило бы тех, кто практикует в эту эпоху упадка. Считается, что остальная часть коренного текста была вручена для сохранения его в тайне членам одного мистического рода в стране Урген, с тем, чтобы ее можно было достать и учить более открыто, когда мир достаточно созреет.] или “Тантры Алмазного Разрушителя Смерти”. Это сокровищница благословений, собственноручно написанная вторым Далай Ламой, воплощением сострадания всех Будд десяти сторон света и трех времен.

Эта молитва кратка, но ее смысл полностью объемлет весь путь системы Ануттарайога-тантры. В своем сжатом комментарии я процитирую двадцать две строфы молитвы, давая краткое объяснение каждой из них, как по смыслу, так и с точки зрения отображения реальных ступеней йоги “Ваджрабхайрава-тантры”.

1. На поверхности хрустальной луны чистого ума,
Подобно радуге, проявляется мандала Ваджрабхайравы,
Сотворенная кистью медитации-дхьяны.
Благодаря созерцанию этой мандалы и чтению мантр
Порождается сила добродетели, ослепительно белая,
Как лунный свет, как раковина, как цветок кунда [33 –

Возможно, белая лилия.]?

Эта строфа раскрывает суть того, чему она посвящена. Посредством практики тантрического пути порождается огромное количество благоприятной энергии. Это должно быть посвящено осуществлению различных уровней пути, чтобы суметь быстро обрести просветление ради блага всех живых существ. Однако для того, чтобы продвинуться в различных йогических практиках, нужно опираться на компетентного учителя. Поэтому следующая строфа посвящена сохранению связи с истинным гуру до достижения просветления.

2. Пока не достигну просветления,
Да поддерживает меня учитель Великого Пути,
Духовный наставник, наделенный полнотой свойств,
Корень всех сиддхи.

Врата каждой духовной практики открываются для нас благодаря осуществлению правильных отношений с духовным наставником. В частности, чтобы практиковать Великий Путь, наш учитель должен был овладеть Махаяной. Все Ануттарайога-тантры, включая Тантру Ваджрабхайравы, являются разделами Махаяны.

Но для того, чтобы вступить на тантрический путь, сначала мы должны достичь зрелости, осуществляя практики колесницы Сутраяны, той основы, на которой можно построить практику высших тантр. Эти практики называются “общими”, потому что используются как в Сутраяне, так и в Ваджраяне. Следующая строфа посвящена осуществлению этих основополагающих практик.

3. Да увижу я, что восемь мирских забот –
Всего лишь детская игра,
А удовольствия и улады сансары –
Гнездо ядовитых змей.
Да зародится во мне дух просветления,
Да буду я постоянно привержен практике шести парамит.

Восемь забот этой жизни – приобретение и потеря, слава и позор, удовольствие и боль и т. д. – лишены сущности. Строить на них свою жизнь – все равно, что принимать детскую игру всерьез.

Кроме того, сам мирской успех несет в себе поражение: достичь его, значит, найти приют в гнезде ядовитых змей. Следует заменить мирские интересы стремлением к трем высшим практикам: дисциплине, созерцанию и мудрости, что является сущностью Хинаяны, а также к зарождению духа просветления, бодхичитты. Здесь под бодхичиттой подразумевается как аспект намерения, то есть бескорыстное желание просветления, основанное на любви и сострадании, так и аспект самих практик бодхичитты: шести парамит и четырех способов убогаторения практикующих, [34 – Это подробно обсуждается в моей книге Selected works of the Dalai Lama III: Essence of Refined Gold, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1985).] – общих методов Махаяны для достижения просветления.

Вышеприведенная строфа также раскрывает три уровня побуждения – начальный, средний и высший, – через которые должен пройти ваш ум, чтобы вступить на путь Ваджраяны.

Будучи практикующим начального уровня, следует стараться устранить привязанность к грубой мирской деятельности, например, к восьми мирским заботам. Практикующий среднего уровня устраняет привязанность к высокому положению в сансаре, к мирским удовольствиям и к восторгу дхьяны. И наконец, великий практикующий движим любовью и состраданием ко всему живущему; опираясь на это, он устраняет привязанность к личной нирване, а взамен стремится к полному Состоянию Будды, так как это есть наиболее действенное средство принести благо всему миру. Все это относится к бодхичитте намерения. Чтобы выполнить это намерение, практик высокого уровня принимает решение заниматься шестью парамитами и четырьмя способами убогаторения практикующих.

Когда в указанных медитациях достигнута устойчивость, можно вступить на путь внутренней Ваджраяны и приступить к практике Тайной Мантры. Врата в Ваджраяну – это посвящение, а чтобы поддерживать силу посвящения, следует должным образом соблюдать обеты.

4. Получив четыре мистических посвящения,
Смывающие все загрязнения трех врат
И закладывающие семена четырех Тел Будды,
Да останусь я чистым сосудом
Для двух ступеней Ануттарайога-тантры,
Как зеницу ока
Храня обеты и клятвы, данные при посвящении.

Чтобы вступить на путь Ваджраяны Ануттарайога-тантры, следует получить четыре уровня посвящения: посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости и высшее слово.

Первое из них очищает омрачения тела, закладывает семена Тела Будды – Нирманакаи и делает возможной практику йоги стадии зарождения.

Второе посвящение очищает омрачения речи, закладывает семена Тела Будды – Самбхогакаи и позволяет практиковать йоги иллюзорного тела стадии завершения.

Третье посвящение очищает омрачения ума, закладывает семена Тела Будды – Джняна-дхармакаи и позволяет практиковать йоги ясного света.

И наконец, четвертое посвящение очищает трое врат одновременно, закладывает семена Тела Будды – Свабхавакаи и позволяет практиковать йоги великого объединения.

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Благодаря этим посвящениям можно заниматься йогой Ануттарайога-тантры. Однако, поскольку в тантрической практике корнем всех сиддхи является строгое соблюдение тантрических обетов и клятв, принятых во время посвящения, следует хранить их, как зеницу ока. Только тогда вы действительно становитесь сосудом, достойным вмещать два вида сиддхи.

Следующая часть этой молитвы относится к намерению завершить различные практики медитации и йогические уровни двух стадий Ануттарайога-тантры: стадии зарождения и стадии завершения.

Первая из этих двух стадий – стадия зарождения. Ниже следует строфа, объясняющая общую природу и назначение этих йог. Девять последующих строф относятся к различным этапам медитации стадии зарождения.

5. Практикуя во время четырех ежедневных занятий
Глубокие йогические стадии зарождения,
Которые раскрывают сияние сотен лучей света
И полностью рассеивают мрак рождения,
Смерти и промежуточного состояния,
Да приведу я к зрелости поток своего бытия
И заложу семена для практики
Мощных йогические стадии завершения.

Две главные практики в йогах стадии зарождения – это ясная визуализация и развитие гордости божества. Применяя их на разных этапах медитации в стадии зарождения, вы осваиваете медитации о принятии смерти как пути Дхармакаи, о принятии промежуточного состояния как Самбхогакаи и о принятии перерождения как Нирманакаи.

Вначале делают приблизительную ясную визуализацию, созерцая всю мандалу целиком. Затем визуализируют мандалу в мистическом семени, которое входит в лотос юма (супруги) божества. Это тонкая ясная визуализация.

Такое созерцание мандалы усиливает семена трех Тел Будды и тем самым открывает потоки света, изгоняющие мрак из смерти, состояния бардо и перерождения.

Благодаря практике йогические стадии зарождения в четырех ежедневных занятиях: перед рассветом, поздним утром, днем и вечером – вы быстро закладываете основу, на которой возможно заниматься йогой стадии завершения и быстро достичь состояния просветления.

Таков общий характер и назначение методов стадии зарождения. Теперь дадим более подробное описание отдельных фаз этого процесса.

Здесь имеется три раздела: подготовительное погружение, погружение победоносной мандалы и победоносная деятельность.

Первый из них, подготовительное погружение, включает в себя четыре фазы визуализации: очищение смерти путем порождения мудрости и добродетели; очищение бардо путем порождения непостижимого Дворца и становления Держателем Ваджры Причины; очищение перерождения путем становления Держателем Ваджры Плода и, наконец, единение с Видьей.

В первом – три фазы: порождение добродетели, порождение мудрости и порождение охранного круга.

6. Да приведут к созреванию в добродетели поток моего сознания

Подношения, которыми я наполняю небеса
Перед сонмом божеств мандалы,
Созерцая отсутствие собственной природы
Подносимого, подношения и принимающего подношение.

Эта медитация начинается с проявления себя в простой форме Ваджрабхайравы. Представляйте, что светом из своего сердца вы приглашаете своего тантрического учителя вместе с полной мандалой божеств. Они прибывают в пространство перед вами. Представляйте, как небо наполняется подношениями этому мистическому собранию, медитируя о пустотности подносимого, подносящего и подношения. Это очищает смерть благодаря накоплению благих кармических причин.

Затем следует медитация очищения смерти посредством накопления мудрости. Читают две мантры, которые раскрывают суть пустоты, – ОМ СВАБХАВА ШУДДХО САРВАДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ и ОМ ШУНЬЯТА ДЖНЯНА ВАДЖРА СВАБХАВА АТМАКО ХАМ, – сохраняя осознание их смысла: все в сансаре и нирване с самого начала пребывает в естественной чистоте пустоты.

Символизируя это, вся мандала и сонмы божеств растворяются, превращаясь в ясный свет. Объект, или пустота, и субъект, или ваш ум, объединяются в едином вкусе блаженной мудрости.

Опираясь на это накопление мудрости, вы очищаете обычную смерть и доводите до созревания корень добродетели в своем потоке сознания, благодаря чему позднее сумеете созерцать предварительный и подлинный ясный свет.

Поэтому второй Далай Лама пишет:

7. Сфера изначальной чистоты, великое блаженство
И ваш собственный ум становятся одного вкуса
Благодаря чтению двух предваряющих мантр.
Да постигну я смысл этих мантр
И тем завершу накопление мудрости,
Избегну западни безвременной смерти
И обрету мудрость Дхармакаи
Через путь ясного света.

Растворив мандалу в пустоте и погрузив ум в медитацию ясного света, следует сотворить обычный и особый охранные круги. Первый из них объединяет мандалы ваджрных элементов и тому подобное. Второй – это Владыка Сумбхараджа с юмом и Десятью Гневными.

Сумбхараджа и юм в любовном союзе стоят в центре мандалы. Десять Гневных стоят в любовном союзе со своими супругами. Восемь из них занимают положение у обода охранного круга, по одной паре в каждой из восьми сторон света. Остальные две пары стоят сверху и внизу в точках зенита и надира.

Эти десять пар осуществляют охрану от “друзей мрака”, то есть от таких внутренних сил, как клеши, и от таких внешних сил, как препятствия, неблагоприятные условия и так далее. Все, что мешает осуществлению двух путей, мгновенно изгоняется.

8. Да совершу я медитативное погружение
Сумбхараджи и Десяти Гневных Охранителей
И тем уничтожу самые корни мрака,
Такие, как Мара и его воинство демонов (препятствий).

Метод очищения бардо и принятия его в качестве пути Самбхогакаи имеет две фазы: порождение видения Непостижимого Дворца, который возникает из саморожденной мудрости, и очищение бардо с помощью созерцания себя как Держателя Ваджры Причины.

9. Непостижимый Дворец, сверкающий драгоценностями,
По своей природе есть чистая форма Будды Вайрочаны.
Созерцая его, да очищу я нечистое состояние бардо
И сотворю дворец чистой мудрости.

Здесь Сумбхараджа растворяется в свет и вновь появляется как Будда Вайрочана, который олицетворяет чистый аспект вашей скандхи формы.

Затем Вайрочана преображается в Непостижимый Дворец, наделенный полнотой признаков. Созерцая его, вы очищаете мир, представляющий собой сосуд с нечистотами, причина которых – неблагая карма и неведение, тот мир, в котором, тем не менее, вы должны научиться жить и его использовать. Это символический дворец. Созерцая его, вы обретаете способность заложить семя относящейся к стадии завершения йоги эманации, которую символизирует этот дворец.

Внутри Непостижимого Дворца имеются троны для божеств.

На центральном троне появляется мистическая буква. Она становится гневной ваджрой. Гневная ваджра испускает из себя свои бесчисленные эманации,

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
которые наполняют вселенную и приводят к просветлению всех существ.

Затем эта ваджра растворяется, превращаясь в свет, и вновь появляется вместе с вашим проявлением как Держателя Ваджры Причины, Бодхисаттвы Мудрости – Манджушри. Ваше тело невещественно, как радуга, и ярко сияет, как шафранная гора под светом миллиона солнц.

Второй Далай Лама описывает этот процесс в следующей строфе:

10. Благодаря йоге Держателя Ваджры Причины
Отождествляю себя с Бодхисаттвой Мудрости,
Манджушри, ослепительным, как шафранная гора.
Да очищу я себя от нечистого бардо,
Да стану сосудом для йоги иллюзорного тела
И быстро обрету Самбхогакаю Будды.

Так, созерцая себя как лучезарного Манджушри, вы очищаете себя от семян нечистого бардо и позднее становитесь сосудом для практики стадии завершения йог чистого и нечистого иллюзорного тела.

Теперь вы превращаетесь в Держателя Ваджры Плода. Это делается символически с помощью пяти фаз преобразования: луна, солнце, семенной слог, мистическое осуществление и полное тело божества. Эти пять фаз подобны пяти стадиям просветления, или же – разворачиванию пяти мудростей просветления: зеркалоподобной мудрости, мудрости равностности, различающей мудрости, всеисполняющей мудрости и всеобъемлющей мудрости.

Посредством этих пяти мудростей вы способны очистить переживание перерождения с помощью практики йоги иллюзорного тела, которая закладывает основу для Нирманакаи Будды.

11. Реальным очищением пяти мудростей
С помощью созерцания разворачивания символов:
Луны, солнца, семенного слога, мистического осуществления
И полного тела божества,
Да завершу я йогу Держателя Ваджры Плода
И тем очищу себя от несовершенного перерождения,
Став сосудом для йог стадии зарождения,
Что закладывает семена Нирманакаи Будды.

Так вы проявляетесь в полном облике хозяина мандалы, Ваджрабхайравы.

Это – Символическое Существо Дамцигпа (санскр. самаясаттва, тиб. dam tshig pa). В вашем сердце пребывает Существо Мудрости Йешепа (санскр. джнянасаттва, тиб. ye shes pa), юный Манджушри, Бодхисаттва Мудрости, тонкая энергия, излучающаяся, как сто тысяч солнц.

В сердце Манджушри находится Существо Погружения Тимпа (тиб. thim pa), тончайший аспект вашего ума в виде слога ХУМ, подобный пламени масляного светильника, который излучает пятицветный свет.

Таковы три вложенные друг в друга существа: Дамцигпа, Йешепа и Тимпа. Созерцая их, вы создаете причины очищения основы, пути и плода.

12. Созерцанием самого себя как трех вложенных друг в друга существ,

Сияющих светом ста тысяч солнц:
Величественного Ваджрабхайравы,
Манджушри, Существа Мудрости, в сердце этого Владыки,
А также третьего существа, изначального звука ХУМ, –
Да очистятся три существа основы,
Да созреют три существа пути,
Да завершатся три существа, которые есть плод.

Последний этап подготовительного погружения – это союз с Видьей. Здесь, сохраняя три осознания, вы созерцаете себя как Ваджрабхайраву, соединившегося с Видьей Ватали. Поддерживаемые и поддерживающие божества порождаются как проистекающая из этого игра блаженства, неотделимого от мудрости пустоты.

Такова сущность практики на этапе йоги стадии зарождения. Она закладывает

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
семена, которые позже должны созреть благодаря йоге стадии завершения, заключающейся в соединении или с карма мудрой, или с джняна мудрой, что служит средством непосредственного порождения великого блаженства, неотделимого от интуиции.

Об этом говорится в первой строке следующей строфы. Дальнейшие строки относятся к порождению высшей победоносной мандалы.

13. Да соединюсь я с мудрой своих собственных способностей,
Наполню три мира эманациями,
Очищу этот мир и его обитателей от омрачений
И сотворю поддерживаемую и поддерживающую мандалы,
Тем самым дойдя до совершенного бескорыстия и завершив
Погружение победоносной мандалы.

Тринадцать божеств мандалы с чашами-черепами порождаются в лотосе юма, а затем выходят наружу. Три мира вселенной наполняются облаками эманаций сотен миллионов мандал и божеств

Это очищает живой и неживой миры, преображая их в мандалы и божеств.

Такова практика стадии зарождения, посредством которой все, что проявляется [т. е. мир и его обитатели] возникает как мандала и пребывающие в ней божества. Это закладывает семена, которые позже созреют благодаря йоге иллюзорного тела и йоге великого единения, относящихся к стадии завершения, в которой вы обретаете способность реального порождения победоносной мандалы.

14. Благодаря погружению, подношению и чтению мантр,
И опираясь на стадии созерцания,
Да обрету я могущество царя высших деяний,
Способного без усилий осуществить благие деяния
Успокоения, увеличения, могущества и гнева.

Завершение йог стадии зарождения закладывает семена, благодаря которым могут быть осуществлены йогии стадии завершения, такие как ваджрное произнесение в йоге замыкания речи, и реализовано состояние царя высших деяний.

На этом завершается описание йогии стадии зарождения. Теперь следуют строфы молитвы об осуществлении различных этапов йогии стадии завершения.

В первой строфе разъясняется общая суть и назначение этой йогии. Последующие строфы относятся к отдельным йогам, составляющим методы стадии завершения.

15. Пять уровней глубокой стадии завершения
Заключены в четырех йогах.
Практикуя их в трех аспектах поведения,
Да обрету я три Тела совершенного Будды
В этой своей жизни.

Пять уровней стадии завершения таковы: замыкание речи, замыкание ума, иллюзорное тело, ясный свет и великое единство. Они заключены в тантрических четырех йогах: йога Мантры, йога Обета, йога Формы и йога Чистой Мудрости.

Три уровня поведения следующие: искаженное, неискаженное и абсолютно чистое.

Практикуя четыре йогии в аспекте трех видов поведения, можно обрести полное просветление за одну жизнь.

Что касается четырех йог, то первые две – Мантры и Обета – представляют собой метод, благодаря которому вы вводите прану в центральный канал. Последние две – формы и Чистой Мудрости – это йогии, выполняемые на основе того, что прана уже введена в центральный канал.

Первая из четырех йог, Мантра-йога, состоит из двух этапов: медитация, включающая процесс сжатия в области пупка, и собственно Мантра-йога.

16. Да погружу я свой ум в чакру эманации

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org

В вожделеющем Владыке и его юме

И методом сжатия направлю

Энергии солнца и луны в Рахулу.

Затем, благодаря движениям стекания сверху и удержания

снизу вверх,

да испытаю четыре стадии тантрического блаженства.

Здесь вы обретаєте гордость быть самайсаттвой Ваджрабхайравы. Вы украшены всеми признаками, в вашем теле проходят три энергетических канала с шестью чакрами.

В области пупка находится чакра “колесо эманации”. Она имеет шестьдесят четыре лепестка [энергетических каналов]. В ее центре, неотделимо от вашего ума, пребывает двурукий вожделеющий Ваджрабхайрава, соединившийся со своей супругой. Они белого цвета, размером с горошину.

На солнечном диске в сердце этого Ваджрабхайравы находится Существо Погружения в виде белого слога ХУМ размером с половину горчичного зернышка. Над ним – завиток мистического огня в виде пламени размером с кончик волоса.

Ваш ум однонаправленно захвачен созерцанием этого образа. Из слога ХУМ исходят лучи света, которые пронизывают весь мир и его обитателей, очищая их от всех ошибок. Очищенные таким образом, они втягиваются в Существо Погружения под действием силы завихрения. Тем самым протекающие по второстепенным каналам энергии направляются в центральный канал.

После появления этих признаков, белая сущность в чакре на макушке плавится и стекает вниз к кончику полового органа, порождая четыре ниспадающие вниз радости. Затем эта сущность втягивается обратно к макушке, порождая четыре восходящие вверх радости.

Овладев этими двумя процессами, вы можете заниматься собственно Мантра-йогой.

17. Да соединю я узлы в сердце,
Узлы в центральном канале,
В чакре, называемой “колесо истины”,
Благодаря высшей Мантра-йоге
В сочетании с кувшинным дыханием
И методов ваджрного дыхания,
Испытав тем самым мистическое опьянение
Естественного великого блаженства.

Как и прежде, вы порождаете гордость пребывания в форме Ваджрабхайравы вместе с юмом. Ясно представьте три энергетических канала и шесть чакр.

В вашем сердце находится чакра, называемая “колесо истины”. У нее восемь лепестков соединяющих каналов. Внутри центрального канала в центре этой чакры находится тиглэ белого цвета с розовым оттенком, размером с горошину. Внутри него – очень маленький слог ХУМ белого цвета, а над ним крошечный завиток пламени.

Вы медленно вдыхаете через нос и представляете, как белая прана, поддерживающая жизнь, входит в центральный канал через белое отверстие между бровями. Она доходит до сердечной чакры и выжимается вниз.

Затем через отверстие полового органа втягивается внутрь нижняя прана желтого цвета. Она тоже входит в центральный канал.

Обе эти энергии, а также тиглэ со слогом ХУМ растворяются, и вы испытываете небывалый восторг. Затем вы медленно выдыхаете через нос, представляя, что воздух и энергия остаются внутри вашего тела. Таков метод кувшинного дыхания в сердце.

Затем вы приступаете к ваджрному произнесению.

В центре сердечной чакры находится слог ХУМ, белый с розовым оттенком. Вы направляете прану в центральный канал одновременно сверху и снизу, порождая блаженство. Произносите слог ОМ, и прана входит сверху в завиток пламени над буквой ХУМ, а снизу – в нижнюю огласовку. При произнесении звука А

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
прана продолжает оставаться там же, а затем, при произнесении ХУМ, верхняя прана выходит из завитка пламени вверх, а нижняя выходит снизу.

Медитируйте продолжительное время, представляя свой ум как слог ХУМ; мелодическое звучание трех мистических слогов есть ваджрное произнесение.

Так распускаются узлы в сердце, а праны входят и растворяются в центральном канале. Признаки осуществления этой практики становятся явными, и вы испытываете четыре естественные радости, а также вместиорожденные радости блаженства и мудрости пустоты.

Освободив таким образом узлы в сердце методом ваджрного произнесения, вы готовы к тому, чтобы заняться Самая-йогой. Для этого вам нужно опираться или на кармамудру, или на джнянамудру.

18. Да вступлю я в священную Самая-йогу
И стадии вихревого втягивания,
Чтобы искусно соединиться с одной из двух мудр
И путем погружения прийти к абсолютному замыканию ума.

Вы представляете себя как Ваджрабхайраву вместе с юмом. Вы освящаете тайные места мужских и женских божеств, а затем с помощью мудрого и искусного метода они вступают в союз, которому свойственны три осознания и четыре позы. Праны вводятся в центральный канал, где остаются и растворяются. Последовательно возникают признаки растворения, начиная с видения, подобного миражу, и кончая видением ясного света.

В сердце, в центре чакры, называемой “колесо истины”, находятся мужское и женское тиглэ, а между ними – слог ХУМ. Из них исходит свет, очищая мир и его обитателей от омрачений, превращая их в мандалы и в божеств. Затем все, начиная снаружи, постепенно растворяется, превращаясь в свет, и входит в крошечный завиток над слогом ХУМ. Это практика спирального втягивания в сердечной чакре. Она освобождает самые тонкие узлы в сердце и вводит самую тонкую всепроникающую прану, которую чрезвычайно трудно захватить, в центральный канал, как это происходит в момент смерти. Благодаря этому рождается самадхи, которая представляет собой окончательное замыкание ума. Оно возникает благодаря вместиорожденному (санскр. сахадаса; тиб. *lhan skyes*) блаженству и видению предварительного ясного света, воспринимаемому с помощью обычных методов медитации о пустоте.

Теперь следуют молитвы об осуществлении методов, которые опираются на предварительное введение праны в центральный канал. Первый из этих методов – Йога формы.

19. Да растворю я все праны в сердце,
Как растворяются они в момент смерти,
Превращаясь в ясный свет. И да завершу я
Погружение иллюзорного проявления формы,
Обладающей совокупностью признаков совершенства.

Опираясь на Самая-йогу, вы направили все праны в центральный канал и испытали все стадии втягивания праны, как в момент смерти. Это породило переживание предварительного ясного света и окончательного замыкания ума. После этого, будто во сне, сыны и дочери великих небесных существ приходят к вам и делают подношения.

Затем из вашего тела исходит свет и призывает Будд десяти сторон света, которые прибывают и даруют посвящения посредством потоков лучей света.

Вы достигаете нечистого иллюзорного тела и заканчиваете созерцание предварительного ясного света.

Тонкие телесные энергии, преобразившиеся в пятицветный свет, становятся причиной развития, а ясный свет ума выступает как совместная причина. Затем, с помощью Йоги формы вы преображаете свои старые скандхи и заставляете их, подобно рыбе, вынырнувшей из глубин озера, проявиться как реальное тело божества, украшенное совокупностью великих и малых признаков совершенства.

Это нечистое иллюзорное тело девяти стадий, и его обретение знаменует третью фазу йоги стадии завершения.

Его природу описывают с помощью пяти сравнений: тело сновидения, отражение в зеркале, отражение луны в озере, призрак, пузырь на воде.

Таков метод, благодаря которому вы создаете радужное тело, ваджрное тело, которое не имеет ничего общего с обычном телом из плоти и костей.

Хотя сущностная субстанция, из которой порождается радужное тело, нечиста и все еще связана с вашими предшествующими сансарными скандхами, всякому, кто достиг этой стадии реализации, гарантировано просветление в течение этой жизни.

На этой стадии можно за одно мгновение, только подумав, магически сотворить из ничего все, что пожелаешь, и послать миллионы своих эманаций одновременно, чтобы исполнить желания живых существ.

20. Затем, благодаря Йоге чистой Мудрости,
Да растворится этот лучезарный образ, невещественный, как
радуга,
как облако в небе,
чтобы можно было узнать настоящую реальность ясного света
И исторгнуть семена привязанности
К представлению об истинности бытия.

Смысл этой строфы заключается в том, что иллюзорное существо преобразует свои бывшие скандхи в грубое Тело Эманации и в медитации соединяется с карма мудрой, что является внешним условием. Внутри этой сферы оно использует внутреннее условие растворения всего мира, включая собственное тело, в ясном свете с помощью спирального втягивания. Практикующий усердно занимается этим, а в период после медитации раскрывает эту глубокую Дхарму другим.

Такую медитацию проводят в течение шести – восемнадцати месяцев, живя при этом в уединении. В конце концов вы обретаете признаки реализации подлинного ясного света.

Как и раньше, используют карма мудру как внешнее условие, а переживание процесса втягивания – как внутреннее условие. Вследствие этого ваше иллюзорное тело, прозрачное и зыбкое, как радуга, тает в пространстве, подобно облаку.

Когда это происходит, исчезает двойственность проявления иллюзорного тела и ясного света. И тогда подлинный ясный свет, который непосредственно постигает пустоту, приносит реализацию Йоги чистой Мудрости. Благодаря этому устраняют семя приверженности к представлению об истинном бытии вещей и явлений, искореняя его раз и навсегда.

Теперь мы подходим к заключительной фазе Йоги стадии завершения. Она называется Йогой Великого Соединения. В молитве второго Далай Ламы о ней говорится так:

21. Да осуществляю я затем Йогу Великого Соединения,
Постигнув момент соединения тела,
Украшенного признаками и приметам совершенства,
И ума, – что есть реализация подлинного ясного света.

Вы заканчиваете практику вместиорожденного переживания Йоги чистой Мудрости. В это время причина развития – тонкая энергия тела, проявляющаяся как пять светов, проводник совместного состояния, то есть подлинного ясного света ума – заставляя ваши скандхи преобразиться в полностью украшенное ваджрное тело, отмеченное ста двенадцатью знаками совершенства. Вы достигаете чистого иллюзорного тела, свободного от всех омрачений, и реализация вами ясного света становится полностью проявленной.

Это чистое иллюзорное тело затем входит в предшествующее грубое Тело Эманации, и возникает союз единого вкуса чистого иллюзорного тела и чистого сердца, мудрости подлинного ясного света. Эта стадия называется “великое единство ученика”.

В последней строфе молитвы говорится о конечном плоде завершения двух стадий пути Ваджрабхайравы. Это осуществление “великого единства учителя”.

Когда практикующий на стадии “великого единства ученика” замечает знаки готовности перейти к “великому единству учителя”, он входит в медитацию. Как и прежде, он опирается на внешнее условие – кармаудру – и внутреннее условие – медитацию о пустоте, введение пран в центральный канал, удержание их там и растворение. Первое мгновение ясного света ума, следующее за этим переживанием, уничтожает препятствия к всеведению. В следующее мгновение вы прямо воспринимаете все объекты познания, как относительные, так и абсолютные, так же открыто, как видите ломтик плода в своей руке.

22. Да обрету я в этой жизни
Пять Тел, существующих с безначальных времен,
И несущих семь поцелуев.
Да перемещу я затем в единый миг
Всех живых существ в это же запредельное состояние.

Грубое тело “великого единства ученика” становится пятью Телами Будды “великого единства учителя”, которые существуют с безначальных времен. Эти пять тел следующие: Тело Великого Единства; Истинное Тело Мудрости; Тело Блаженства; Явленное Тело; Тело Вмещенной Мудрости.

Так достигают состояния, несущего семь поцелуев: полное Тело Блаженства, объединение, великое блаженство, подлинное отсутствие реальности, полностью зрелое сострадание, пребывание в состоянии непрерывного совершенства.

Достигнув этой стадии, вы обретаете способность исполнить намерения Бодхисаттвы и в полной мере осуществлять помощь живым существам. Таков плод йог стадии завершения, семена которого возвращают, применяя йоги стадии зарождения.

Как утверждает во многих тантрах и шастрах, написанных прославленными махасиддхами, учения которых приходят к нам от наших личных гуру, мы должны всеми способами стремиться осуществить путь к просветлению и тем самым радовать Будд и Бодхисаттв десяти сторон света. Поистине, самый благородный труд – посвятить себя совершенствованию в четырех йогах практики стадии завершения, чтобы достичь цели гуру-йоги, поселившись в уединенном месте для занятий четырьмя йогами стадии завершения тантры Ямантаки, в постоянстве своего прилежания к практике уподобившись течению реки.

Итак, те, кто желает достичь просветления за одну жизнь, проявили бы похвальную мудрость, изучая самую дивную систему йогического подвижничества, посвятив себя этому методу Ануттарайога-тантры.

Колофон тибетского комментатора: Вышеприведенный комментарий к глубокой молитве, озаглавленной “Открытие врат к трем бессмертным совершенным Телам Будды”, немного напоминает игры мышки [т. е. автора, Лобсанга Чинпа] в отсутствие кота [т. е. второго далай ламы]. Сама молитва, написанная непревзойденным тантрическим йогиним Гьялва Гендуном Гьяцо, вторым Далай Ламой, является сокровищницей неизмеримо глубокого смысла. Я, Лобсанг Чинпа, написал этот комментарий, живя в ритоме Гандэн Чолинг. Составить его неоднократно просили несколько моих учеников, выполнявших ретрит Ваджрабхайравы и ежедневно практиковавших эту молитву.

Глава шестая

ТАНТРИЧЕСКИЕ ЙОГИ СЕСТРЫ НИГУМЫ

ТРАКТАТ ПО ГЛУБОКИМ ШЕСТИ ЙОГАМ СЕСТРЫ НИГУМЫ, НАЗЫВАЕМЫЙ “ПЕРЕДАЧА ДАКИНИ МУДРОСТИ”

Всегда поклоняюсь лотосовым стопам святого гуру!

Поклоняюсь святому Гуру Херуке.
Он – чакра всего познаваемого, нераздельный с природой

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
великого блаженства,

Тантрический герой, проявляющийся в самозабвенном танце,
Искусного в деянии соединения с прекрасной дакини.

Поклоняюсь учителям линии передачи:
Сестре Нигуме, царице дакинй, чья природа – иллюзорное
единение;

Йогину Кюнгпо Налчжору, обладателю восьми сиддхи,
И всем тем, кто поддерживает передачу от дакини.

А также всем сердцем поклоняюсь Ламе Цонкапе, известному
как Лобсанг Драгпа,
Воплощению Манджушри, бодхисаттвы мудрости,
Принявшему облик человека, одетого в монашескую рясу.
Поклоняюсь и его великим ученикам.

О даки и дакини трех миров,
Пребывающие в двадцати четырех мистических обителях,
И хранящие йогинов, как мать бережет единственное дитя,
Молю вас, придите ныне сюда
Вместе с мгновенно приходящим на защиту Махакалой
И дайте волю своим магическим силам,
Разрушающим все препятствия и помехи.

Здесь я расскажу о прославленной устной передаче,
Известной как Шесть йог сестры Нигумы,
Путь, чрезвычайно глубокий, что пройден всеми махасиддхами,

Сердце и сущность всех буддийских Тантр.

Вначале подготовь свой ум практиками
Пути трех уровней побуждения,
Получи затем посвящения, дающие уму зрелость.
Свято храня тантрические обеты,
Вступи на путь достижения
Состояния Будды за одну свою краткую жизнь.
О счастливце, желающий быстро обрести просветление,
Выслушай внимательно этот совет.

Линия этой сокровенной передачи, известной как Шесть йог сестры Нигумы,
впервые была принесена в Тибет могущественным йогиним Кюнгпо Налчжором,
который получил ее непосредственно от нигумы. Сама нигума получила эту
передачу от махасиддхи Наропы.

Краткое описание жизни Кюнгпо Налчжора имеется в его собственных сочинениях
в стихотворной форме. Вот это описание:

Я, ничтожный монах Кюнгпо Налчжор,
Родился в знатном роду Кюнгпо,
Моя родина – Немо Раманг, что в местности Кангкар-да.
Мой отец – Кунгьял Гьялтаг,
А мать – Годжа Таши Ки.

Когда я вошел во чрево своей матери,
Мои родители и все люди в округе
Узрели знаки благоденствия и счастья.
Когда я появился из чрева матери в год тигра,
Индийский махасиддха Амогха посетил наш дом
И сделал такое предсказание:

“Это дитя – особое воплощение.
Однажды он отправится в Индию,
Где соберет сущностные учения
Всех пандитов и махасиддх
И поможет созреванию рода человеческого.
Проявляясь в бесчисленных обликах,
Он обучит множество учеников.

Он будет учить сущностной дхарме Махаяны,
Свободной от всех крайностей,
И в десяти направлениях издаст

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Львиный рык тайной Ваджраяны,
Неразделимых пустоты и блаженства.

Его тело – Херука Чакрасамвара,
Его речь – Махамаяя,
Его ум – могущественный Хеваджра,
Его место проявления – Гухьясамаджа,
А тайное место – Ямантака [35 – Это пять главных чакр, или энергетических центров: головная, горловая, сердечная, пупочная и у полового органа.]

Но хоть и расположены в его теле Эти пять мистических мандал,

явится он в облике обычного человека,
Чтобы вести к реализации ищущих,
И предстанет как мириады тантрических божеств,
Чтоб вдохновить учеников, к практике мало способных.

Сто пятьдесят лет проживет он
И под конец своей жизни проявит
Множество чудесных знаков и благих знамений.
После ухода переселится он
В Сукхавати, Чистую Землю Блаженства,
Почитаемую всеми Буддами высшей.
С той поры, как полностью совершенный Будда,
Он будет продолжать вращать Колесо Дхармы Махаяны.
Имеющие в него веру потомки,
Те, кому посчастливится практиковать его учения,
Без сомнения, встретятся с ним в Сукхавати”.

Произнеся слова эти, гуру Махасиддха Амогха вознесся в небо
И улетел обратно в Индию.
Это пророчество было открыто [мне]
Моими родителями, когда шел мне пятый год.

К десяти годам я овладел чтением, письмом и счетом.
После чего, по воле родителей,
Приступил к изучению традиции Бон
И особенно ее учений Дзогчена, Великого Совершенства,
А также Махамудры, Великого Символа. [36 – Большая часть терминологии добуддийской религии Тибета, Бон, была заимствована из буддизма. В Бонпо до прихода буддизма не было письменных источников, поэтому вместе с принятием письменности, введенной буддийскими переводчиками, они заимствовали и многие буддийские термины и понятия. Они придали этим словам несколько другое значение, которое соответствовало их задачам, но при этом многое было заимствовано из буддийской философии.]

Позже, взяв мешочек золотого песка
И не думая об опасности для собственной жизни,
С большими трудностями я семь раз
Путешествовал в Индию и Непал
Там я беседовал со ста пятьюдесятью мудрецами Индии,
А также с пятьюдесятью махасиддхами

Четырех из них я признал своими коренными учителями.
Одним из них была сестра Нигума, Дакини Мудрости,
Непосредственно общавшаяся с Ваджрадхарой,
Шестой Самбхогакаей Будды.
Порадовав ее своим рвением,
Я получил от нее чрезвычайно глубокие учения.

Так рассеялись все мои сомнения,
И, занимаясь практикой однонаправленного созерцания,
Обрел я реализацию двух сиддхи –
Относительных и высших.

Итак, как здесь сказано, могущественный йогин Кюнгпо Налчжор, достигший и относительной, и высшей реализаций и осуществивший непостижимое духовное освобождение, семь раз отправлялся посетить священную землю Индии и Непала, взяв с собой пятьсот мер золота. Там он странствовал во всех десяти направлениях в поисках учителя, достигшего окончательной реализации и

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org получившего доступ к прямому общению с Просветленными. Все встреченные им пандиты и махасиддхи единодушно советовали ему постараться встретиться с сестрой Нигумой, ученицей махасиддхи Наропы. “Нигума, – говорили они ему, – достигла трех чистых ступеней и обладает способностью по своему желанию общаться с Буддой Ваджрадхарой”.

“Где живет нигума?” – спросил он.

“Тот, у кого чистое восприятие, может видеть ее повсюду, а если восприятие нечистое, то ее просто невозможно найти, потому что она обитает на чистых уровнях и обрела святое радужное тело, – отвечали ему. – Однако, когда дакини собираются на тантрическое пиршество на великом кладбище в лесу Сосалинг, она иногда появляется в материальном теле”.

При одном лишь упоминании имени сестры Нигумы из глаз Кюнгпо Налчжора полились слезы, а волоски на теле поднялись от восторга. Он тут же отправился на кладбище Сосалинг, повторяя на ходу мантру Махакалы Намо Буддхая.

Наконец, он пришел на кладбище Сосалинг. Там ему сразу же явилось видение темно-коричневой дакини. Она танцевала в небе над ним на высоте семи деревьев тала. Мелькая в танце во всех направлениях, в украшениях из человеческих костей, держа кхатвангу и человеческий череп, сначала она виделась как одна фигура, затем как множество, потом – снова как одна.

Кюнгпо Налчжор подумал: “Конечно же, это сестра Нигума”, – и простерся перед ней. Он обошел вокруг нее в знак почитания и попросил дать ему свои совершенные учения.

Дакини свирепо взглянула на него и ответила: “Я – демоница, пожирающая мясо. Когда прибудет моя свита, тебя ждет большая опасность быть пожранным. Спасайся поскорее бегством”.

Кюнгпо Налчжор снова простерся, сделал обход по кругу и попросил ее дать тантрические учения. Дакини в ответ произнесла: “Чтобы получить тантрические учения Махаяны, требуется очень много золота. А с золотом это можно уладить”.

Кюнгпо Налчжор поднес ей пятьсот мер золотого песка, который он принес с собой. К его удивлению, Дакини, хотя и приняла золото, тут же забросила его в чашу.

“Несомненно, это сама Дакини, – подумал Кюнгпо Налчжор, – ведь она без сожаления отбрасывает такое количество золота”.

Затем Дакини бросила взгляд на небо и произнесла слог ХРИК. Тут же в небе появились бесчисленные дакини. Одни строили трехэтажные мандалы-дворцы, другие делали мандалы из цветного порошка, третьи собирали все необходимое для тантрического пиршества.

Вечером в полнолуние Дакини дала ему посвящения иллюзорного тела и передачи йоги сновидения. Затем, благодаря магическим способностям Дакини, он взлетел в небо и оказался сидящим на небольшом пригорке из золотого песка, а над ним в небе кружился сонм дакинь. Вниз, в четырех направлениях, с горы сбегали четыре потока золота.

Кюнгпо был изумлен: “Существует ли в Индии на самом деле эта золотая гора, или это просто волшебство Дакини?”

Дакини ответила:

Все вещи в сансарическом бытии,
Окрашенные привязанностью и неприятием,
Следует видеть как по сути не существующие.
Тогда всякое место видится как страна золота.

Созерцая иллюзорную природу
Всех иллюзорных дхарм,
Мы обретаем иллюзорное состояние Будды;
Достигается это благодаря способности правильного

понимания.

Затем Дакини посоветовала ему: “Прими мое благословение и внимательно наблюдай свои сны”.

В ту ночь ему приснилось, что он попал в страну богов и асуров. Безмерно огромный асура появился перед ним и в один миг проглотил его. В небе появилась Дакини и велела ему не просыпаться, а сохранять сновидение ясным. Он так и сделал, и во сне Дакини дала ему посвящения Шести йог.

“Во всей Индии ты единственный йогин, когда-либо за один раз получивший во сне полные наставления по Шести йогам”, – сказала ему Дакини. Когда он проснулся, она дала ему три передачи Шести йог, передачу “Ваджрных строф”, “Ступеней иллюзорного пути”, посвящения пяти тантрических систем [т. е. Чакрасамвары, Махамайи, Хеваджры, Гухьясамаджи и Ямантаки], связанные с ними многочисленные садханы и наставления, посвящения мандалы Хеваджры с девятью божествами и мандалы Вооруженного с тринадцатью божествами, а также передачи тантрических текстов: “Тантра двух форм”, [37 – Этот текст, связанный с литературой цикла Хеваджры, широко цитируется вторым Далай Ламой на протяжении всего комментария.] “Ваджрная песня”, “Сампхута-тантра” и связанные с ними садханы, устные традиции Вооруженного и Калачакры, передачу шепотом четырех таковостей, традиции белой и красной Ваджрайогини, методы устранения омрачений с помощью четырех классов тантр, пять уровней практик Дзогрима Чакрасамвары для управления тиглэ, деяния “Тантры Ваджрной Небесной Танцовщицы” и так далее. Короче, Дакини Мудрости дала ему учения по бесчисленным тантрам, садханам и устным традициям.

Что касается этой традиции, то сама Дакини лично сказала Кюнгпо: “Кроме меня и махасиддхи Лвавапы, в Индии ныне нет никого, кто понимает эти посвящения и передачи. Их следует передавать на ухо от учителя к ученику в течение семи поколений. Только после семи поколений их можно будет давать открыто”.

Так Дакини сестра Нигума передала Кюнгпо Налчжору полные наставления Шести йог вместе с сущностной традицией и ее ответвлениями.

Таков источник традиции глубокой практики, известной как Шесть йог сестры Нигумы, которая быстро и легко дает просветление за одну краткую жизнь.

Что касается собственно самой традиции, то она будет объяснена под двумя заголовками: подготовительные практики медитации, на которые опираются основные практики, и как конкретно практиковать собственно Шесть йог.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Есть два вида подготовительных практик: обычные подготовительные практики [Сутраяны] и особые подготовительные практики [Ваджраяны].

Обычные подготовительные практики

Обычные подготовительные практики относятся к методам духовных упражнений, общим для Сутраяны [Праджняпарамитаяна] и для Ваджраяны [Гухьямантраяна]. Наследует выполнить до того, как приступить к Ваджраяне.

Процитируем “Тантру двух форм”:

Сначала заверши очистительные практики...

И так далее до:

А затем изучай Срединное Воззрение о пустоте.

Речь идет о подготовительных практиках, общих для обеих колесниц Махаяны: Праджняпарамитаяны и Ваджраяны.

Тот же совет дается в “Ваджрных строфах”:

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org

Те, кто созрел благодаря четырем посвящениям,
кто обладает уверенностью и усердием в практике,
умом, подготовленным предварительными практиками
Медитации непостоянства и смерти,
жертв и лишений круговорота бытия, –
С помощью этого высшего пути Тантры
Они обретут полное состояние Будды всего лишь
за шесть месяцев, за один год или, по крайней мере, за одну

свою жизнь.

Как утверждалось выше, в качестве подготовки к этому глубокому пути следует приобрести опыт в практике трех уровней намерения: (1) начальный уровень, включающий такие практики, как медитация о неизбежности смерти и неизвестности времени кончины; (2) средний уровень, который включает такие практики, как медитация о том, что природа круговорота бытия сопряжена с неудовлетворенностью и мучениями, и такие методы, которые порождают чувство отречения, разочарование в соблазнах сансары, порождают желание от нее освободиться; (3) высший уровень намерения, который, опираясь на две предыдущие подготовки, ведет к высшему просветлению как к средству принести благо всем живым существам и для достижения этого выводит на пути Бодхисаттвы, такие как шесть парамит. Чтобы заняться Ваджраяной, сначала следует завершить эти практики Хинаяны и общие практики Махаяны. [38 – Эти три уровня подготовительных практик являются главной темой первой части моей книги *Selected works of the Dalai Lama III: Essence of Refined Gold*, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1985).]

Этапы подготовительных практик для развития ума были подробно описаны Джово Атишей и его учениками в сочинениях по традиции практики трех уровней методов, благодаря которым все аспекты учения Будды могут быть собраны воедино в одном занятии медитацией. О них можно узнать из главных трактатов Ламы Цонкапы по традиции Ламрим, которые называются “Расширенное и сжатое изложение ступеней духовного пути”.

Особые предварительные практики Ваджраяны

Особые подготовительные практики Ваджраяны будут даны под двумя заголовками: необходимость получения посвящений и необходимость соблюдения обязательств и обетов тантрической традиции.

Необходимость получения посвящений

Возьмем цитату из “Ваджрных строф”:

Доведи ум до зрелости с помощью посвящений.

Как здесь утверждается, для того, чтобы заняться практиками Ваджраяны, сначала следует, получив посвящения, довести свой поток бытия до созревания. Это ясно выражено в “Знаке Махамудры”:

Всякий, кто желает практиковать эту традицию,
Сначала должен получить соответствующие посвящения.
Тогда, несомненно, он станет Благим сосудом для тайных
учений.

Без посвящений нет никаких достижений:
Как ни выжимай песок, не получишь масла.
Когда тантрические наставления и учения дают
Из гордости и без всякого посвящения –
И учитель, и ученик после смерти,
Без сомнения, попадут в ад,
даже если и были получены обычные сиддхи.
Поэтому примите все предосторожности,
чтобы убедиться в том, что посвящения получены.

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
Этот же момент подчеркивается во всех тантрах. Поэтому, если вы желаете заниматься практикой двух ступеней Ваджраяны, следует приложить все силы, чтобы получить четыре полных посвящения в соответствующую мандалу.

Особые посвящения, требуемые для практики этих особых традиций, приводятся в “Тантре мистических уз”:

Вот правильное объяснение:
Практика тела – это Хеваджра,
Речь – Махамайя,
Ум – Херука Чакрасамвара,
Деяния – Ваджрабхайрава [Ямантака],
А коренная природа есть Гухьясамаджа.
Все это – методы, даваемые
Ради будущих поколений.

Эти стадии йогических практик
Принадлежат исключительно Тантре.
Посвящения объединяют
Эти пять коренных мандал.

Йогин, почитающий эту систему,
Должен быть обучен этим пяти тантрическим методам.
Их следует скрывать от людей грубых и невежественных:
Ведь это самые тайные учения Будды,
Тантрические методы, содержащие сердце сущностных
наставлений,
А вовсе не рядовые аскетические практики.

В традиции Шангпа-Кагью считается, что по возможности следует получить посвящения во все пять систем Тантры. Это объясняется тем, что Шесть Йог Наропы, а также Шесть йог сестры Нигумы содержат практики стадии завершения, опирающиеся не только на какую-либо отдельную тантрическую систему, но обе эти традиции объединяют в себе многочисленные элементы как мужских, так и женских тантрических систем.

В том случае, если нет возможности или желания получить все пять вышеупомянутых посвящений, следует, по меньшей мере, получить посвящение в систему Херуки или в систему Хеваджры. Кроме того, нужно получить передачи на каждую из шести йог, дабы заложить мистические семена для достижения быстрого интуитивного проникновения в отдельные йогии. Эти шесть передач не включают в себя четыре уровня посвящения, которые входят в общее посвящение Ануттарайога-тантры. Однако здесь я не буду вдаваться в подробности. Этот вопрос можно выяснить по другим сочинениям.

Необходимость соблюдения обязательств и обетов

В основополагающем тексте, называемом “Коренная тантра Чакрасамвары”, утверждается:

Йогин, желающий практиковать эту систему,
Всегда должен соблюдать тантрические заповеди.

А также в “Полном соединении”:

Если ты не вошел в мандалу,
Пренебрегаешь тантрическими обетами
И не понимаешь тайных учений,
То сколько ни практикуй –
Никаких достижений не будет.

Как учат, в Тантре ничего не будет достигнуто с помощью одного лишь

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org усердия, если не получены предварительные посвящения в мандалу, не соблюдаются тантрические заповеди и неизвестны тайные наставления двух стадий практики Ваджраяны. Поэтому следует слушать тантрические учения и соблюдать общие тантрические заповеди. В особенности же следует предпринять все усилия, чтобы избежать коренных падений даже ценой собственной жизни.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ ШЕСТЬ ЙОГ (ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА)

Методы медитации собственно практики Шести йог включают в себя два раздела: как практиковать методы стадии зарождения и как практиковать методы стадии завершения.

Методы стадии зарождения

Учитель Нагарджуна писал:

Хорошо осваивать йоги стадии зарождения,
Имея желание осуществить стадию завершения –
Такова должна последовательность практики Ваджраяны,
Как сказано Буддой.

В данном случае следует посвятить себя [одной из упомянутых выше тантрических систем, как например,] мандала Херуки с пятью божествами, и мысленно очистить три основы: смерть, бардо и перерождение, преобразив их в три совершенных Тела Будды [Дхармакая, Самбхогакая и Нирманакая]. Благодаря этому достигается созревание вашего потока бытия для практики методов стадии завершения, осуществляющих подлинное очищение и преобразование. Короче, следует реализовать как грубые, так и тонкие аспекты йог стадии зарождения для преобразования этих трех состояний в три Тела. Кроме того, как утверждают, для этого следует созерцать как можно более сложную мандалу. Степень сложности мандалы, созерцаемой в йогах стадии зарождения, оказывает влияние на степень очищения этих трех основ [смерти, бардо и перерождения]; и чем более сложна созерцаемая мандала, тем выше будет потенциальная возможность достичь зрелости потока своего сознания с помощью йог стадии завершения.

Методы стадии завершения

Здесь две темы: подготовительная практика освобождения от омрачающих факторов и собственно йоги стадии завершения.

Подготовительная практика освобождения от омрачающих факторов

В “Ваджрных строфах” говорится:

Три круга освобождения посредством очищения
С помощью сжатой сути...

В другом месте в том же тексте есть слова:

Освобождение с помощью очищающего слога А,
Освобождение очищением болезней и препятствий
И три признака очищения...

Относительно первого из них в “Трактате о ступенях практики” утверждается:

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Освобождение методом очищающего слога А
Включает в себя три медитации и три молитвы.

Выражение “сжатая суть” в первой из приведенных цитат объясняют следующим образом: суть всех учений Будды содержится в сутрах Праджняпарамиты. Самый подробный вариант этих сутр – это “Праджняпарамита-сутра в ста тысячах строф”. Ее сжатый вариант – “Сутра в двадцати тысячах строф”, а еще более сжатый – “Сутра в восьми тысячах строф”. Последняя сокращена до “Сжатой сутры”. И наконец, сущностный смысл этой сутры сконцентрирован в единственном слоге А.

В тексте “Хвала священному имени Манджушри” сказано:

Так обретают совершенные Будды
Состояние Будды из слога А;
Поэтому А есть высший звук мантры.

Применение мантры А в качестве практики включает в себя: (I) подготовительную практику гуру-йоги; (II) сам основной метод и (III) три признака очищения.

I. Над вашей головой находится украшенный драгоценными камнями трон, поддерживаемый восемью львами. Там, на сидении из лотоса и луны, пребывает ваш гуру в образе белого Будды Ваджрадхары. У него одно лицо и две руки; в правой руке – ваджра, а в левой – колокольчик, которые он держит у сердца. Убранный драгоценными украшениями и облаченный в шелковые одеяния Бодхисаттвы, он наделен всеми признаками и приметами совершенства и обнимает свою супругу Ваджрайшваридхату. На его макушке – белый слог Ом, на горле – А, на сердце – Хум.

От слога в его сердце исходят лучи света, приглашая Учителей линии передачи и божеств мандалы, окруженных Буддами и Бодхисаттвами, а также Даками и Дакиням трех миров, Охранителями Дхармы и Стражами Мудрости. Все они растворяются в Коренном Гуру.

ДЖА ХУМ БАМ ХО: Все они объединяются и становятся нераздельны.

Затем вы сосредоточиваетесь на Гуру как на воплощении объектов Прибежища и читаете следующую молитву:

Воплощающему в своем образе всех Будд,
По своей природе держателю алмазного знания,
Корню Трех Драгоценностей Прибежища,
Поклоняюсь святому коренному гуру.

Повторив эти стихи три раза, совершите поклон Коренному Гуру и представляйте, что делаете ему подношение, сохраняя при этом осознание того, что гуру – это высшее поле заслуг, о чем свидетельствуют как авторитет писания, так и наши собственные рассуждения. Совершите символическое подношение вселенной и мысленно сделайте внешнее, внутреннее, тайное и таковое подношения. Затем прочтите следующую молитву:

“О драгоценный гуру! ниспошли свои благословения, дабы помочь мне очиститься от семян всех неблагих деяний, падений и нарушений обетов, накопленных с безначальных времен. Ниспошли благословения, дабы помочь мне усмирить и устранить все болезни и препятствия. Ниспошли свои благословения, дабы помочь мне породить быстрое постижение стадий и путей практики.” Когда вы повторите ее три раза, из трех мантрических слогов, пребывающих в трех местах Гуру, исходят лучи света: белые лучи – из макушки, красные – из горла и синие – из сердца. Они входят в вашу макушку, в горло и в сердце и растворяются в этих трех местах, принося благословения тела, речи и ума Гуру. Затем лучи трех цветов исходят (от Гуру) одновременно, принося все три благословения. Так вы получаете поочередно четыре посвящения, и ваше тело, речь и ум очищаются от омрачений, а также от тонких склонностей. Вы обретаете сиддхи трех ваджр. Затем Гуру растворяется, превращаясь в свет, который поднимается над вашей головой и входит в ваше тело через отверстие Брахмы. Представляйте, что затем он

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org вновь появляется в виде обладающей природой света белой буквы А, которая пребывает у вашего отверстия Брахмы, а самого себя представляйте тантрическим божеством.

Чтобы более подробно узнать этот метод гуру-йоги, обращайтесь к комментарию Ламы Цонкапы к Шести йогам Наропы.

II. Представьте себя в форме Херуки. На уровне бровей у вас появляется треугольник дхармодайо, причем две его вершины обращены к ушам, а третья – к корню языка. Этот треугольник напоминает пузырь, наполненный воздухом. Он проявляется как наделенный природой мудрости блаженства и порождает восторженную радость.

Медитируя так, произносите слоги А А. Из слога на вашей макушке вниз стекает белая жидкость; по природе – это мудрость блаженства-пустоты всех Будд, а по виду – белый нектар. Он наполняет все тело, вбирая в себя омрачения, падения и прегрешения тела, речи и ума. Все это выходит из вашего тела через все поры в виде жидкой грязи, сточных вод, гноя, крови и тому подобного. Так ваш поток сознания очищается от всего темного. Медитируйте, что ваш ум обретает природу мудрости блаженства, неотделимую от пустоты.

Треугольник дхармодайо на уровне ваших бровей имеет форму места рождения мудры я тем самым символизирует мудрость вместиорожденного великого блаженства, или высшего тантрического сознания, а буква А, символизирующая нерожденность и отсутствие собственной природы всех дхарм, олицетворяет пустоту как объект сознания. Кроме того, дхармодайо имеет очертания вагины юма и тем самым символизирует вместиорожденную мудрость, а три его стороны – трое врат освобождения, обозначая этим пустоту как объект мудрости. Поэтому такая медитация обладает свойством очищать ваш поток бытия от омрачений и изъянов, что является следствием созерцания пустоты.

В других комментариях к этой системе такое очищение осуществляется благодаря созерцанию Ваджрасаттвы и чтению мантры. Однако, как говорили многие гуру прошлого, нет метода более глубокого, чем описанная выше медитация с использованием А.

Что касается созерцания пустоты для очищения себя от болезней и препятствий, то оно выполняется следующим образом: при болезнях, вызванных нарушением жизненной энергии, представляйте, что из буквы А оранжевого цвета и из дхармодайо истекает поток нектара цвета топленого масла. При болезнях жара из белого А и из дхармодайо истекает поток нектара, похожего на камфару. При болезнях холода из красного А и из дхармодайо истекает нектар цвета меди.

Чтобы устранить препятствия и злых духов, медитируйте о том, что из черной буквы А и дхармодайо истекает нектар в форме бесчисленных, очень маленького размера гневных божеств.

В каждой из упомянутых выше медитаций для устранения болезней изгоняемая болезнь принимает вид гноя, крови, лимфы и тому подобного и выходит наружу. Если речь идет о препятствиях и злых духах, то они выходят из тела в виде червей, личинок мух, скорпионов и тому подобного. Тело становится чистым и прозрачным, как хрусталь.

III. Признаком очищения от омрачений и препятствий бывает сновидение с полетами в небе. Признаком устранения болезней – сновидение о кровотечении и рвоте. Признаком очищения от злых духов и демонов – видеть во сне множество изгоняемых из своего тела насекомых.

Собственно йоги стадии завершения

Собственно путь медитации будет изложен под тремя заголовками: (I) природа основы; (II) достигаемые ступени пути и (III) способ реализации цели.

I. Природа основы

Здесь вводятся в действие грубый и тонкий уровни личности и общая природа тела и ума. Это необходимо потому, что в йогах стадии завершения следует получать переживание посредством возбуждения определенных точек ваджрного тела. Для достижения этого нужно знать точки воздействия, а также знать,

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
как это делать. В основе этой практики лежит понимание сущностной природы
тела и ума.

В Шести йогах Нигумы эти особые точки и способ применения их стимуляции –
точно такие же, как в Шести йогах Наропы. Все это можно подробно изучить по
комментариям Ламы Цонкапы к Шести йогам Наропы.

II. Ступени пути

Здесь имеется две темы: (А) собственно путь, который предстоит осуществить,
и (Б) методы увеличения силы практики.

(А) Собственно путь, который предстоит осуществить

Йоги стадии завершения – это сами шесть йог: (1) метод самопроизвольного
воспламенения огня мистического жара (туммо), (2) йога иллюзорного тела,
которая дает освобождение от привязанности и неприятия, (3) йога
сновидения, которая самопроизвольно очищает ошибочное восприятие, (4) йога
ясного света, которая самопроизвольно рассеивает умственный мрак, (5) йога
переноса сознания, который порождает просветление без предварительного
созревания, и (6) йога бардо, которая порождает Самбхогакайю.

1. Йога мистического жара (туммо)

Здесь две темы: (а) подготовительная практика закрепления ощущения пустоты
тела посредством созерцания мистического огня и воздействия телесные точки
и (б) собственно йога туммо.

(а) Подготовительная практика закрепления ощущения пустоты тела

Эта практика начинается с метода гуру-йоги. Начало – как в практике
гуру-йоги, о которой речь шла выше. После этого вы созерцаете Будду
Ваджрадхару и просите его дать благословение быстро породить самадхи туммо
в своем потоке бытия. Как и прежде, вы медитируете о принятии четырех
посвящений самадхи.

Вы садитесь в шестичленную позу огня, удаляете весь нечистый воздух и
принимаете облик святой Ваджрайогини: тело красного цвета, как раскаленная
медь, в правой руке держит изогнутый нож, а в левой – чашу-череп,
наполненную кровью. Ваше тело, включая пальцы, внутри пусто, как надутый
пузырь. Оно представляется лишенным плотности, нематериальным, подобным
радуге в небе.

(б) Собственно йога туммо

Йога туммо включает в себя шесть моментов: питание мистическим жаром,
использование его как одежды и крова, оседлывание его как магического коня,
направление его на освобождение от препятствующих сил и использование для
получения самых сильных посвящений.

Самое важное из всего этого – первое: потребление мистического жара как
пищи. Это относится к (i) обычному и (ii) особым способам работы с тремя
главными энергетическими каналами [санскр. нади] и четырьмя главными
чакрами.

(i) Вначале я опишу обычные способы работы с каналами и чакрами.

Сядьте в шестичленную позу огня, как раньше, и созерцайте себя в форме
Ваджрайогини. Непосредственно под вашим пупком находятся четыре огня, по
одному в каждой из четырех сторон, размером с птичье яйцо. Вдохните воздух
через обе ноздри и втяните снизу нижний воздух. Соедините их у пупка.
Благодаря этому четыре огня яростно вспыхивают и принимают красноватый
оттенок. Невыносимо жаркие, они наполняют ваше тело блаженным мистическим
теплом. Таким образом верхний и нижний воздух удерживаются вместе в этом
мистическом поцелуе, пока это приятно. Когда их уже не удержать, их следует
мягко выпустить через ноздри.

Теперь представляйте центральный энергетический канал, называемый ума. [39 –
Здесь я использую тибетские наименования этих каналов. Их санскритские

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
эквиваленты: авадхути, расана и лалана.] Он проходит по центру тела вдоль позвоночного столба. Толщиной он с пшеничную соломинку, верхний его конец выходит в точке между бровями, а нижний опускается к точке чуть ниже пупка. Справа от него проходит канал, называемый рома, а слева – кянгма. Они соединяются с центральным каналом в его нижнем конце. Вверху они идут в правую и левую ноздри. Внутри центрального канала, там, где они встречаются в основании, находится солнечный диск размером с половину зернышка нута. На солнечном диске находится красный слог РАМ, пылающий огнем туммо. Размером он с ячменное зерно.

Ниже пупка находится треугольник дхармодайо. Его широкое основание – наверху, а вершина обращена вниз. Внутри дхармодайо – воздушная мандала, трепещущая и формой напоминающая натянутый лук. Как и ранее, вытягивайте воздух сверху и снизу. Воздух движется снизу, заставляя мистическое пламя вспыхивать от слога РАМ. Оба этих воздуха, красного цвета и раскаленные, устремляются в центральный энергетический канал, производя ощущение блаженного туммо. Как и прежде, задержите оба эти воздуха у пупка, пока это приятно, а затем медленно выпустите их через ноздри.

(ii) Здесь особый способ практики этого пути, который опирается на управление энергиями в трех каналах и четырех чакрах, будет изложен под двумя заголовками: цитирование источников и способ практики.

Цитирование источников

В “Ваджрных строфах” говорится:

Сидя в правильной позе,
Представьте три канала и четыре чакры
С мантрическими слогами А и ХАМ.
Благодаря вспыхиванию и затиханию огня
Вы мгновенно украшаетесь четырьмя радостями,
А благодаря соединению с мудростью какхамукхи
Испытываете сансарные и несансарные
Радости четырех видов.
Заставляя спуститься лунную энергию,
Обращая вспять ее течение и перемешивая праны,
Вы украшаетесь несансарным знанием.

Способ практики этого учения

Он излагается под двумя заголовками: (I) путь опоры на собственное тело и (II) путь опоры на тело другого.

(I) Путь опоры на собственное тело

В первом есть два раздела: введение праны в центральный канал благодаря медитации туммо и ступени порождения тантрического опыта благодаря введению праны в центральный канал.

Первое: введение праны в центральный канал

Первое включает в себя три раздела: а) медитация с энергетическими каналами; б) медитация с мантрическими слогами и в) медитация с методом кувшинного дыхания.

а) Медитация с энергетическими каналами

Начинайте с выполнения медитации гуру-йоги, как описано выше. Затем, как сказано в “Кратком изложении пяти ступеней”:

Следует знать четыре вещи:
Тело, время, объект и энергия.

Как здесь сказано, для того, чтобы заниматься этой практикой, сначала нужно понять эти четыре предмета.

Время медитации – рассвет, когда ум ясен, или же – вечер, когда силен телесный жар. Или же, если это не согласуется с особенностями вашего организма, можно медитировать в любое время, когда чувствуете порыв к этому.

Поза тела такая: сядьте скрестив ноги, спина прямая, шея слегка наклонена вперед, язык упирается в небо, взгляд устремлен на кончик носа, зубы и губы – в естественном, удобном для них положении, руки сложены под пупком в жесте созерцания, тело поддерживается медитационным поясом и т. д.

Что касается дыхания, выдохните весь нечистый воздух. Избегайте как слишком глубокого, так и слишком поверхностного дыхания: пусть дыхание происходит естественно.

Затем происходит следующая визуализация: представив себя Херукой вместе с юмом, сосредоточьтесь на энергетических каналах. Как и раньше, центральный канал проходит по центру тела перед позвоночником, справа от него – рома, а слева – кянгма. Толщина каждого из этих трех каналов примерно равна толщине пшеничной соломины. Они соединяются внизу, как объяснялось ранее.

Четыре чакры представляют так: у пупка находится чakra эманации, формой напоминающая треугольную санскритскую букву Э. У нее шестьдесят четыре лепестка, она красного цвета и открыта вверх. В сердце находится чakra истины с восемью лепестками, она округлой формы, напоминает санскритскую букву ВАМ, белого цвета и открыта вниз. На горле находится чakra удовольствия с шестнадцатью лепестками, красного цвета, формой тоже напоминающая санскритскую букву ВАМ. Лицевая сторона обращена вверх. И, наконец, на макушке находится чakra великого блаженства, формой напоминающая треугольную санскритскую букву Э, многоцветная, с тридцатью двумя лепестками, ее устье открыто вниз. Медитируйте таким образом. Верхние чакры вы представляете только один миг, а затем переносите внимание на место ниже сердца на как можно более длительное время, посвящая этому сосредоточению все основное время практики.

Здесь вам следует вспомнить совет Махасиддхи Лвавапы: представляя чакры, сохраняйте яркость и ясность.

б) Созерцание мантрических слогов

Как и при созерцании туммо, вы представляете три канала и четыре чакры. Затем помещаете в них мантрические слоги. Этот процесс объясняется и в “Тантре двух форм”, и в “Сампхутатантре”, дальнейшее освящение он получил в сочинениях различных махасиддх, например, в сочинениях Кришначарьи.

Существуют как сжатые, так и подробные методы выполнения этого созерцания. При подробном методе вы представляете мантрические слоги в центре каждой чакры, а также на каждом из лепестков. Он объясняется в устной традиции. В сжатом методе слоги представляют только на самих чакрах. Это описано в “Объяснительной тантре” и также рекомендовано многими махасиддхами. Я буду объяснять последнюю традицию.

Как происходит эта медитация? Вы представляете, что в центре пупочной чакры, посередине центрального энергетического канала находится диск размером с половину зерна нута. На нем – санскритская буква А красного цвета головой вверх. Поскольку ее природа – туммо, она излучает яркий свет; размером она с горчичное зернышко. Над ней – полумесяц размером с пшеничное зерно, а сверху – тиглэ и крошечный завиток пламени.

В центре сердечной чакры, посередине центрального канала находится лунный диск, а на нем – синий слог ХУМ головой вниз.

В центре горловой чакры, посередине центрального канала находится лунный диск, а на нем – белый слог ХАМ. Из него, как снег, падает вниз белая сущность бодхичитты.

Каждый из этих слогов – размером с горчичное зернышко, ослепительно ярк и увенчан полумесяцем и завитком пламени.

Кроме того, на уровне каждой чакры боковые каналы обвиваются вокруг центрального канала и тем самым образуют узлы, препятствующие свободному течению праны из боковых каналов в центральный. Созерцание слогов открывает эти протоки. Вы отождествляете свой ум с буквой А в пупочной чакре. Здесь следует указать, что туммо – это и фундамент, и стержень пути, а первичное место пребывания туммо – пупочная чакра. Поэтому важно сосредоточиться на слоге А и тем самым возбудить туммо, заставляя его разгореться.

Чтобы сохранять такую визуализацию, нужно представлять, что визуализируемое тиглэ и ваш ум вступают в единство. Когда это делается правильно, то представляемое тиглэ и представляющий ум уже не являются отдельными вещами. Смешав их и сделав нераздельными, вы обретаете возвышенную тантрическую гордость. Кроме того, слоги следует представлять как можно более мелкими. Чем они меньше, тем легче управлять жизненными энергиями. Буквы видятся ясными, будто созданными из света, потому что это дает возможность избавиться от умственной тупости. А при созерцании полумесяца и завитка пламени, а также падающей, как снег, сущности бодхичитты облегчается порождение тантрического блаженства.

в) Метод кувшинного дыхания

Об этом упоминается в “Ваджрных строфах” так: “управляя пранами и смешивая воздух...”

Вдыхая, вы дышите спокойно, не через рот, а через нос. Этот воздух не выдыхают, а направляют к пупку. Созерцайте, что оба боковых канала наполнены воздухом. Беззвучно глотните, сокращая брюшные мышцы, и при этом представляйте, что воздух растворяется в слоге А у пупка. Затем втяните воздух через два нижних протока и смешайте этот нижний воздух в области пупка с верхним воздухом. Представляйте, что при медленном выдохе через нос оба воздуха входят в центральный канал.

Упражнения кувшинного дыхания следует выполнять, когда желудок не слишком полон и не слишком пуст. Лучшее время для этой медитации – после того, как пища переварена, но еще остается в желудке.

Это упражнение следует делать без перерыва, хотя и не слишком длительно, в течение одного занятия.

Овладев этой практикой, представляйте, удерживая верхний и нижний воздух в положении кувшина, все те же чакры на макушке, на горле, на сердце и у пупка, а также узлы, образованные вокруг них боковыми каналами, и слоги, стоящие в их центре. Затем представляйте, что нижняя прана из чакры, расположенной у полового органа, поднимается и достигает буквы А в центральном канале. Это в свою очередь служит причиной того, что буквы ХАМ, ОМ и ХУМ, соответственно, на макушке, на горле и в сердце, плавятся и стекают к пупочной чакре, где сливаются с буквой А, становясь неотделимыми от нее. Затем вы однонаправленно сосредоточиваете свой ум на тиглэ у пупка, которое имеет природу вместилища блаженства. Благодаря удерживанию там ума, тонкое пламя туммо над А ярко вспыхивает. Когда вы так медитируете, свет становится чрезвычайно ослепительным и благодаря ему сущность бодхичитты плавится, стекает вниз и растворяется в слоге ХУМ. Вы должны медитировать таким образом, однонаправленно сосредоточиваясь на слоге А, пока не появятся признаки устойчивости медитации.

Эта медитация о зарождении туммо, первая из шести йог сестры Нигумы, является основой для пяти остальных. В связи с этим в тексте “Кратком изложении пяти ступеней” говорится:

Управляя жизненной энергией
Посредством йоги туммо
Вы достигаете сознания великого блаженства.

В таких тантрических системах, как Гухьясамаджа и другие, йогин посвящает себя йоге ваджрного произнесения и вводит прану в сердце, тем самым освобождая узлы в чакрах. Здесь же этого достигают с помощью йоги туммо. Благодаря йоге туммо и использованию мудры обретают способность управлять

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
праной и в момент смерти заставляют все энергии раствориться в неразрушимом тиглэ в сердце, благодаря чему возникает вместилище мудрости великого блаженства, как это объясняется в таких системах как Гухьясамаджа. Как во время смерти возникает ясный свет и сознание отправляется в бардо, точно так же благодаря йоге туммо мы можем породить тончайшую субстанцию энергии и ума, а затем проявиться в иллюзорном теле. Таким образом, йога туммо лежит в основе йоги иллюзорного тела.

Йога сновидения тоже осуществляется с помощью управления праной и благодаря силе осознанного намерения. Первое из этих двух более важно. Для обретения такой способности мы должны уметь удержать ясный свет сна, а во время пробуждения – направить прану в центральный канал. Поскольку назначение йоги туммо состоит в том, чтобы впервые ввести прану в центральный канал, йога сна также опирается на йогу туммо.

Четвертая из Шести йог – это йога ясного света, в которой имеется два уровня: предварительный и подлинный. В шести йогах ясный свет идет после иллюзорного тела. Учитель школы Кагью Мочогпа сказал:

Вводя иллюзорное тело в ясный свет,
Следует помнить четыре момента:
Метод, время, форма и объект.

Речь идет о том, что, понимая эти четыре момента, можно проявить сознание ясного света. Здесь имеется в виду подлинный ясный свет, но то же самое относится и к методу предварительного ясного света: в обоих случаях вы должны уметь управлять пранами, уметь ввести их в центральный канал и заставить остаться и раствориться в нем. Назначение йоги туммо, как и йоги иллюзорного тела, заключается в овладении энергиями. Поэтому йога туммо лежит в основе йоги переноса сознания.

Шестая йога – это йога бардо, или промежуточного состояния. Существуют три вида этой йоги соответственно для практикующих с высшими, со средними и с малыми способностями. Как объясняется ниже [в разделе о йоге бардо], чтобы заниматься методами для практикующих с высшими и средними способностями, мы должны уметь вводить праны в центральный канал, удерживать их там и растворять. Следовательно, здесь тоже используется йога туммо.

Кроме того, йога переноса сознания также опирается на йогу туммо, поскольку связана со способностью управлять пранами. Чтобы овладеть способностью переноса сознания, сначала нужно овладеть умением вводить энергию в центральный канал. Следовательно, йога туммо лежит в основе йоги переноса.

Йога туммо – это общий фундамент всех йог стадии завершения Ануттарайога-тантры, порождающих полное переживание естественного великого блаженства, так как все йоги стадии завершения опираются на введение пран в центральный канал и расплавление сущности бодхичитты, что представляет собой конкретное назначение йоги туммо.

Второе: ступени зарождения тантрического опыта

Здесь два аспекта: а) развитие переживания четырех видов пустоты и б) развитие переживания четырех радостей.

а) Развитие переживания четырех видов пустоты

С тех пор, как мы уже умеем, не отвлекаясь, однонаправленно сосредоточиваться на букве А, пребывающей в пупочной чакре, в течение шестой части суток [т. е. четырех часов], всякий раз, когда мы сосредоточиваем ум, собирается энергия. Причина заключается в нераздельной природе ума и тонкой энергии.

Признаком вхождения праны в центральный канал является то, что, когда мы сосредоточиваемся на дыхании, оно осуществляется через обе ноздри в равной степени. Признак удержания праны в центральном канале: после вдоха нет движения воздуха в ноздрях. Это можно подробно узнать из других источников. Третий признак, растворения праны, проявляется на грубом и тонком уровне.

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
Грубый признак состоит в том, что элемент земля растворяется в элементе вода, производя видимые явления, напоминающие мираж; элемент вода растворяется в элементе огонь, производя видимое явление, напоминающее дым; элемент огонь растворяется в элементе воздух, производя искры, напоминающие светлячков; воздух растворяется в сознании, производя видимость, похожую на пламя масляного светильника.

Тонкие признаки следующие: тонкая белизна, подобная свету полной луны на осеннем небе; тонкая краснота, подобная солнечному свету, пронизывающему небо; непроглядная темнота, подобная небу в разгар ночи [когда нет луны]; естественный цвет неба, когда нет ни лунного света, ни солнечного, ни темноты. Они связаны с состояниями проявления, расширения, близости к достижению и ясного света, которые следуют непосредственно за растворением пяти грубых элементов и предшествуют вхождению в бардо в случае смерти обычного человека.

В знаменитом “Наставлении по трем бардо” Кюнпо Налчжора, которое опирается на “Тантру танца мудрости” и в “Тантре Победоносного недвойственного Арьи”, этот процесс описывается так: “Сначала земля растворяется в воде, затем вода растворяется в огне, огонь – в воздухе, воздух – в сознании, а сознание – в ясном свете. Признак растворения земли в воде – упадок телесных сил; когда вода растворяется в огне, телесная влага начинает высыхать; растворение огня в воздухе отмечается утратой телом тепла; растворение воздуха в сознании обнаруживается по прекращению дыхания. И наконец, сознание растворяется в ясном свете, вследствие чего возникает видение-мудрость в трех фазах: проявление, расширение и близость к достижению.”

Как здесь сказано, когда к обычному человеку приходит смерть, сначала растворяются внешние элементы, производя описанные выше внешние признаки. После того как произошло растворение пяти внешних элементов, проходят три фазы: проявление, расширение и близость к достижению – что способствует проявлению ясного света смерти.

Что касается внутренних признаков, соответствующих растворению элементов, то в “Тантре Победоносного недвойственного Арьи” утверждается: “Сначала идет видимое проявление, подобное миражу, которое, хоть и похоже на мираж, дает видение пятицветного света. Второе – подобно лунному свету, третье – солнечному свету, четвертое – темноте, пятое – безоблачному небу за гранью рассудочного мышления. Это видение пустоты, у которой нет ни центра, ни краев”.

Махасиддха Лвавапа также сказал: “Первое похоже на отражение дикого животного в воде, второе подобно дыму, третье подобно светлячкам в ночи, четвертое подобно светильнику, а пятое – безоблачному небу без признаков”.

Итак, как здесь сказано, сначала земля растворяется в воде, создавая видение, подобное миражу, и так далее – до растворения воздуха в сознании. Затем тонкие энергии, произведенные рассудочным умом, растворяются в видимых проявлениях, создавая видение, подобное лунному свету в осеннем небе, и так далее – до возникновения самого ясного света смерти, что создает видение, подобное чистому небу на рассвете. Когда возникает видение ясного света, мы должны, вспомнив смысл учения о пустоте, его удержать.

б) Развитие переживания четырех радостей

Мы воспламеняем особое туммо в области пупка, в результате чего белая сущность бодхичитты выплавляется из буквы ХАМ в головной чакре и стекает по центральному каналу. Дойдя до горловой чакры, она порождает радость; дойдя до сердца, она порождает высшую радость; дойдя до пупка, она порождает особую радость; дойдя до кончика драгоценности, оно пробуждает вместилищенную радость. Таков их порядок сверху вниз.

В “Ваджрном ожерелье” говорится:

Вот объяснение порядка возникновения
Четырех радостей, порожденных спускающейся сущностью:
Когда эта сущность покидает чакру великого блаженства,
Испытывают радость.

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Когда она покидает чакру удовольствия,
Испытывают высшую радость.
Когда она покидает чакру истины,
Рождается особая радость;
Когда же она покидает чакру эманации,
Испытывают вместиорожденную радость.

Когда субстанция бодхичитты, плавясь, стекает вниз до основания канала под пупком, она касается чувственной силы внутри канала и производит особое ощущение. Чувственная сила – главное условие, которое, в сочетании со способностью управлять тиглэ, дает особое чувственное ощущение блаженства. Оно, в свою очередь, выступает как совместное условие, которое в природе великого блаженства становится сознанием ума. Сочетая это с памятованием о пустоте, можно претворить великое блаженство в природе мудрости в пустотную природу ума. Именно этого следует достичь и сохранять. Если переживание вместиорожденного блаженства, возникшего благодаря расплавлению бодхичитты в центральном канале, является подлинным, то, благодаря тому, что та энергия, которая обычно вызывает извержение этой сущности, рассеялась, – извержения сущности наружу не произойдет, даже если не применять специальных упражнений, янтр. Однако, начинающие должны использовать медитацию и упражнения для обращения бодхичитты вспять, если вместиорожденное блаженство вызывает движение энергий или же имеется опасность извержения. Кроме того, вам не угрожает никакое расстройство, если вы направляете эту сущность непосредственно в слог ХАМ на макушке, даже не проводя ее через другие части тела.

Вообще имеются разные способы направления туммо, например, в область пупка, в половой орган, внутрь центрального канала и наружу, внутрь тела к коже, и тому подобное. Точно так же есть и разные способы расплавления бодхичитты. Следует знать стадии этих методов и способ их применения. Если тиглэ, на которые вы должны воздействовать, находятся не внутри центрального канала, нужно приложить большие усилия, чтобы направить их обратно к первоначальным местам в верхней части тела и распространить ощущения через каналы и чакры.

Стадии порождения четырех радостей посредством обращения тиглэ вспять и направления его вверх по каналу описываются в “Ваджрном ожерелье”:

Радость в чакре эманации,
Высшая радость в чакре истины,
Особая радость в чакре удовольствия,
Вместиорожденная радость в чакре блаженства:
Таковы радости в обратном процессе.

Это объяснение согласуется с тем, которое приводится в “Знаке Махамудры”. В обоих этих сочинениях говорится, что каждое из четырех блаженств переживают четырьмя способами в зависимости от лунной сущности; таким образом, получается шестнадцать радостей. Кроме того, когда перемещается белая сущность бодхичитты, это вызывает движение и солнечной красной сущности бодхичитты, чему соответствуют три аспекта переживаний в каждой из четырех чакр; тем самым получается двенадцать радостей.

Касательно четырех спускающихся вниз радостей сказано, что испытываемое при этом блаженство больше, чем при радостях, восходящих вверх, и это объясняется природой испытываемого вместиорожденного блаженства. При полноте вместиорожденной нисходящей радости переживание становится устойчивым и сущность бодхичитты уже не может быть извержена наружу.

Это же утверждается и в “Знаке Махамудры”:

Когда достигнута устойчивость,
Сущность не будет истекать наружу.

Истинный способ поддержания переживания четырех видов пустоты и четырех радостей следует подробно изучить по другим текстам. Здесь же я даю всего

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
лишь общее описание.

Когда занятие медитацией закончено, и вы желаете выйти из погруженности во вместиорожденную радость и видение ясного света, созерцайте, что, опираясь на самые тонкие аспекты ума и энергии, вы принимаете образ Херуки, который затем входит в ваши старые скандхи. Это называется обрести искусственность в методе слияния плодов практики с собственным реальным положением.

(II) Путь опоры на кармабудру, или тело другого человека

В “Пяти ступенях” утверждается:

Из всех видов иллюзорных дхарм
Высший – иллюзорная женщина,
Потому что она с ясностью раскрывает
Природу трех видимых проявлений.

Как здесь сказано, опираясь на кармабудру как на внешнее условие, на высоких уровнях практик стадии завершения йогин приходит к великому блаженству. Здесь опираются на будру одного из четырех типов, такую как будра-лотос, которая обладает всеми достоинствами, обладает зрелостью благодаря тантрическому посвящению и высоким уровнем духовного освобождения. Такая юм называется мудрой, или Видьей. Для этой практики необходимо хорошее понимание устных наставлений и умение полностью управлять двумя главными пранами. Вы вступаете в половой союз с мудрой, что порождает особое вместиорожденное блаженство. Вследствие этого праны растворяются, как в момент смерти, что вызывает мощное проявление ясного света ума. Такую практику следует выполнять не только во время контролирования праны, но и во время осуществления трех высших видов деятельности.

Однако эта практика в высшей степени тайная, и здесь не подобает говорить о ней большее. Поэтому я не буду вдаваться в подробности.

На этом завершается раздел о порождении туммо путем возбуждения трех энергетических каналов и четырех чакр.

Чтобы использовать туммо как одежду, выполняют обычную медитацию для порождения туммо, как указывалось выше. Сядьте на удобное сиденье, упритесь коленями в грудь, положите подбородок на колени, скрестите кисти рук над почками и следите за дыханием.

Чтобы использовать туммо как жилище, заложите левую ступню за правое бедро и свернитесь калачиком, как спящая собака. Затем сосредоточьтесь на управлении пранами.

Оседлывание туммо как магического коня осуществляется так: сядьте, положив ладони на бедра и созерцайте, что ваше тело пусто. Ниже пупка находится солнечный диск, на нем сидит Гуру Амитаюс. Высотой он с палец, цвета раскаленного докрасна железа. Отсюда идет канал вверх к макушке. Он открыт наверху, как распахнутое окно, а в небе над ним вы видите бесчисленных Будд и Бодхисаттв. Из их сердец изливается нектар мудрости. Этот нектар напоминает топленое масло, он входит в вас через отверстие Брахмы. Нектар изливается вниз на Гуру Амитаюса, вследствие чего он испускает струю пламени, наполняющую ваше тело. Как и ранее, выполняйте дыхательные упражнения и янтру движения.

Затем, когда вы куда-нибудь идете, представляйте, что ваши руки стали крыльями. Под мышками и на подошвах ног представляйте светло-зеленых богинь ветра. Всякий раз, когда вы двигаетесь, представляйте, что они поднимают вас в воздух и несут по небу. Делайте кувшинное дыхание двадцать один раз. Это позволит вам перемещаться очень быстро, как будто вас несет волшебный конь.

Чтобы получить мощные посвящения, представьте на своей голове белого Ваджрадхару с юмом. Поднесите мандалу, символизирующую вселенную, и попросите их даровать четыре посвящения. Из места их соединения истекает нектар бодхичитты. Он входит в ваше тело через отверстие Брахмы и стекает

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
вниз. Медитируйте о том, что благодаря этому получаете четыре посвящения.
Мое объяснение йоги туммо на этом закончено.

2. Йога иллюзорного тела

В “Ваджрных строфах” говорится:

Йогу “неистинного” иллюзорного тела
Следует применять высоким, средним и малым практикующим,
Неизменно ценя ее должным образом.
Свое тело и все зримое,
Следует видеть как пустотные проявления,
Не придавая никакого значения мирской видимости,
Принимайте все образы как образ божества.
Это приносит свободу от привязанности и неприятия,
А также реализацию четырнадцати ступеней.

Изложение йоги иллюзорного тела имеет три темы: причина принятой последовательности; распознавание скрытого иллюзорного тела; некоторые дополнительные практики, упомянутые в текстах учителей.

Причина принятой последовательности

Имеется очень важная причина для того, чтобы за практикой туммо следовала йога иллюзорного тела. Используя в качестве внутреннего условия йоги туммо, а в качестве внешнего условия – мудру, мы получаем возможность собрать и растворить все праны, как это происходит в момент смерти. И, как за моментом смерти следует образование из тончайших субстанций энергии и сознания тела бардо, так и в практике мы намереваемся использовать тонкую энергию – носитель ясного света, – как действующую причину, а сам ум как сопутствующую причину, чтобы принять образ Херуки. Мы уже воспроизвели точное подобие ясного света смерти путем растворения элементов и энергий. Поэтому сейчас наступило самое благоприятное время применить йогу иллюзорного тела, чтобы проявиться в образе божества.

Распознавание скрытого иллюзорного тела

Это мы рассмотрим под двумя заголовками: (I) собственно практика и (II) как ее объясняют учителя традиции.

(I) Собственно практика

Йоги иллюзорного тела и ясного света пришли в систему Шести йог Нигумы из “Тантры Гухьясамаджи” в передаче и толковании Арьи Нагарджуны и его учеников: Арьядэвы, Чандракирти и других, поэтому нам нужно изучать их по этим источникам. Традиционные наставления о них таковы:

Пока мы не сумеем заставить праны войти в центральный канал, удержать их там и растворить, мы не сможем получить полного переживания самадхи стадий проявления, расширения и близости к достижению, подводящее к переживанию окончательного замыкания ума. Именно из тонкой энергии и сознания, полученных от замыкания ума, создается природа иллюзорного тела.

Устная традиция системы Марпы основывается на тексте “Кратком изложении пяти ступеней”:

Первое – это подобное миражу видимое проявление, которое, Пусть и похоже на мираж,
Дает видение пятицветного света.
Второе – подобно свету луны, третье – свету солнца и так

далее.

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
[Иллюзорное тело] обретают, когда все это проявилось.

Итак, в этом отрывке указывается на три пустоты замыкания ума, от которых происходит иллюзорное тело.

Далее в том же тексте говорится:

Иллюзорное тело создается
Из тонкой энергии и ума
В совокупности с видимыми проявлениями.

Здесь указывается настоящая природа иллюзорного тела. Кроме того, эта природа разъясняется вышеприведенной цитатой из “Ваджрных строф”:

Йогу “неистинного” иллюзорного тела следует
Применять высоким, средним и малым практикующим...
и так далее.

Здесь употреблено выражение “неистинное иллюзорное тело”, поскольку создаваемое иллюзорное тело является образом тантрического божества, которое, хотя и кажется реальным, на самом деле – несубстанционально и нематериально.

Во второй строке этого отрывка упоминаются уровни практикующих.

В третьей строке затем говорится: “... неизменно ценя ее должным образом”, поскольку совершенно бесспорно, что все три вида практикующих полагаются на гуру и, имея к нему горячую веру, делают все возможное, чтобы, ублажив его тремя способами, получить устные наставления и благословения.

В той же самой цитате также говорится:

Свое тело и все зримое,
Следует видеть как пустотные проявления...
Принимайте все образы как образ божества.

Это означает, что вы должны проявиться в реальном образе божества. Это должно быть сделано не просто в воображении, но с помощью проявления тонких аспектов энергии и ума, из которых возникает тантрический образ.

В том же тексте говорится так: “...видеть как пустотные проявления, не придавая никакого значения мирской видимости” – это тоже относится к самому иллюзорному телу.

Далее в том же тексте сказано:

Созерцайте все, что проявляется,
Как имеющее иллюзорную природу.
Пребывайте в самадхи, подобном иллюзии,
И зрите все именно так.

Первый отрывок заключают такие слова:

Это приносит свободу от привязанности и неприятия,
А также реализацию четырнадцати ступеней.

Тонкая энергия и ум, пребывающие в сердце как неразрушимое тиглэ, представляют собой конечную основу, с которой связывают приписываемое ей чувство своего “я”. Вследствие приверженности к этому “я” как к истинно существующему и обладающему собственной реальностью, порождаются ложные мысли привязанности и неприятия. Посредством этой медитации, которая направляет праны в центральный канал, удерживает их там и растворяет, а затем благодаря переживанию предварительного ясного света, мы проявляемся в реальном образе тантрического божества в нечистом иллюзорном теле. Затем, добиваясь погружения этого образа в подлинный ясный свет, мы проявляемся в чистом иллюзорном теле. Так, с помощью самадхи, подобного иллюзии, мы освобождаемся от цепей таких омрачений, как привязанность и неприятие, и достигаем четырнадцатой ступени совершенства, реализуя состояние Будды в образе Ваджрадхары, Держателя Алмазного Знания.

(II) Как это объясняется учителями традиции

Кюнгпо Налчжор в своих “Наставлениях по трем бардо”, комментирующих смысл цитированных выше “Ваджрных строф”, утверждает: “Йоги стадии зарождения и завершения и, в частности, йога сновидения и йога ясного света, являются методами очищения трех тел бардо, тех основ, которые йогину предстоит очистить.”

В “Тантре танца мудрости” также говорится:

Три тела бардо очищаются
Йогами стадии зарождения и стадии завершения,
Йогой сновидения, а также йогами ясного света.

Кроме того, в “Тантре двух форм” утверждается:

На иллюзию и сновидение –
Вот на что похоже переживание бардо.

Смысл здесь в том, что тело бардо является основой, которую предстоит очистить, и что средство его очищения включает в себя йоги стадии зарождения и стадии завершения. Таким образом, объясняется, что зрелая форма – это существующее тело, очищенное созерцанием себя в образе божества. Тело сновидения – это тело врожденных склонностей (тиб. bag chags), очищенное посредством управления пранами и ветрами согласно учениям устной традиции. И, наконец, о теле бардо говорится как о психическом теле, очищенном йогой иллюзорного тела, заключающейся в принятии иллюзорного образа из ясного света пути. Таким образом, отрывок из “Тантры двух форм”, раскрывающий скрытый смысл учения Материнской Тантры, дает, по-видимому, самое ясное представление об этом вопросе.

Йогин Мочогпа пишет:

Психическое тело становится иллюзорным телом,
Свободным от всякого страдания.
Это [достигается благодаря] самадхи иллюзорности.

Суть самадхи иллюзорности системы Ануттарайога-тантры представлена в следующем отрывке:

Иллюзорное тело имеет три особенности:
Его ветви и ствол полны,
Как отражение в зеркале;
Оно охватывает все объекты восприятия,
Как луна, отраженная в воде,

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
И, подобно радуге в небе,
Оно создано чистыми средствами,
Таковыми как мирные мантры и тому подобное.

Так природа иллюзорного тела, которое существует как образ наделенного полнотой телесных качеств божества, показана на многочисленных примерах: как отражение в зеркале, как отражение луны в воде и как радуга в небе.

И Кюнгпо Налчжор, и Мочогпа объясняют, что тело бардо и иллюзорное тело – это психические тела. Мочогпа пишет:

Оба они – тела света,
Складывающиеся из пяти ясных сияний.

Итак, говорится, что природа иллюзорного тела складывается из наиболее тонких аспектов пяти пран, из которых главная – прана, поддерживающая жизнь. В таких системах, как “Гухьясамаджа-тантра”, имеется медитация, в которой собирают пять пран и объединяют их в одно тиглэ, которое направляют к кончику носа. Следовательно, в тантрах и текстах, написанных Нагарджуной и его учениками, а также в дошедшей от них устной традиции ясно утверждается, что главная основа, из которой строится иллюзорное тело, – это пять пран, а главная из них – прана, поддерживающая жизнь.

Что касается иллюзорной природы, переживаемой во время медитации, то в вышеупомянутом тексте сказано:

Во время выполнения медитации [мы работаем с]
Сознанием сновидения, которое создает психическое тело.
Будучи очищено узнаванием его самовозникающей природы,
Оно может быть преобразовано во что угодно.
А также, созерцая тело божества, созданное мысленно,
Вы порождаете радужный облик божества,
В котором нет плоти и крови.

Кроме того, на иллюзорное тело сновидения и иллюзорное тело, переживаемое в медитации, следует наложить печати четырех внутренних мудр. Предыдущий текст продолжается так:

Четыре мудры – двух видов:
Внутренние и внешние.
Очищение внутренней мудрой
В смутное время сна таково:

отвращение, Когда в сновидениях проявляется привязанность или

Понимай эту иллюзию как сознание сновидения.
Когда обретено психическое тело, –
Это самая постижения иллюзии.
Печать иллюзорности на теле врожденных склонностей
Есть исполнение самой иллюзорности.

Союз с кармамудрой
Означает очищение в искусности видения как иллюзии
Всего сущего, от червя до Будды.
Этим отсекается связь
Между сознанием и его объектами.

Когда мы видим как иллюзию
Самопроявляющиеся вещи мира,
То это есть основа всего превосходного.
Называется это кармамудрой,
Поскольку исполняет все деяния.

Вот толкование дхармамудры:
В сновидениях возникает переживание блаженства и ясности,
А также переживание блаженства и лучезарной пустоты,
Понимаемые как природа своего собственного ума.

Кроме того, сам учитель Наропа сказал:
Блаженная, лучезарная, вне понятий –
Вот три вместорожденных качества,
Составляющих дхармамудру.

Вот объяснение махамудры:
Само иллюзорное тело неразделимо объединяется
С блаженством, лучезарностью и отсутствием понятий.
Поскольку все это становится нераздельностью,
Такое переживание называется махамудрой, великим символом.

А в тексте “Наставления по трем слияниям” сказано:
Переживание есть переживание блаженства,
И смысл иллюзорности понят.

Это упоминание о трех слияниях дается в контексте переживания их в медитации. Хотя на эту тему имеется множество текстов, написанных махасиддхами древности, вышеприведенные комментарии взяты из сочинений более поздних учителей системы Шести йог Наропы и системы Шести йог Нигумы.

Теперь я познакомлю вас с тем, как осуществляют практику три разряда практикующих: (а) практик высокого уровня опирается на своего гуру; (б) средний практик продвигается благодаря чтению отрывков из текстов и (в) малые практики опираются на самадхи.

(а) В первом пункте – две темы: (i) молитва как путь гуру и (ii) видимые проявления как путь постижения отсутствия собственного бытия всех дхарм.

(i) Здесь выполняют медитацию гуру-йоги и читают три молитвы: о порождении отречения, об осуществлении иллюзорного тела и йоги сновидений и об обретении ясного света махамудры. Эти три молитвы читают во время медитации о гуру.

(ii) Преображают нечистый мир и его обитателей в мандалу Херуки и ее божеств и медитируют о ее иллюзорной природе.

(б) Средний практик продвигается благодаря чтению отрывков из текстов.

В “Сутре, запрошенной благородным Ачинтъяпрабхаши” говорится:

“Все дхармы – иллюзия и сон”, –
Всякий, кто повторяет и помнит эти слова,
Становится свободен от мирских уз
И обретает состояние Будды в этой же жизни.

Как сказано в приведенном здесь наставлении, следует постоянно размышлять об иллюзорной природе всех дхарм и повторять эту истину, произнося следующие слова: “Все дхармы – иллюзия и сон”. При этом следует также постоянно представлять себя тантрическим божеством.

Сама сестра Нигума сказала:

Если мы не умеем медитировать
Об иллюзорной природе всего проявляющегося,
То как же мы сможем применить противоядия?
Преодолеем ли мы омрачения,
Просто стараясь их избегать?
Благодаря распознаванию иллюзорной природы дхарм
Освобождение возникает само.

Следовательно, мы должны медитировать об иллюзорной природе всего, что проявляется.

(в) Малый практик должен опираться на пребывание на своем месте для медитации, избегая разнообразной деятельности [которой могут заниматься практики высокого и среднего уровня]: праздных прогулок, перемены мест обитания, пребывания в людных местах, общения с [людьми], придерживающимися неверных взглядов, и тому подобного. Все это людям малых способностей служит помехой на пути добродетели, и они должны всего этого избегать, взамен как можно больше занимаясь медитацией.

Некоторые дополнительные практики

Следует постоянно видеть иллюзорную природу живых существ шести миров. Визуализируя себя тантрическим божеством, представьте треугольник дхармодайо под пупком. Снаружи он белый, а внутри – красный и содержит в себе всех живых существ. Эти существа нематериальны и обладают природой света. Подтяните с усилием воздух снизу и надавите им на дхармодайо. Размышляйте о том, что живые существа принимают дхармы, не обладающие собственным бытием, за истинно существующие и тем самым принуждают себя блуждать в полных страдания мирах круговорота бытия. Породите сострадание к ним, а затем медитируйте, что они тоже подобны иллюзии и сновидению, которые, хоть и кажутся реальными, не обладают истинным бытием.

Затем, есть практика преобразования болезней и злых духов в путь. Медитируйте, что болезни и злые духи обладают природой божеств и, не имея собственной реальности, подобны иллюзии. Сделайте вдох через правую ноздрю, представляя, что эти мешающие силы втягиваются вниз, в дхармодайо, и там преобразуются. Применяйте упражнения янтры и т. д.

Шесть полезных следствий вышеприведенных практик преобразования таковы: вы обретаете способность лучше управлять тиглэ и можете удерживать его в течение медитации; становитесь более искусными в йоге сна; все живые существа входят в сферу вашей медитации; живые существа приобретают зрелость и освобождаются; все вещи естественным образом предстают как иллюзия, и вы обретаете способность удерживать в памяти свои сны и управлять ими.

Это только общее объяснение того, как практиковать йогу иллюзорного тела, сжато изложенное и составленное из сочинений великих учителей прошлого.

На этом завершается объяснение йоги иллюзорного тела.

3. Йога сновидения, рассеивающая темноту ума

Это будет изложено в двух темах: почему йога сновидения идет за йогой иллюзорного тела и собственно наставления по йоге сновидения.

Почему йога сновидения идет за йогой иллюзорного тела

В “Ваджрных строфах” сказано:

Тот, кто преодолел рассудочное мышление,
Должен усердно заниматься йогой сновидения,
Которая естественным образом очищает мрак заблуждения.
Тогда само собой возникает и днем и ночью
Совершенство, обретенное практикой иллюзорного тела.

Таков смысл данной последовательности этих йог. Как сказано выше, главная сила, используемая в йоге сновидения, – это способность управлять пранами, которые действуют во время сна. Кроме того, в традиции, которая объединяет сон с тантрическими йогами, [ясный свет, возникающий] при засыпании, связан

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org с Дхармакайей, состояние сновидения – с Самбхогакайей, а бодрствование – с Нирманакайей. Поэтому в таком контексте йога сновидения становится дополнительной разновидностью йоги иллюзорного тела.

Наставления по йоге сновидения

Как сказано выше, главная практика в йоге сна – это владение пранами. А главным наставлением становится удержание ясного света сна. Поэтому необходимо сказать что-нибудь о двух предметах: йоге сновидения и ясном свете.

Способ развития силы осознанности в йоге сна объясняется в устной традиции учителей в шести аспектах: (а) распознавание снов; (б) очищение снов; (в) приумножение объектов, видимых во сне; (г) принятие различных обликов во время сна; (д) постижение объектов восприятия и (е) созерцание их как они есть.

(а) Первое начинается с медитации гуру-йоги и молитвы о даровании способности удержать сновидение и практиковать во время сна духовный путь в зависимости от содержания сновидения.

Метод практики удержания сновидений состоит из двух частей: в течение дня практиковать непрерывное памятование, а ночью применять мощный метод устных наставлений.

Первое заключается в том, чтобы все, с чем вы встречаетесь днем, воспринималось как сновидение. Нужно думать: “Все это всего лишь сон, и я должен воспринимать это сновидение именно как сновидение”. Благодаря практике этого памятования в течение дня, впоследствии, ночью, когда вы видите сон, вы автоматически будете думать: “Это всего лишь сон”. Чем сильнее становится привычка к такой практике в дневное время, тем сильнее будет ваша способность распознавать сновидение, когда вы спите.

Второе, гневный метод устной традиции, применяемый ночью, тоже состоит из двух частей: метод, опирающийся на управление белым и красным тиглэ, и метод девяти неизменных моментов.

В первом из этих методов сначала вы визуализируете себя тантрическим божеством, а также представляете энергетические каналы, как в практике туммо, о которой речь шла выше. В основании центрального канала, на пупочной чакре, находится слог А, а на головной чакре – слог ХАМ. Из ХАМ выходит маленькое белое тиглэ, а из А – красное тиглэ. Они имеют природу света и ослепительно ярки. Тиглэ подходят к сердцу и окружают его. Затем, готовясь к отходу ко сну, мы исполняем твердой решимости: “Я должен распознавать сновидения как сновидения”. Затем мы направляем тиглэ к горловой чакре и снова повторяем упомянутое намерение и, засыпая, представляем, что тиглэ остается внутри центрального канала у горловой чакры.

Второй мощный метод – это метод девяти неизменных моментов. Эти девять моментов делятся на три категории. Три связаны с временем: предрассветное время, рассвет и восход солнца; три имеют отношение к позам: поза ваджры, поза на корточках и поза льва; три относятся к выполняемым визуализациям.

Первая из этих визуализаций такова: представьте себя как тантрическое божество. Посередине центрального канала на вашей горловой чакре находится лунный диск, а на нем стоит ваш коренной гуру в виде Херуки, темно-красного цвета, в объятиях со своей супругой, которая обликом схожа с ним самим. У него одно лицо и две руки. В его сердце – солнечный диск, на котором стоит слог ХУМ. Этот слог имеет природу света, размером он с горчичное семя. Лучи света, исходящие из слога ХУМ, делают гуру в облике Херуки ослепительно сияющим.

Затем из гуру изливаются потоки света, освещая вас как божество. Сосредоточьте ум на этом образе и подтвердите свою решимость, как раньше.

Вторая визуализация начинается с растворения всего мира и его обитателей в собственном теле. Затем вы растворяетесь в гуру, находящемся в вашем горле. Гуру растворяется в слоге ХУМ в его сердце; слог ХУМ, в свою очередь, растворяется в самом себе снизу вверх, затем – в полумесяце, находящемся

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
сверху, а затем – в крошечном завитке пламени. После этого все исчезает,
как радуга в небе. Как прежде, повторите твердую решимость распознать любой
сон как сон.

Третья визуализация упоминается в следующем отрывке из “Океана мудрости”:

Находится на горле всех существ –
Слог А.

Внутри центрального канала в вашей горле находится крошечный красный лотос с четырьмя лепестками. В его середине стоит буква А красного цвета, ослепительно яркая, размером с горчичное семя. Сосредоточьтесь на ней, свой ум и вспомните о своей решимости относительно сновидения, как раньше. Здесь очень важно не допустить отвлечения и принять твердое решение не забыть во сне и распознавать как сон все, что возникает в уме во время сновидения. Если посреди сновидения вы проснетесь – не открывайте глаза, а подтяните нижнюю прану и вспомните сновидение, постаравшись его продолжить. Это помогает в практике распознавания сна и усиливает способность повышать интенсивность сновидений.

Начиная с того момента освоения практики, когда вы сможете направить праны в центральный канал благодаря разжиганию туммо, как это объяснялось выше, способность сохранения состояния сновидения посредством управления пранами во время медитации, объединяющей в себе три упоминавшихся процесса для удержания сновидений, приобретает особую силу. Кроме того, благодаря этим визуализациям вы обретаете особую способность распознавать и удерживать ясный свет состояния сна.

(б) Вторым идет процесс очищения снов. Здесь нужно овладеть четырьмя практиками.

Первая из них называется “очищение ума посредством тела”. Вы сидите на вершине большого утеса. В небе перед собой представляйте себя в виде Херуки вместе с юм ростом со стрелу, парящих в воздухе над утесом. Затем вы [как Херука] оглядываете этот утес и вас охватывает огромный страх высоты. Подумайте: “Это сон” и примите, как раньше, решение распознавать все сновидения. Затем представьте, как Херука и юм, падая через утес, превращаются в ничто.

Вторая практика называется “очищение тела посредством ума”. Представьте, что в каждой поре вашего тела находится синяя буква ХУМ. Буквы обращены головами к порам: они наполовину погружены внутрь, а наполовину выдаются наружу. Из них исходит синий свет, который наполняет ваше тело, вследствие чего оно становится пустым и чистым.

Третий метод называется “очищение посредством Найратмики (юм Хеваджры)”. В пространстве перед собой представьте Дакини Найратмику. Она синего цвета и держит кривой нож и чашу-череп. Вы читаете мантру Ом А СВАХА, и вследствие этого из ее тела исходят лучи синего света. Они входят в ваше тело через половой орган, а затем сама Найратмика входит в ваше тело тем же самым путем. Она растворяется, превращаясь в свет, и ваше тело наполняется голубоватым сиянием. Затем оно тает, становясь светом, как радуга тает в небе. Все становится первозданной пустотой.

Четвертый метод называется “очищение решимостью”. Когда мы распознаем, что видим сон, то должны думать: “Мое обычное тело спит в постели, а эта вещь, появившаяся теперь, – всего лишь тело сновидения. Все вещи, представляющие сейчас в сфере моего восприятия, – всего лишь проявления сновидения”. Думая так, примите решение перенестись в Чистую Страну, например, Тушиту или Сукхавати, где вы сможете увидеть лики Будд и Бодхисаттв и услышать их священные проповеди; или же примите решение сознательно родиться в нечистом мире, чтобы трудиться на благо живых существ.

(в) Чтобы умножить объекты сновидения, возьмите проявляющееся во сне тело и представьте, что это два тела. Затем сделайте из него четыре и так далее, пока в конце концов у вас не появятся сотни и тысячи тел.

(г) Чтобы устранить смерть, примите образ Ямантаки; чтобы преодолеть

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org влияние змееподобных духов, примите образ Гаруды; чтобы покорить духов-царей, примите образ Хаягривы и т. д. Короче, принимайте образ любого тантрического божества, который может вам понадобиться.

Вы можете также принимать форму различных грубых и тонких элементов, превращаясь из земли в воду, из воды в огонь, из огня в воздух и т. д., как описано выше.

(д) Если вы сможете таким образом достичь искусности в йоге сновидения, то обретете способность понять видимый нами мир дхарм. Например, как живут существа в чистом и нечистом мирах, как умирают и перерождаются живые существа и тому подобное. Однако, по всей вероятности, эта практика и эта способность применимы только при условии достижения особого уровня.

(е) Распознав состояние сновидения, созерцайте себя как Херуку с юмом. Из слога ХУМ в своем сердце испустите лучи света, расплавив ими весь мир и превратив его в дворец мандалы, а живые существа, обитающие в мире, растворяются в божествах мандалы. Затем эти божества растворяются в Херуке и юме, юм растворяется в Херуке, он растворяется в ХУМ в своем сердце, а ХУМ растворяется в себе самом снизу вверх и в конце концов – в завитке пламени над слогом ХУМ. Затем пламя растворяется в непостижимом ничто. Теперь остановите свой ум на пустоте

Существуют четыре препятствия для практики йоги сновидения. Первое – это не осознать сновидения как сновидения. Второе – проснуться во время выполнения йоги. Третье – быть потревоженным во сне такими мешающими факторами, как похоть, вызванная движением тиглэ к нижним чакрам. И, наконец, четвертое – не видеть никаких снов.

Решение первой проблемы: перед отходом ко сну принять твердое решение распознать любое возникшее сновидение. Средство против второго препятствия: не открывать глаз, даже если проснетесь, а взамен обдумывать сон и вновь погрузиться в него. Средство против третьего препятствия – направить тиглэ обратно в горловую чакру. Наконец, средство от четвертой проблемы – принять решение увидеть много снов и осознавать их. Таковы наставления учителей линии передачи.

На этом завершается объяснение йоги сновидения.

4. Йога ясного света

В “Ваджрных строфах” говорится:

Почитание гуру вселяет блаженную ясность,
И благодаря проблеску сансарного и несансарного блаженства
Возникает блаженная ясность, соединенная с состоянием
свободы от понятий.
Подготовка, собственно практика и завершающие действия
украшают путь.

Здесь в первой строке указана причина, порождающая реализацию ясного света. Во второй строке указывается на различие между предварительным и подлинным ясным светом, основанное на том, возникает ли вместерожденное блаженство, воспринимающее пустоту, с проявлением двойственности или без него. Третья строка указывает на природу пути ясного света. И, наконец, в четвертой строке даны ступени прохождения подготовки, собственно практики и заключительных методов йоги ясного света.

Учитель Мочогпа объясняет, почему йога ясного света идет четвертой:

Иллюзорное тело вступает в ясный свет.

В других тантрических системах, таких как Гухьясамаджа, йога ясного света –
Страница 65

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
четвертая из пяти ступеней стадии завершения и идет после йоги иллюзорного тела. Нечистое иллюзорное тело очищается погружением его в переживание ясного света.

Мне хотелось бы немного объяснить йогу ясного света согласно устной традиции.

Многие гуру говорили, что есть два основных метода порождения реализации ясного света. Первый из них осуществляется посредством созерцания слога А, второй – посредством созерцания Дакини Найратмики. Однако ни один из них не принадлежит исключительно стадии завершения Ануттарайога-тантры системы Нигумы.

Согласно устной передаче Нигумы, особые методы стадии завершения Ануттарайога-тантры бывают двух видов: (i) порождение сознания ясного света посредством опоры на гуру и (ii) порождение его посредством мистического слога ХУМ. Я хотел бы сказать что-нибудь об этих двух методах.

Визуализируя себя как Херуку с юмом, вы представляете, что центральный канал идет от кончика драгоценности вверх к отверстию на макушке. Медитируйте, что внутри этот канал заполнен сущностью бодхичитты, напоминающей падающий снег. В вашем сердце находится чакра Колесо Дхармы, а на ней – ваш коренной гуру в виде крошечного тиглэ белого цвета с красноватым оттенком. В центре этого тиглэ находится белый слог ХУМ размером с горчичное семя, который испускает лучи света цвета ртути и по природе есть вместилище блаженства. Сосредоточьте ум на этом слоге. Затем лучи света исходят с особой силой, и вследствие этого весь мир и его обитатели плавятся, превращаясь в свет. Все это растворяется в вас – Херуке с юмом. Затем Херука [и юм] тоже растворяются в свете: с головы – вниз, а с ног – вверх; и все растворяется в упомянутом тиглэ. Затем тиглэ растворяется в слоге ХУМ, а он растворяется в самом себе снизу вверх, в конце растворяясь в завитке пламени наверху. После этого все это растворяется в ничто. На некоторое время сосредоточьте ум на сфере непостижимого. Благодаря этому праны входят в центральный канал, остаются там и растворяются, порождая мудрость ясного света.

Эту медитацию можно практиковать с того времени, как вы приобретете искусство в йоге направления пран в центральный канал, удержания их там и растворения, благодаря которой, с помощью разжигания туммо, порождается вместилище блаженства. Здесь следует указать, что для порождения ясного света конечной точкой сосредоточения в теле является сердечная чакра, и поэтому сосредоточение на сердце имеет большую действенность, чем сосредоточение на чем-то ином. Кроме того, мудрость вместилища великого блаженства, которая исходит отсюда, с особой силой порождается благодаря обретению ее как переживания четырех видов пустоты и четырех радостей, и в это время достижение пустоты становится особенно глубоким, охватывающим и сознание, и объекты восприятия. Когда вы желаете выйти из созерцания ясного света, то должны делать это в образе Херуки из тонких аспектов энергии и ума. Затем Херука входит в старые скандхи, подобно тому, как джнянашаттва входит в самайяшаттву. После этого все проявляющиеся объекты видятся как пустота, пустота – как блаженство, а блаженство – как образ тантрического божества. В период после занятия медитацией на все объекты, проявляющиеся в сознании, следует накладывать печать мудрости великого блаженства, порожденного во время медитации. Благодаря размышлению в этом направлении мудрость великого блаженства, порожденная при созерцании, приобретает особую силу.

Теперь несколько слов о том, как практиковать ясный свет сна. Эту практику мы сможем осуществлять с того момента, как приобретем искусство в умении направлять праны в центральный канал, удерживать их там и растворять благодаря медитации в состоянии бодрствования. Начиная засыпать, мы должны созерцать стадии растворения грубых и тонких элементов, как описано выше, и направить грубые праны в центральный канал, порождая этим переживание четырех видов пустоты и четырех радостей. Чакра в сердце является местом пребывания тиглэ, порожденного во время сна, и поэтому в состоянии бодрствования нам нужно заниматься медитацией о том, как мы заставляем праны войти, остаться и раствориться здесь. Это делается так, как описано выше. Засыпая, мы должны сохранять переживание ясного света, а если начинается сновидение, мы должны представить себя в образе Херуки, созданном из тонких аспектов энергии и ума. По пробуждении мы должны направить все это в старые скандхи (своего тела).

Что касается пользы, приносимой йогой ясного света, то, поскольку это ясно излагается в таких системах, как “Гухьясамаджа-тантра”, и хорошо известно каждому, здесь я не буду больше об этом говорить.

На этом закончено объяснение йоги ясного света.

5. Йога переноса сознания

В “Ваджрных строфах” говорится:

В наилучшем переносе нет
Ни практикующего, ни метода.
Ученики средних и малых способностей
Избегают привязанности и неприятия;
Благодаря радости, почитанию и сосредоточению
Они выбрасывают сознание вверх
И украшают практику молитвой.

Мне хотелось бы сказать что-нибудь о методах, упоминаемых в этом отрывке.

Это устное наставление по переносу сознания является отличительной особенностью Ануттарайога-тантры. Оно дается в таких текстах, как “Сампхута-тантра”, объяснительная тантра, общая для систем Херуки и Хеваджры. Оно освещается также в “Тантре Ваджрной небесной Танцовщицы” и в “Тантре мистических уз”, тантрических текстах, принадлежащих исключительно системе Херуки, а также в “Коренной тантре четырех мест” и в “Наставлениях Манджушри”. Методы переноса ясно освещены в этих текстах, и следует понять важные моменты практики, которые в них объясняются. Более подробное понимание этих методов можно получить из “Пространного комментария к Переносу Сознания” Ламы Цонкапы.

Полезные следствия практики переноса сознания упоминаются в “Тантре Ваджрной Небесной Танцовщицы”:

Даже если каждый день убивать по брахману,
Совершать пять неискупимых деяний,
Воровать, обманывать и прелюбодействовать, –
Все очищается благодаря этому пути.
Вы не загрязнены больше злом
И выходите далеко за пределы изъянов сансары.

Таковы полезные следствия этой практики, как объясняется в “Тантре Ваджрной Небесной Танцовщицы”. То же самое говорится в “Мистическом поцелуе” и в “Коренной тантре четырех мест”. Поэтому следует с воодушевлением посвятить себя этим методам.

Что касается реального применения переноса, то в “Тантре Ваджрной Небесной Танцовщицы” говорится:

Исполни перенос, когда пришло время.
Сделать это раньше – значит убить божество.
Вследствие убиения божества
Вы, несомненно, будете гореть в аду.
Поэтому мудрец стремится
Узнать признаки смерти.

Как здесь сказано, следует заниматься наблюдением признаков смерти и, когда они появятся, применить методы долгой жизни. Если они не подействуют, и признаки смерти не уходят, значит настало время применить йоги реального

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
переноса.

В “Коренной тантре четырех мест” говорится:

Наилучшее время практиковать йоги переноса –
Прежде, чем вас поразит болезнь.

Как сказано выше, лучше всего применить методы этой практики, пока ты еще не слишком ослаб от болезни. Если болезнь тяжелая, ты не сможешь овладеть практикой, каким бы сильным не было это желание.

В “Тантре Ваджрной Небесной Танцовщицы” сказано:

Связываешь все врата кувшинным дыханием
И очищаешь врата центрального канала.

В “Коренной тантре четырех мест” и в “Сампхута-тантре” много говорится о том же. Применяя метод кувшинного дыхания, заставляют праны, осуществляющие свою деятельность во вратах – органах чувств, – удалиться оттуда и направляют их в центральный канал. Это должно быть сделано, чтобы перенос прошел должным образом. Вы закрываете восемь из девяти путей выхода сознания, оставляя открытым Золотой Проход, то есть отверстие Брахмы на макушке. Именно через этот Золотой Проход вы будете делать перенос, чтобы переродиться ригдзином (держателем знания) пути Тантры.

Устная традиция учит четырем методам переноса: перенос Таковоности Дхармакайи; перенос благословений гуру; перенос великого союза божеств и перенос Безупречной Дакини. Среди них именно перенос Безупречной Дакини в наше время рекомендуют большинство учителей. Поэтому я буду объяснять этот четвертый метод.

Начните с медитации гуру-йоги, как объяснялось выше. Обратитесь с горячей просьбой о том, чтобы получить возможность выполнить йогу переноса в какую-либо Чистую Землю по желанию. Сидя в позе ваджры со скрещенными ногами, ладони – на бедрах, представьте себя Херукой с юмом. По центру вашего тела проходит центральный канал. Толщиной он с пшеничную соломинку и идет от отверстия Брахмы к точке на четыре пальца ниже пупка.

В основании этого канала находится треугольник дхармодайо, белый снаружи и красный внутри, две его вершины направлены к почкам, а третья – к половому органу.

Внутри нижнего отверстия центрального канала находится ваш ум в виде белой буквы А, лучезарной по своей природе. Она выглядит ослепительно яркой и трепещущей, будто ее колеблет легчайший ветерок. Концентрируйтесь на этом некоторое время.

Над вашей головой представьте белую или красную Ваджрайогини. Ее облик описан в обычных руководствах. В обычной последовательности выполните призывание и растворение джнянасаттв, обращение к Божествам Посвящения и получение от них посвящения, увенчание Дхьяни-буддой – Владыкой семейства, подношения и хвалы, а также чтение мантр. Думайте, что представляемая вами Ваджрайогини неотделима от вашего коренного гуру. Затем обратитесь со следующей молитвой:

“О Мать Йогини, молю, перенеси меня в Чистую Землю Блаженства и Пустоты, обитель Дакини. О Ваджрайогини, Йидам, молю, перенеси меня в Чистую Землю Блаженства и Пустоты, обитель Дакини. О Святая Гуру Ваджрайогини, молю, перенеси меня в Чистую Землю Блаженства и Пустоты, обитель Дакини. О Будда Ваджрайогини, молю, перенеси меня в Чистую Землю Блаженства и Пустоты, обитель Дакини”.

Теперь вы подтягиваете воздух сверху и снизу и направляете его к уже описанному слогу А, надавливая на него сверху и снизу. Созерцая А таким образом, делаете задержку воздуха по методу кувшинного дыхания.

Из сердца Ваджрайогини, которую вы представляете над своей головой, вниз испускаются лучи света в виде крючков; они захватывают слог А и вытаскивают его наверх. Одновременно сделайте движение поясницей, заставив подняться нижний воздух. Произнесите звук ХРИК и представьте, что белый слог А входит в центральный канал и выбрасывается вверх, приблизившись к отверстию Брахмы. Затем снова направьте воздух вниз, представляя, что А сопровождает его и останавливается в своем прежнем месте пребывания в основании канала. Повторяйте этот процесс как можно больше раз.

В заключение этой практики из сердца Ваджрайогини изливается поток нектара мудрости и растворяется в слоге А. Как раньше, сделайте упражнение кувшинного дыхания. Повторите этот процесс семь или двадцать один раз.

Известно, что чрезмерная практика йоги переноса может сократить срок вашей жизни. Поэтому, чтобы продлить жизнь, применяют метод кувшинного дыхания в сочетании с созерцанием изливающегося нектара.

Признаки продвижения в этой практике таковы: на макушке образуется волдырь, над отверстием Брахмы ощущается зуд, из Золотого Прохода выходит капля гноя и крови, и тому подобное.

Как было сказано выше, когда приходит время для реального применения метода переноса [т. е. смерть], следует отбросить всякую привязанность к имуществу и материальным вещам.

Если есть желание совершить перенос в сочетании с использованием мистических субстанций, то это описывается в устной традиции так:

Ваша собственная и женская субстанции
Ведут энергию и ум вверх.
Соль открывает устье канала,
А мозг охраняет от препятствий.

Как здесь указывается, берут небольшое количество каждой из этих субстанций, помещают в ладонь и читают много мантр. Затем все это прикладывают к отверстию Брахмы. Так учили гуру прошлого. Этот метод называется “перенос силой намерения”. В нем не нужен перенос силой воздуха. Однако, хотя этот метод и позволяет переродиться в Чистой Земле, нет возможности определить – в какой именно это произойдет.

Затем вы созерцаете Ваджрайогини над своей головой и молитесь ей. Визуализация протекает как и раньше. Снизу выталкиваете воздух, произносите звук ХРИК. Ваш ум в виде белой буквы А поднимается по центральному каналу и выходит через отверстие Брахмы. Он входит в Ваджрайогини через ее половой орган красного цвета. Буква А входит в ее сердце и растворяется в нем. Медитируйте о том, что ум становится единым с мудростью блаженства и пустоты Ваджрайогини, по своей природе неотделимой от коренного гуру. Медитируя так, выполняйте все четыре аспекта практики переноса.

Здесь я не говорил о тонких подробностях отдельных моментов устной традиции. Это можно узнать из других источников.

На этом заканчивается тема йоги переноса.

6. Йога бардо

В “Ваджрных строфах” говорится:

Следует знать восемьдесят стадий распада,
Таких как форма, звук, земля, вода,
Видения, чувственные переживания и так далее.

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
Есть три способа практиковать йогу бардо. Они соответствуют способностям практиков: высоким, средним и малым.

Когда умирает обычный человек, элементы его потока бытия растворяются один в другом, и на мгновение появляется ясный свет. Практик высоких способностей, используя этот ясный свет, применяет йогу окончательного замыкания ума из какой-нибудь тантрической системы, например, из Гухьясамаджи. Затем, вместо вхождения в бардо, он принимает реальный облик такого тантрического божества, как Херука, украшенного всеми признаками совершенства. Это достигается благодаря йоге иллюзорного тела, третьей из йог стадии завершения в таких системах, как Гухьясамаджа. Здесь ум становится ясным светом, а праны, действующие как носители сознания ясного света, становятся иллюзорным телом. Таково просветление, которого достигают те, кто не имеет навыков тантрической практики, приобретенных в прошлых жизнях. Оно называется “посредственное просветление”. Наилучшее же просветление – не то, которое достигается в момент смерти, а то, которое обретают в течение жизни люди, обладающие тантрическими навыками, принесенными из прошлых жизней.

Практик средних способностей, в зависимости от силы созерцания в этой жизни, имеет возможность направить праны в центральный канал и испытать признаки вхождения, пребывания и растворения этих энергий. Затем, когда в момент смерти двадцать пять грубых элементов распадаются, и возникает ясный свет смерти, являющийся всеобщей основой, или ясным светом-матерью, он объединяет его с ясным светом-сыном, являющимся ясным светом пути созерцания.

Лама Цонкапа в своей “книге трех вер” [40 – Так называется комментарий Цонкапы к Шести йогам Наропы.] утверждает: “Поскольку ясный свет-основа есть ясный свет-мать, то, чтобы суметь объединить его с ясным светом-сыном, мы должны во время бодрствования быть в состоянии направить праны в центральный канал, где они будут пребывать и растворяться. В этом контексте мы должны медитировать о четырех видах пустоты и особенно о пустоте всех дхарм. Если мы умеем это делать, а также способны объединить два ясных света даже во время самого глубокого сна, то в момент смерти сможем осуществить эту практику должным образом”.

В этом методе есть много уровней его применения в соответствии с уровнем практикующего.

После того, как видения ясного света уходит, и вы попадаете в бардо, вам следует представить себя в облике тантрического божества, даже если вы уже приняли обычное тело бардо. Здесь опять-таки есть много уровней в соответствии с уровнем практика.

Таковы методы для практиков с высшими и средними способностями. Теперь надо сказать что-нибудь о практике для учеников с малыми способностями.

Во-первых, они должны ознакомиться с методами осознания переживаний бардо. Затем, когда возникнет ясный свет смерти, они должны представлять, как он преобразуется в ясный свет пути. После чего, когда появляется тело бардо, они имеют возможность применить к нему методы бардо. Этому учили гуру прошлого.

На этом заканчивается объяснение йоги бардо.

(Б) Методы увеличения силы практики

За исключением тантры Калачакры, которая содержит традицию трех циклов, связанных с применением ума, все другие Ануттарайога-тантры пользуются особыми методами для увеличения силы практики, чтобы совершить переход с одного уровня практики на другой, более высокий. Например, это необходимо при завершении грубого и тонкого этапов йог стадии зарождения для реализации восьми обычных сиддхи [например, летать, проходить сквозь стены и т. д.]. Далее, это необходимо в йогах стадии завершения, во-первых, чтобы проявить нечистое иллюзорное тело. Во-вторых, в йогах иллюзорного тела эти методы требуются для проявления реального ясного света и достижения стадии великого единения. Затем, в-третьих, на стадии великого единения йогину требуется метод реализации великого единения за пределами пути обучения. Эти три практики стадии завершения и три связанных с ними

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
йогических уровня – с образом, без образа и полностью без образа – можно
подробно изучить по сочинениям Ламы Цонкапы, посвященным этой теме.

III. Способ реализации цели

В “Ваджрных строфах” говорится:

Те, кто посвятил себя пути,
Достигают состояния совершенного Будды
За шесть месяцев, за год или, по меньшей мере, за одну
жизнь.

И далее в том же самом тексте говорится:

Благодаря практике этого высшего пути
Сама собой возникает мудрость блаженной пустоты,
И просветление достигается за одну жизнь
Или, по крайней мере, в бардо,
Или же йогин уходит в чистую Страну Дакини.

Итак, как здесь утверждается, практик высоких способностей, подобный драгоценности, достигает просветления в этой же жизни. Практик меньших способностей достигает просветления в бардо или, по крайней мере, за семь или шестнадцать жизней. Короче, практика этого непревзойденного пути очень быстро порождает вместищенное блаженство ума и тела, обладающее семью признаками, сопутствующими просветлению, обретаемому благодаря тантрическим методам. Это блаженство, соединенное с мудростью ясного света, постигающей абсолютный смысл пустоты, приводит на ступень за пределами любой практики. И тогда вы обретаете способность помогать бесчисленным существам, испуская непрерывный поток эманаций на благо и возвышение всего мира, пока сансара не будет исчерпана.

Когда восходит солнце, звезды меркнут;
И мое искреннее желание –
Чтобы этот комментарий, написанный
Для разъяснения полного смысла
Практики Шести йог Нигумы,
Смог осветить глубокий смысл Тантр
И заставить померкнуть и скрыться ложные воззрения.

Его тема – сердечная сущность Дакини Мудрости,
Тайный путь могущественного Будды Ваджрадхары,
Сошедший по непрерывной линии передачи
От Наропы, его ученицы сестры Нигумы
И Кюнгпо Налчжора, овладевшего восемью силами, –
линии, называемой “семь драгоценных самоцветов”.

Благодаря изучению, обдумыванию и оттачиванию
Этого возвышенного пути, содержащего практики –
драгоценности, исполняющие желания,
И приложению сосредоточенного усердия,
Да будет высокое состояние полного просветления,
Осуществляющее и свою цель, и цели других существ,
Достигнуто быстро и верно.

Любая заслуга, что может возникнуть
Благодаря освещению мною этого высокого тантрического пути,
Да послужит очищению живых существ от духовной грязи,
И да обретут они ваджрный ум,
Свободный от всех омрачений.

Да приму я прямую ответственность
За существ, тонущих в океане сансары,
Крайне грубых и низменных;
Да стану я искусен в тантрическом пути,

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
В котором есть разнообразные методы для заблудших.
Да будут все направлены к граду просветления.

Колофон: Этот трактат о Шести йогах сестры Нигумы, озаглавленный “Передача Дакини Мудрости”, был написан буддийским монахом Гендуном Гьяцо по неоднократной просьбе многочисленных практиков из Центрального и Южного Тибета. Он основывается на “Ваджрных строфах”, разъясняемых в комментариях различных учителей школы Кагью, а также на сочинениях учителей – Кюнгпо Налчжора и Мочогпы. Кроме того, в нем приняты во внимание устные передачи, идущие от Ламы Цонкапы и его духовных сыновей. Я написал его из уважения к этим прославленным учителям прошлого и в особенности из уважения к гуру, учившему меня, [моему отцу] Дорджечангу Ананда Дхвадже, прах с ног которого я с гордостью возлагаю на свою голову. Да послужит это успеху и процветанию учения Будды.

Глава седьмая

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ОКЕАНУ ИНДИЙСКОЙ БУДДИЙСКОЙ МЫСЛИ

Часть первая

ОБЩИЙ ОБЗОР БУДДИЙСКОЙ ИНДИИ

Сам несравненный Будда, принц из рода Шакьев, начал свою практику, породив высочайшую мысль просветления. Затем, в течение трех неисчислимых кальп, он осуществлял накопление энергии и мудрости. Наконец, он реализовал полное просветление в сердце Ваджрасаны, Алмазного Трона.[41 – Это современная Бодхгайя в индийском штате Бихар. В том месте монах Гаутама сидел под деревом бодхи и стал Буддой Шакьямуни, Пробужденным Мудрецом из рода Шакьев.] Обретя тем самым совершенное знание, он привел в движение различные Колеса Учения в соответствии со складом ума тех, кто желает духовного обучения.

Если обобщить, Будда привел в движение три Колеса Учения: для учеников со склонностью к простому пути он дал учение Хинаяны, которое сопряжено с отказом от желаний и привязанностей. Для имеющих склонность к более сложному подходу он дал учение общей Махаяны, колесницы парамит бодхисаттвы. И наконец, для тех, кто желает следовать исключительно глубокому пути, он дал учение тайной Ваджраяны, колесницы, включающей использование страсти в качестве метода. Его прославленные учения совершенно затмили все учения философов, когда-либо рождавшихся в Индии до появления Будды, таких, как представители шести основных индуистских школ, и другие. Так Учитель проповедовал Драгоценное Учение, целебный бальзам, награждающий добродетелью и радостью, в такой форме, которая дала возможность заложить прочные основы духовной традиции.

Передававшееся Буддой учение было двух видов: священные тексты и внутренняя реализация. Первое включает в себя первоначальные собрания текстов, на которые опирается и Хинаяна, и Махаяна.

Что касается этих двух ян, то первую можно подразделить на Шравакаяну, или Колесницу слушателей, и Пратьекабуддаяну, или Колесницу одиночного будды. Махаяну можно подразделить на открытую Махаяну – Колесницу парамит бодхисаттвы, и тайную Ваджраяну – Колесницу Тайной Мантры.

Первая из двух Колесниц Махаяны называется также “Колесница причины”, а вторая – “Колесница результата”. [42 – Прекрасное объяснение причин такого деления на Колесницы (яны) дано Его Святейшеством нынешним Далай Ламой в книге *Tantra in Tibet, translated by Jeffery Hopkins, (London: Allen & Unwin, 1978).*]

Все эти Колесницы объединяются в три раздела: Колесница шраваков, Колесница пратьекабудды и Махаяна, или Великая Колесница. Все эти три Колесницы были основаны самим Учителем, и именно на них опираются различные школы буддийской философии, созданные более поздними индийскими мыслителями.

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
В Индии появились четыре главные школы буддийской философии: вайбхашика (реалисты), саутрантика (последователи Сутры), читтаматра (“только ум”) и мадхьямика (срединное воззрение). Причина возникновения этих четырех воззрений кроется в том, что учение, проповеданное Буддой, представляло четыре отличающихся философских направления. Нет ни пятой школы, ни четвертой колесницы, поскольку любая из них подпадала бы под одну из предыдущих систем. Поэтому в одном тексте сказано: “В основание буддизма лежат четыре философских направления. Это объясняется тем, что в намерения Просветленного не входило создание какого-то пятого направления”.

Из четырех упомянутых выше школ первые две – реалистов и последователей Сутры – относятся к Хинаяне. Две последние – читтаматра и мадхьямика – к Махаяне.

Первоначальный источник всех этих четырех школ – Будда. Первые толкователи учения, о которых иногда говорят как об основателях школ, [43 – О ранних комментаторах каждой из этих систем будет сказано ниже при обсуждении отдельных школ.] всего лишь выполнили труд по оформлению четырех тем учения Будды в четыре философские системы. Более поздние индийские учителя продолжали разъяснять учение, проповеданное Буддой и философские осмысленные теми первыми учителями-основателями. Здесь можно не без основания заметить, что такой подход индийских философов к использованию слов Будды и великих первых учителей в качестве руководства в своей манере изложения, не был, как видно, перенесен вместе с буддизмом в Тибет, где столь многочисленны гуру, готовые распространять какую угодно философию, лишь бы она, по их мнению, удовлетворяла вкусам покровителей и богатых учеников.

Кого же можно назвать великими индийскими толкователями философских школ Хинаяны и Махаяны? Двумя самыми знаменитыми основоположниками Махаяны были Нагарджуна и Асанга, некоторые сочинения которых при их жизни подвергались большому сомнению за то, что мысли Будды объяснялись в них непосредственно, то есть исходя из личных мистических переживаний, а не опираясь на какие-то конкретные тексты писания. Эти два учителя играли важную роль в формировании двух школ Махаяны. Оба они написали и несколько трактатов, освещающих те или иные положения Хинаяны.

Различные школы Хинаяны – а в действительности, я думаю, все они – за основу своей философии принимали семь разделов метафизики (абхидхармы). [44 – Эти семь разделов абхидхармы даны ниже при обсуждении школ саутрантики.] Этих школ очень много: одна только школа вайбхашиков объединяет восемнадцать подшкол.

Каждая из четырех философских школ опирается на безошибочную мысль Просветленного; однако одна лишь школа мадхьямика-прасангика, вторая из двух школ мадхьямики, отражает высший аспект его учения. Следовательно, все практикующие на пути просветления должны в конце концов прийти к настоящему изучению ее главных тем.

Наилучший способ приобретения понимания срединного воззрения – это планомерное изучение принципов всех четырех индийских буддийских традиций, равно как и шести индуистских школ. Начав с индуистских систем, а затем последовательно прорабатывая четыре буддийские школы, вы в конце концов приходите к самому высшему воззрению.

Например, “я” личности (тиб. bdag), главный объект, отвергаемый школой вайбхашика, – это тот самый “атман”, о котором идет речь в индуистских школах; поэтому изучение индуистских школ и их воззрений на природу “я” представляет собой полезный фундамент для изучения теории вайбхашики об отсутствии “я” личности.

Точно так же, понимание учения вайбхашики о природе личности, лишенной “я”, служит прекрасным подспорьем в изучении теории саутрантики об условном, относительном характере универсалий – дхарм, воспринимаемых посредством рассудочного мышления.

Такое понимание отсутствия собственного бытия универсалий, в свою очередь, подготавливает к воззрению читтаматры о пустоте (отсутствии собственного бытия) дхарм, которым приписывается существование.

Это учение читтаматры служит затем ступенькой к теории мадхьямик-сватантриков (“субстанционалистов”) о пустоте (условности)

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
собственного бытия всех дхарм.

И наконец, правильное понимание этой теории мадхьямики-сватантрики подготавливает вас к изучению или прямому постижению идеи мадхьямиков-прасангикиков ("рационалистов") о том, что даже на уровне относительной истины все дхармы пусты в плане обладания какими-либо собственными качествами.

Короче, каждая более высокая школа берет на вооружение опровержение конкретных идей, выдвигаемых школами более низкого уровня. Следовательно, лучше всего, если изучению более высокой школы предшествует изучение более низкой школы. Изучая более низкие школы, а затем используя доводы более высокой школы для устранения неверных взглядов из низшей школы, вы, в конце концов, приходите к коренному пониманию всех уровней центральных положений мысли Будды. Постигание воззрений более низких школ служит действенным шагом на пути к постижению воззрения более высоких школ.

Как сказано выше, учителем философских воззрений, на которые опирается каждая из четырех буддийских школ, является не кто иной, как сам Будда. Окончательное же воззрение самого Будды, как я уже упоминал, было, по существу, теорией мадхьямики-прасангики об отсутствии собственного бытия дхарм, однако каждая из четырех школ считает, что ее система была распространена Буддой и представляет собой окончательное выражение его мысли. Поэтому все индийские буддийские философы, принимая за основу своего учения Три Драгоценности, обладают полными признаками того, что являются буддистами сначала и до конца. Эти философы делятся на четыре основных типа соответственно четырем философским направлениям первоначального буддизма, сформированным и сформулированными мыслителями, следовавшими примеру пробуждения Будды.

На этом заканчивается знакомство с общей структурой и характером индийской буддийской системы философии. Теперь я буду поочередно разбирать каждую из четырех школ. Это изложение состоит из двух разделов: системы философии Хинаяны и системы философии Махаяны.

Часть вторая

СИСТЕМЫ ХИНАЯНЫ

Любое изложение индийских буддийских школ философии должно включать в себя и систему философов Хинаяны, и систему философов Махаяны. Мне хотелось бы начать с объяснения систем Хинаяны.

Хинаянского философа можно охарактеризовать как человека, который развивает буддийскую философию в рамках представлений о том, что видимый нами мир является внешним и реальным. Соответственно это определение подразумевает, что ни один махаянский философ не может утверждать, что внешние явления обладают реальным бытием. Всех буддийских философов можно отнести к одному из двух направлений: к Хинаяне или Махаяне.

Если же провести дальнейшее подразделение индийской Хинаяны на главные школы, то выделятся два главных направления философии Хинаяны: вайбхашика (реалисты) и саутрантика (последователи Сутры).

ШКОЛЫ ВАЙБХАШИКИ

Я ознакомлю вас с философией вайбхашики, придерживаясь следующего плана: (I) характеристика буддиста-вайбхашика; (II) подразделение на подшколы и (III) существующая структура философии вайбхашики.

I. Характеристика буддиста-вайбхашика

Философ школы вайбхашика – это тот, кто следует философии Хинаяны, но не признает теории одновременного самопознающего сознания [которая, как мы увидим далее в этом тексте, является важной частью теории в некоторых

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org высших школах]. Это определение соответственно подразумевает, что из двух видов философов Хинаяны – вайбхашиков и саутрантиков – последние признают и существование само познающего сознания, и реальность окружающего нас мира.

II. Подразделение на подшколы

Что касается подразделения на подшколы, то в вайбхашике сначала образовались так называемые “четыре коренные школы”. Затем из этих четырех сформировалось восемнадцать дочерних традиций.

Четырьмя коренными школами были: махасангика, сарвастивада, стхавира и ватсипутрия.

Традиция махасангики восходит к настоятелю Архату Махакашьяпе. Свое название, означающее “великое собрание”, эта традиция получила потому, что именно к этой школе философии принадлежала большая часть буддийского монашества.

Второй идет школа сарвастивада, [45 – школе сарвастивада довелось занять особенно важное место в религиозной жизни Тибета. К этой школе восходит большинство тибетских традиций принятия монашеских обетов и правил поведения.] которая ведет свое происхождение от настоятеля Архата Рахулы. Эта традиция получила свое имя, которое означает “показывающая, что все существует”, потому, что в ней заявляют о возможности классифицировать все объекты знания по пяти основным категориям дхарм и утверждают, что все, подпадающее под пять категорий, обладает реальным бытием. Эти пять категорий таковы проявляющаяся форма; разновидности первичного осознания; вторичные психические процессы, сопровождающие [первичное осознание]; непостоянные дхармы, иные нежели форма и состояния сознания [т. е. такие дхармы, как время, невидимая энергия и т. д.]; разного рода несоставные дхармы [т. е. все постоянные дхармы]

Третья подшкола вайбхашики – это стхавира, восходящая к настоятелю Архату Катьяяне. Ее название, означающее “собрание святых”, объясняется тем, что она считается особенно строгой в соблюдении нравственных правил чистоты и воздержания.

Четвертая подшкола вайбхашики – ватсипутрия, которая восходит к настоятелю Архату Упае. Название, означающее “собрание, которому служат многие”, она получила потому, что ей покровительствовало много людей.

Эти четыре подшколы, в свою очередь, делятся на свои подшколы, в результате чего получается восемнадцать школ вайбхашики. Пять школ возникли из махасангики, семь – из сарвастивады, три – из стхавиры и три – из ватсипутрии.

Касательно этих восемнадцати школ Винитидэва писал:

Школ махасангики было пять:

Пурвашайла, апарашайла,
Хаймавата, локоттаровада
И праджняптивата.
Школ сарвастивады было семь:
Сарвастивада, кашьяпия,
Махашасака, дхармагуптака,
Бахушрутия, тамрашатия
И вибхаджьявада.
Школ стхавиры было три:
Джетавания, абхаягририка
И махавихара.
Школ ватсипутрии тоже было три:
Курукулла, авантака
И саммития.

Таковы восемнадцать подшкол вайбхашики, одни из которых получили свое название по месту своего возникновения или по тому, как они возникли,

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org другие получили имена основавших их философов, а третьи носят названия, отражающие их взгляды. Разные теории о том, как возникла и развивалась каждая из них, можно узнать из многочисленных пространных трактатов, и каждый, интересующийся этим вопросом, должен обращаться к ним.

III. Существующая структура философии вайбхашики

Я изложу философию вайбхашиков, придерживаясь плана из трех пунктов: (А) основа бытия; (Б) реализуемые пути и (В) плоды практики.

(А) Основа бытия

Когда вайбхашики разбивают дхармы на категории, они утверждают, что все дхармы делятся на пять составляющих бытия (скандх), восемнадцать сфер переживания (дхату) и двенадцать опор восприятия (аятана). Хотя пять скандх заключают в себе только составные дхармы, а потому в эту категорию попадают не все объекты знания, тем не менее, все объекты знания охватываются восемнадцатью дхату и двенадцатью опорами восприятия (аятана). И этот аспект их системы разделяют все буддийские школы в целом, от вайбхашики до мадхьямики.

Можно провести и другое деление на категории в соответствии с двумя уровнями истины: относительной и абсолютной.

С точки зрения вайбхашики, примером относительного уровня истины является любой объект, понятие которого исчезает, когда сам объект разрушается физически или подвергается мысленному анализу. В качестве такого примера можно взять глиняный кувшин. Если мы видим глиняный кувшин в его первоначальном виде, у нас имеется твердое представление “глиняный кувшин”, но если мы разобьем его молотком вдребезги, то при виде того, что от него осталось, уже не возникает представления “кувшин”.

Примером абсолютного уровня истины, с этой точки зрения, является любой объект или понятие, которое не исчезает, когда объект разрушается или подвергается мысленному анализу. Примерами объектов, существующих в абсолютном смысле, служат мельчайшие частицы материи, мельчайшие моменты мышления, а также несоставные дхармы. В системе вайбхашика термины “относительная истина” и “мнимое сущее” обозначают одно и то же. “Абсолютная истина” обозначает то же самое, что и “реальное (субстанциональное) сущее”.

По мнению вайбхашиков, пространство одновременно и постоянно, и непостоянно. Кроме того, они отстаивают существование совместно действующих причин и условий, а также существование равносильных причин и тому подобное.

Еще одна точка зрения вайбхашики заключается в утверждении о том, что все три времени: прошлое, настоящее и будущее – обладают реальным бытием. На таком основании некоторые считают, что именно этот аспект философии вайбхашики объясняет ее название. Слово вайбхашика буквально означает: “тот, кто объясняет факторы реальности”, и, по мнению некоторых, это название указывает на утверждение о том, что три времени существуют как фактор реальности дхарм, имеющих под собой субстанциональную почву.

Что касается силы, несущей кармические следы деяний и связывающей их с теми событиями, которые они в конечном счете создают, то кашмирские вайбхашики соглашались здесь с саутрантиками в том, что эту функцию выполняет поток сознания. Однако, все другие школы вайбхашиков говорят об особой дхарме, которая выполняет эту работу, о непостоянной дхарме, не являющейся ни формой, ни сознанием. Они называют эту силу “получающий фактор” и “нерастрачиваемый фактор”. Эта дхарма, по их утверждению, имеет реальное бытие.

Что касается прямого и косвенного восприятия, то, говоря о прямом восприятии, они имеют в виду прямое восприятие органами чувств, прямое восприятие умом и прямое йогическое восприятие. Они не признают существования одновременного самопознающего сознания, хотя и признают тонкие формы, составляющие способности органов чувств.

(Б) Реализуемые пути

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Объекты, постигаемые благодаря практике пути, – это четыре благородные истины вместе с шестнадцатью своими аспектами, такими как непостоянство и т. д. Обретя понимание этих четырех истин, мы продвигаемся по пяти путям к освобождению: пути накопления духовной энергии, пути подготовки, пути прозрения, пути медитации и пути вне практики. Однако, принимая эти пять ступеней пути, они не признают учения о десяти ступенях, составляющих путь прозрения и медитации.

Есть два вида препятствий, которые следует устранить по мере продвижения по этим путям: неведение, сопряженное с клешами и неведение без клеш, то есть более тонкая форма неведения. Согласно текстам вайбхашиков, устранение только первого из этих препятствий приводит к достижению состояния малого архата, а устранение обеих форм неведения имеет своим результатом полное достижение состояния Будды.

В системе вайбхашика путь прямого прозрения означает постижение четырех благородных истин сначала в применении к миру чувственного переживания (кама-дхату), а затем – к мирам более высоким [т. е. к миру высших форм (рупа-дхату) и миру без форм (арупа-дхату)]. Считается, что это переживание состоит из шестнадцати последовательных моментов мысли, из которых первые пятнадцать принадлежат пути прозрения, а шестнадцатый, называемый “последнее осознание истины пути”, осуществляется на пути медитации.

(В) Плоды практики

Как упоминалось выше, благодаря медитации о шестнадцати аспектах четырех благородных истин устраняется неведение, соединенное с клешами, и обретается состояние малого архата. Однако этот вид реализации вовсе не навсегда свободен от сансары. [Вайбхашики] утверждают, что качества свободы и реализации малого архата могут убывать, а он, вследствие этого, – вернуться обратно на стадию “вступающего в поток”.

Второй плод, о котором говорят вайбхашики, – это достижение полного состояния Будды, что считается ими плодом медитации в течение трех кальп о шестнадцати аспектах четырех благородных истин в сочетании с практиками для накопления большого запаса благих заслуг. Говорят, что этот путь устраняет оба вида неведения и имеет плодом полное состояние Будды.

Их точка зрения на жизнь и просветление Бхагавана Будды показывает, как, по их мнению, обретается этот плод.

С тех пор, как в одной из предыдущих жизней Будда впервые принял великий обет просветления ради живых существ, и до кануна его просветления в Бодхгайе прошло три неисчислимые кальпы. Говорят, что в течение всего этого периода Будда был обычным существом, проходящим путь накопления. Затем, в ночь своего просветления, он в течение одного периода медитации вступил на путь подготовки, завершил все его четыре стадии и вступил на путь прозрения. За пятнадцать мыслительных моментов прозрения четырех благородных истин он завершил путь прозрения, а затем пребывал погруженным в подобное алмазу самадхи на пути медитации. Наконец, на заре он искоренил последние следы самого тонкого неведения, обретя тем самым полное состояние Будды. Лишь тогда он достиг просветления, и поэтому только деяния, совершенные им после этого, считаются “деяниями Будды”.

Для вайбхашиков принятие прибежища в Будде означает принятие прибежища в запредельной мудрости, победившей неведение и заблуждение, чтобы больше не подвергаться их влиянию. Они, однако, считают, что материальное тело Будды подвержено Истине страдания и поэтому не относится к числу объектов прибежища. [46 – Упоминание об этом дано потому, что, с точки зрения Махаяны, тело Будды – это не обычное тело из плоти и крови, а мысленная проекция всеведущего знания и наделено силой всеведения.]

В текстах вайбхашики говорится о двух видах нирваны: нирвана с осадком сансары [т. е. наше тело все еще остается в сансаре, а свободен только ум] и нирвана без всякого осадка сансары, которая достигается в момент смерти. Когда умирает Архат с сансарным осадком, он пресекает поток, связывающий его сознание с загрязненной опорой.

Философия этой системы не признает [теории Махаяны о том], что после своей смерти любой Будда создает собственную Страну Будды и порождает бесчисленные эманации для помощи живым существам.

Они признают идею нирваны с сансарным осадком, но не признают учения о непреходящей нирване [т. е. махаянский идеал нирваны Бодхисаттвы, который не привязан ни к сансаре, ни к нирване, но, обретая плод нирваны, одновременно проявляет себя в сансаре ради помощи живым существам]. Они также не признают учения о Самбхогакае Будды. Вайбхашики говорят о восьми видах практикующих духовный путь [Вступающий в поток, Единожды возвращающийся, Никогда не возвращающийся и Архат, причем в каждой категории есть ступень вступления и ступень пребывания, что вместе составляет восемь категорий], но в их понимании – не эти восемь есть прибежище в Сангхе. Под Прибежищем Сангхи они понимают свои внутренние нравственные правила или пребывание за их пределами.

На этом завершается мое изложение системы Вайбхашики.

ШКОЛА ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ СУТРЫ (САУТРАНТИКА)

Я ознакомлю вас с философией саутрантики по следующему плану: (I) характеристика последователя Сутры, (II) деление на подшколы, (III) существующая структура их философии.

I. Характеристика философа-саутрантика

Характеристика философа системы саутрантика будет такой: это человек, следующий философии Хинаяны, признавая реальное бытие внешнего мира и одновременно самопознающего сознания. В этой характеристике соответственно подразумевается, что из двух школ хинаянских философов – вайбхашиков и саутрантиков – вайбхашики не признают существования одновременного самопознающего сознания.

II. Деление на подшколы

В Индии распространились две основные традиции философии саутрантики: руководствующаяся текстами ранней Абхидхармы и руководствующаяся трактатами по логике.

Первая из этих школ принимает за основу своей философии семь трактатов по Абхидхарме. Это следующие трактаты: “Дхармаскандха” Шарипутры, “Праджняшастра” Маудгальяяны, “Дхатукайя” Пурны, “Виджнянакайя” Дэвашармана, “Джнянапрастхана” Катьяяны, “Пракаранапада” Васумитры и “Самгитипарья” Махакаустхилы.

Философы-вайбхашики утверждают, что эти тексты целиком являются словами самого Будды, и что Архаты, упомянутые выше, только собрали и записали их. Саутрантики же, опирающиеся на тексты Абхидхармы, напротив, считая эти трактаты основополагающими, приписывают авторство этих сочинений семи Архатам, а не самому Будде. Поэтому в своей “Сокровищнице Абхидхармы” учитель Васубандху писал: “Говорят, что эти семь (трактатов) есть слова Будды”. Ироническое употребление слова “говорят” свидетельствует о его неверии в это утверждение.

Первоначально было две школы саутрантиков, системы которых строились в соответствии с большими трактатами по логике такими как “Семь сочинений о действительном бытии”. Первой из этих школ была школа ортодоксальных саутрантиков, философская система которых опиралась на слова самого Будды, собранные в таких энциклопедических работах, как “Великое изложение особых учений”. Вторая школа состояла из тех, кто проповедовал, используя сравнения. Они пытались представить учение, главным образом, с помощью тех притч, которые были изречены самим Буддой в его беседах.

III. Существующая структура философии саутрантики

О способе изложения саутрантиками своей философии я расскажу, придерживаясь плана из трех пунктов: (А) основа бытия, (Б) реализуемые пути и (В) плод практики.

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
(А) Основа бытия

В своих рассуждениях об основе бытия саутрантики говорят, главным образом, о двух уровнях истины: относительном и абсолютном.

С точки зрения саутрантиков, примером объекта на уровне относительной истины является любой объект, который истинен только для воспринимающего его относительного ума и который существует только вследствие того, что рассудочное мышление приписывает ему конкретные качества. Это называется “обманчивый уровень истины”, поскольку представляет собой препятствие для восприятия абсолютного уровня истины.

Все объекты, познаваемые умом исключительно посредством предположения и рассудочного мышления, называются “универсалиями”. Для саутрантиков три термина: “универсалии”, “несоставные дхармы” и “относительная истина” – обозначают одно и то же.

Объекты, предстающие в сознании вследствие прямого восприятия, называются “настоящим сущим”. Для саутрантиков три термина: “настоящее сущее”, “составные дхармы” и “абсолютная истина” – синонимы.

Что касается реализации двух уровней истины, то учитель Дхармакирти в первой главе своего “Комментария к “Действительному бытию” объясняет:

Благодаря пониманию относительного уровня истины
И выяснения того, как воздействуют на процесс восприятия
Мысленные ярлыки и создание умом понятий,
Вы постигаете, каково в конечном счете
Реальное присутствие дхарм.
Это – врата к глубокому смыслу вещей.
Такова мудрая практика этого пути.

Сущностный смысл этой строфы заключается в том, что не существует никаких объектов знания, более устойчивых, чем объекты прямого восприятия. По мнению данной школы, прямое восприятие бывает четырех типов: прямое восприятие органами чувств, прямое восприятие умом, прямое восприятие одновременным самопознающим сознанием, прямое йогическое восприятие. Все эти четыре вида восприятия свободны от ума, создающего понятия.

Философы-саутрантики говорят также о мельчайших частицах материи и кратчайших моментах мысли. Подобно реалистам-вайбхашикам они признают, что все дхармы прошлого, настоящего и будущего существуют реально, однако они не соглашались с тем, что несоставные дхармы, такие как пространство и другие, являются и постоянными, и непостоянными.

(Б) Реализуемые пути

Посредством практики этого пути должны быть постигнуты четыре благородные истины в совокупности со своими шестнадцатью аспектами, например, непостоянство и т. д.

Как объясняется в “Своде действенных рассуждений” и в “Комментарии” Дхармакирти, под мудростью, которую следует развивать, имеется в виду интуиция, постигающая, что образ собственного “я”, созданный вследствие навешивания словесных ярлыков, не имеет никакого собственного реального бытия. Это – мудрость, постигающая вашу собственную, свободную от “я”, природу.

Эта школа считает, что путь Махаяны заключается в длительной практике этой мудрости в сочетании с целеустремленным желанием принести пользу живым существам. Путь Хинаяны, по их мнению, является практикой только лишь первого из этих моментов, в нем не уделяется достаточного места состраданию и тому подобному. Махаяна, как они считают, ведет к полному состоянию Будды, а Хинаяна – к нирване Архата.

Излагая традиции Махаяны и Хинаяны, саутрантики говорят о пяти уровнях пути: накопления, подготовки, прозрения, медитации и вне практики. Однако они не признают учения о десяти ступенях, составляющих пути интуиции и

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
медитации.

Главное назначение практики пути они видят в устранении омрачающих заблуждений приверженности к “я” своего потока бытия. Они утверждают, что есть неведение, сопряженное с клешами, и неведение, не сопряженное с клешами. Однако они не говорят ни о приверженности к представлению о наличии собственной природы внешних дхарм, ни об омрачениях, затемняющих мудрость всеведения.

(В) Плоды практики

Согласно философам саутрантикам, в результате продолжительной практики пути, ведущего к полному состоянию Будды, – пути мудрости, постигающей отсутствие “я”, которая соединена с возвышенным желанием принести благо другим, – происходит полное искоренение двух видов неведения и тем самым реализуются три особые свободы и три особых прозрения, представляющие собой высшее благо для самого себя. Затем, чтобы принести высшую пользу другим, вы поворачиваете могущественное Колесо Дхармы и наставляете на путь бесчисленных существ

Таково их представление о пути к полному состоянию Будды. Что же касается малого просветления нирваны Архата, то оно достигается только лишь посредством медитации о шестнадцати аспектах Четырех благородных истин и устранения неведения, связанного с клешами.

Этим завершается мое разъяснение индийских школ философии Хиньяны.

Часть третья

СИСТЕМЫ МАХАЯНЫ

По определению, махаянский философ – это последователь индийской философии, не считающий существование внешнего мира истинным бытием. Это определение соответственно подразумевает, что ни одна из школ Махаяны не приписывает внешнему миру статуса истинно существующего. Ни читтаматра, ни мадхьямика не признают, что внешний мир существует отдельно от ума даже на относительно уровне; и хотя мадхьямики-прасангики и сохранившиеся школы сватантриков все же признают существование внешнего мира, они ни коим образом не приписывают этому миру статуса реального в каком-либо абсолютном смысле.

Различные философы Махаяны древней Индии объединялись в две главные школы: читтаматра и мадхьямика.

ШКОЛЫ ЧИТТАМАТРА

Я познакомлю с традицией философии читтаматры, придерживаясь следующего плана из трех пунктов: (I) характеристика философа школы читтаматра, (II) деление на подшколы, (III) существующая структура философии читтаматры.

I. Характеристика философа школы читтаматра

Характеристика философа школы читтаматра такова: это последователь философии Махаяны, не признающий бытия внешнего мира как сущего, отличного от ума, но признающий истинное бытие объектов восприятия. [47 – Далее в этой главе, в разделе о воззрении читтаматры на основу бытия, мы увидим, что означают эти выражения.]

II. Деление на подшколы

Традиция читтаматры разделилась на два главных философских направления. Их стали называть “Проявленность как истина” и “Проявленность как неистинность”. Такие названия они получили потому, что основа их философских расхождений заключается в том, какой статус приписывается

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org грубым формам, проявляющимся как непосредственно воспринимаемые органами чувств образы. В первой традиции утверждалось, что дхармы существуют в том самом виде, как они проявляются в сознании обычного человека.

Во второй же утверждалось, что они не существуют в том виде, в каком проявляются.

Кроме того, последователи читтаматры разделяются на “следующих писанию” и “следующих логике”. В первой традиции, которая идет от Асанги, говорится о восьми видах сознания. Во второй, к которой принадлежали Дигнага и Дхармакирти, признаются только шесть из них. Подробнее я расскажу об этом дальше.

Ни одна из этих школ не признает внешнего бытия дхарм, и именно благодаря этой убежденности в том, что все в трех мирах есть природа самого ума и ничто иное, они получили другие названия: читтаматра (“только ум”) и виджнянавада (“форма есть сознание”).

Еще одно наименование этой школы – йогачара, или “традиция йогической деятельности”. Это объясняется тем, что философы данной системы выдвигают принципы поведения и практики пути и достигают своей цели, применяя йогу постижения того, что все объекты восприятия и ум имеют одну и ту же природу.

III. Структура философии читтаматры

Я буду рассказывать о том, как учителя читтаматры излагают свою философию, по плану из трех пунктов: (А) основа бытия; (Б) реализуемые пути и (В) плоды практики.

(А) Основа бытия

Здесь говорится об объектах [т. е. объектах сознания] и об их обладателях [т. е. сознаниях чувств]. Первое, по существу, охватывает все объекты знания. [48 – То есть, поскольку сознание также является объектом знания, все вещи могут рассматриваться как объекты. Однако ввиду того, что школа читтаматра отводит уму исключительно важное место, в ней предпочитается разделение на две категории: объекты и тот, кто их воспринимает.]

Сами объекты знания объединяются в три категории: полностью мнимые дхармы, зависимые дхармы [букв, “дхармы, подверженные влиянию других сил”] и дхармы, признаваемые абсолютными. Дхармы первой категории, в отличие от двух последних категорий, не являются истинно существующими. Когда философы-читтаматрины относят эти категории к одному из двух уровней истины, они утверждают, что относительный уровень истины охватывает все составные дхармы и включает в себя как полностью мнимые, так и зависимые дхармы. Выражение “дхармы, признаваемые абсолютными” является синонимом выражения “абсолютный уровень истины”. Здесь отсутствие “я” дхарм соответствует дхармам, признаваемым абсолютными, а отсутствие “я” личностей – полностью мнимым дхармам.

Традиция, признающая существование восьми сознаний, обнаруживает те же самые взгляды касательно шести основных видов сознания [пять сознаний чувств и сознание ума], что и другие буддийские школы. В дополнение к этому читтаматрины говорят еще о двух видах сознания.

Первый из них – алаявиджняна, или сознание-основа [букв, “ум-основа-всего”], непоколебимый первичный ум. Этот ум представляет собой неомраченную, неопределенную дхарму [т. е. в текстах не определено, является ли он благим или неблагим]. Он не омрачен, когда принадлежит потоку бытия Архата, однако, вследствие того, что он существует в потоке сознания даже самого недобродетельного человека, его нельзя назвать благим, а поскольку он присутствует и в потоке сознания самого высокого божества, его нельзя назвать неблагим. Таким образом, его нельзя определить такими понятиями, как благое и неблагое.

Второе признаваемое читтаматрой дополнительное сознание – это “заблуждающееся сознание”. Когда это сознание постигает сознание-основу, его аспект становится фактором приверженности к “я”. Поэтому о нем [т. е. о заблуждающемся сознании] говорится как о неомраченной, не имеющей

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org определений дхарме. Оно не имеет определений, поскольку присутствует в Просветленном Существе [хотя в данном случае оно не проявляется как заблуждение].

За исключением прямого одновременного самопознающего сознания и прямого йогического восприятия, считается, что все прочие прямые восприятия искажены в потоке бытия обычного человека. Однако все виды прямого восприятия всегда свободны от рассудочных понятий.

(Б) Реализуемые пути

Обсуждая колесницу Хинаяны, школа читтаматра считает, что главными объектами, постигаемыми посредством практики, являются четыре благородные истины со своими шестнадцатью аспектами [т. е. непостоянство и т. д.]. Архат колесницы пратьекабудды сначала медитирует о них в течение сотни кальп, одновременно применяя конкретные методы накопления заслуг. В результате он достигает состояния пратьекабудды. Если тот же самый путь практиковать без накопления заслуг [т. е. практиковать только лишь медитацию об отсутствии “я” личности], то будет достигнуто состояние Архата колесницы шраваков. Для обоих типов практиков Хинаяны главный, по их мнению, объект медитации – это отсутствие “я”. Объекты, которые они отвергают, – это омрачения и клеши. В этом отношении их путь ничем не отличается.

Согласно читтаматре, оба эти пути Хинаяны приводят к созданию восьми видов сангхи. Однако философы-читтаматрины не говорят о двадцати видах сангхи, поскольку не признают достижения самопросветления пратьекабуддой посредством его вхождения в мир отсутствия формы (арупа-дхату).

Пути шраваков и пратьекабудд отличаются, с точки зрения школы читтаматры, только продолжительностью накопления заслуг. Соответственно, плоды этих двух путей будут выше или ниже только в этом отношении.

Взгляды на Махаяну в читтаматре следующие: двумя главными объектами медитации являются, во-первых, отсутствие “я” личности, означющее шуньяту (пустоту) его реального собственного бытия, а во-вторых, отсутствие “я” дхарм. Эта последняя шуньята относится к тому качеству зависимых дхарм, что они не имеют бытия как объекты, отличные от сознания, а также к шуньяте, которой наделены полностью мнимые дхармы, поскольку у них нет никакой собственной природы.

По мнению читтаматринов, практики Махаяны медитируют о том, что указано выше, сочетая это с методами накопления заслуг в течение трех неисчислимых кальп, тем самым проходя пять путей и десять ступеней к освобождению и устраняя как омрачения приверженности к своему “я” в собственном потоке сознания, так и омрачения, препятствующие всеведению, которые связаны с приверженностью к “я” дхарм. Реализация – это состояние несравненного просветления, обладающего природой трех кай Будды.

Считается, что все эти три колесницы объединяют в себе пять путей. За исключением “следующих логике”, все остальные учителя читтаматры неизменно утверждают, что каждая из этих трех колесниц своим имеет плодом абсолютное и вечное состояние реализации.

(В) Плоды практики

Как объяснялось выше при изложении взглядов читтаматры на путь, большинство философов-читтаматринов признают три типа нирваны: нирвана с сансарным осадком, нирвана без осадка и непребывающая нирвана. Они также признают учение о трех каях Будды: Дхармакае, Самбхогакае и Нирманакае, а также учение о двух видах Дхармакаи, имеющих природу мудрости. Также они принимают учение о непрекращающейся спонтанной деятельности Будды.

Этим завершается изложение системы читтаматры. Всех, заинтересовавшихся этой философией, я отсылаю к моему “Комментарию по поводу различия между толкованием и прямым учением”.

Я буду рассказывать о школе мадхьямика по плану из двух пунктов: (I) характеристика философа-мадхьямика и (II) деление на подшколы.

I. Характеристика философа-мадхьямика

Характеристика философа-мадхьямика такова: этот тот, кто, придерживается философии Махаяны, исходя из постулата о том, что ничто, даже наименьшая частица материи, не имеет истинного бытия.

II. Деление на подшколы

Традиция мадхьямики разделяется на два философских течения: мадхьямика-сватантрика и мадхьямика-прасангика.

Мадхьямика-сватантрика

Я буду рассказывать о школе мадхьямика-сватантрика по плану из трех пунктов: (I) характеристика мадхьямики-сватантрики, деление на подшколы и (III) существующая структура их философии.

I. Характеристика мадхьямика-сватантрика

Характеристика мадхьямика-сватантрика: это человек, признающий отсутствие собственного бытия дхарм, однако утверждающий, что на относительном уровне истины все объекты познания имеют собственное бытие благодаря отличающим их особенностям существования.

II. Деление на подшколы

Две главные философские школы, которые выделились из общего потока мадхьямики-сватантрики, – это йогачары-сватантрики и саутрантики-сватантрики.

Философ, принадлежащий к первым из них, характеризуется как выразитель философии сватантрики, который, утверждая, что все вещи не обладают истинным бытием, признает бытие одновременного самопознающего сознания. Философ второй системы характеризуется как последователь сватантры, утверждающий, что на относительном уровне внешний мир существует [т. е. имеет под собой субстанциональную основу, отличную от ума]. Учитель Шантиракшита и его последователи широко распространяли взгляды первой из этих школ. Бхававивека и его последователи излагали и распространяли второе направление.

Ни лама Цонкапа, ни кто-либо из его выдающихся учеников не проявляли большого интереса к школам сватантриков. Поэтому я буду излагать эту систему, опираясь на труды более ранних авторов.

III. Существующая структура их философии

Здесь я дам отдельные краткие описания двух главных систем: систему Шантиракшита и систему Бхававивеки.

Система Шантиракшита

Йогачара-сватантрика – одно из течений философии мадхьямики – будет изложена по плану из трех пунктов: (А) толкование ее основы бытия, (Б) реализуемые пути и (В) плоды практики.

(А) Основа бытия

Йогачары-сватантрики определяют абсолютную истину как объект прямого и

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org имеющего силу восприятия, переживание которого характеризуется отсутствием проявления двойственности. Относительная же истина, по определению, – это объект, переживание которого характеризуется присутствием проявления двойственности. Примером первой из них служит качество сосуда – отсутствие истинного бытия, а примером второй – сам сосуд.

Когда йогачары-сватантрики подробно разбирают абсолютный уровень истины, они говорят о шестнадцати видах пустоты. В сокращенном варианте говорят о четырех видах пустоты.

Разбирая относительную истину, они говорят о “правильной относительной истине” и “ложной относительной истине”. Пример первой из них – вода. Пример второй – вода, приводившаяся в мираже. Бхававивека и его последователи тоже придерживаются приблизительно такого же мнения.

(Б) Реализуемые пути

Что касается путей, эта школа считает, что путь Шравакаяны заключается в прозрении природы отсутствия “я” личности; путь Пратьекабуддаяны заключается в прозрении пустотной природы и дхарм, и сознания в том смысле, что они не существуют как нечто различное; путь же Махаяны заключается в прозрении пустоты истинного бытия всех дхарм. Как считают, каждый из этих трех путей подразделяется на пять путей, таким образом, общее их число – пятнадцать.

Объекты, подлежащие устранению посредством этих путей, – это омрачения страстями (клешаварана) и омрачения, препятствующие всеведению (джнейварана). В данном случае говорится, что омрачения страстями пронизаны приверженностью к “я” личности, а омрачения, препятствующие всеведению, пронизаны приверженностью к “я” других дхарм. Что касается омрачений, препятствующих всеведению, то они имеют два уровня: грубый и тонкий. Пример первого из них – склонность считать объекты восприятия внешними по отношению к сознанию. Пример второго – склонность признавать бытие дхарм, например скандх, истинным.

(В) Плоды практики

По мнению йогачары-сватантрики, восемь состояний практикующих: “входящий в поток” и т. д. – связаны не с путем Пратьекабуддаяны, а с путем Шравакаяны. Говоря о нирване, они признают нирвану с сансарным осадком и непребывающую нирвану. Они также признают учение о четырех каях Будды. Несмотря на то, что по вопросу эманации Бодхисаттв и Будд бывают разногласия, бесспорным остается число путей, ступеней и кай.

Система Бхававивеки

Она будет изложена под тремя заголовками: (А) основа бытия, (Б) реализуемые пути и (В) плоды практики.

(А) Основа бытия

В этой системе толкование двух уровней истины напоминает толкование йогачарьев-сватантриков за исключением того, что здесь признают бытие внешнего мира [как отличной от ума субстанции] и отрицают учение об одновременном самопознающем сознании.

(Б) Реализуемые пути

Высказывая свое мнение о путях, сторонники этой системы утверждают, что шраваки и пратьекабудды не обретают постижения отсутствия “я” дхарм [т. е. они постигают только отсутствие “я” личности]; не говорят они и о пути прозрения пустоты сознания и объектов его восприятия [в том смысле, что они лишены каких-либо лежащих в их основе отличающих субстанций]. В других отношениях их представление о путях в основном соответствует представлению йогачарьев-сватантриков.

(В) Плоды практики

В этой традиции не разделяются на грубый и тонкий уровни ни омрачения, которые подлежат устранению, ни отсутствие “я”, которое следует постигнуть.

Избранные сочинения второго Далай ламы filosoff.org
Поэтому восемь состояний практикующих [“входящего в поток” и т. д.] могут относиться и к Шравакаяне, и к Пратьекабуддаяне.

И система Шантиракшты, и система Бхававивеки называются сватантрикой, поскольку они отвергают философию, противоречащую их собственным положениям, а также потому, что они выдвинули собственную систему трех способов аргументации, которые считают по своему существу доказанными вследствие их характерного наличия. Термин сватантра означает “обладающий собственной неотъемлемой силой”.

На этом заканчивается мое изложение относительно школ мадхьямики-сватантрики.

Мадхьямика-прасангика

Я ознакомлю с мадхьямикой-прасангикой, придерживаясь следующей последовательности: (I) характеристика последователя мадхьямики-прасангики, (II) существующая структура этой философии.

I. Характеристика последователя мадхьямики-прасангики

Характеристика сторонника философии мадхьямики-прасангики такова: это последователь идеи отсутствия собственного бытия, который не признает, что хотя бы на относительном уровне истины существование вещей определяется их неотъемлемыми собственными качествами.

Примером философа этой школы является Буддхапалита. Он и его ученики были более поздними выразителями этой традиции, хотя, строго говоря, та система, которую они проповедовали, была не чем иным, как системой Нагарджуны и его учеников, Арьядэвы, Чандракирти и других. На самом деле Нагарджуна и его прямые ученики были основателями обеих традиций мадхьямики: как сватантрики, так и прасангики. Поэтому в ранних текстах Буддхапалиту и его последователей называют “поздние учителя мадхьямики”.

II. Существующая структура этой философии

Я буду излагать ее под тремя заголовками: (А) основа бытия, (Б) реализуемые пути и (В) плоды практики.

(А) Основа бытия

Здесь главным предметом обсуждения является природа двух уровней истины. Абсолютная истина определяется как объект глубинного восприятия, связанного с глубочайшим анализом, результатом которого является в высшей степени достоверное познание. Относительна же истина определяется как объект относительного восприятия, результатом переживания которого является относительно достоверное познание.

При подробном обсуждении абсолютного уровня истины мадхьямики-прасангики говорят о шестнадцати видах пустоты, которые могут быть объединены в две категории: отсутствие “я” личности и отсутствие “я” дхарм.

На относительном уровне истины нет деления на правильную и ложную относительную истину [как это делают мадхьямики-сватантрики]. Вместо этого говорят о правильном и неправильном восприятии объекта, причем различие [правильного и неправильного] проводится в контексте ума мирского человека [которому свойственно относительное восприятие].

Условно “правильный” вид восприятия объекта [т. е. правильно функционирующее сознание] определяется как деятельность любого из шести чувств [участвующих в восприятии], свободная от случайного относительного искажения. Условно “правильный” объект определяют как любой объект такого сознания.

“Неправильный” же вид восприятия объекта определяют как деятельность любого из шести чувств, на которую воздействует случайное относительное искажение.

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Причина того, почему прасангики не разделяют точку зрения [сватантриков], согласно которой относительная истина разделяется на правильную и неправильную, а взамен, как объяснялось выше, говорят о правильном и неправильном восприятии объекта, заключается в несогласии прасангиков со сватантриками в том, что на относительном уровне истины объекты восприятия устанавливаются по их собственным неотъемлемым признакам.

Вообще, система мадхьямики ко многим вопросам подходит совершенно иначе, чем другие школы, такие как читтаматра, сватантрика и т. д. Они не признают точки зрения сватантрики о том, что на относительном уровне вещи обладают собственным бытием благодаря отличающим их признакам; не признают они и теорию сватантры (субстанциональности) логики, от которой сватантра получила свое название. Они отрицают и понятие одновременно самопознающего сознания, и понятие сознания-основы [имеющиеся в йогачаре]. Они признают относительное существование внешнего мира [как реальности, условно отличной от сознания].

Согласно этой системе, признание за бытием истинности расценивается просто как препятствие к освобождению [т. е. клеша]. Они не разделяют два вида отсутствия “я” [т. е. личности и дхарм] на грубые и тонкие. Истина прекращения [т. е. нирвана] приравнивается к абсолютному уровню истины. Кроме того, прасангика утверждает, что и Архаты шраваков, и Пратьекабудды для достижения своей цели должны добиться постижения отсутствия обоих видов “я”.

В системе прасангика также считается, что вторичные моменты восприятия являются источником достоверного познания. Прямое восприятие умом и ум, оперирующий понятиями, обозначают одно и то же.

Прасангики также утверждают, что обычное существо может обрести прозрение тонких уровней непостоянства. Существование трех времен считается непостоянной дхармой. По их мнению, невозможно пройти подготовительные пути любой из трех Колесниц только благодаря постижению одних грубых уровней шестнадцати аспектов Четырех благородных истин, таких как грубое непостоянство и т. д. Как они считают, во всех трех Колесницах требуется глубокое прозрение.

Это только некоторые из воззрений, присущих исключительно системе прасангика. Более полно о них можно узнать из подробных руководств.

(Б) Реализуемые пути

В системе прасангика говорится, что все три Колесницы: Шравакаяна, Пратьекабуддаяна и Бодхисаттваяна – имеют общую цель медитации, поскольку их практика направлена на постижение отсутствия “я” личности, то есть отсутствие неотъемлемой собственной природы, а также на постижение отсутствия “я” дхарм, то есть отсутствие собственной природы скандх и т. д.

Прасангика подразделяет каждую из трех Колесниц на пять путей и, опираясь на “Сутру о десяти ступенях”, выделяет десять ступеней бодхисаттвы Махаяны. Главными объектами, подлежащими устранению посредством практик Шравакаяны и Пратьекабуддаяны, являются два вида приверженности к “я”, то есть приверженности к “я” личности и приверженности к “я” других дхарм, как к обладающим собственной природой. Главный объект, подлежащий устранению посредством практики Махаяны, – мнимая двойственность процесса восприятия в совокупности с его склонностями.

В этой системе считается, что пока не устранены омрачения, мешающие освобождению, нельзя начать устранение омрачений, мешающих всеведению. Восьмой уровень бодхисаттвы знаменует тот момент духовного пути, где начинается устранение омрачений, мешающих всеведению. Когда Бодхисаттва, предварительно прошедший путь Хинаяны, достигает уровня Бодхисаттвы восьмой степени, он обретает состояние, где полностью устранены препятствия к освобождению. Такая точка зрения значительно расходится с точкой зрения сватантриков, которые учат, что два вида омрачений устраняются одновременно.

Самая главная особенность философской системы мадхьямика-прасангика заключается в учении о постижении отсутствия истинной реальности вещей, принимая эту пустотность как сущностный момент зависимого возникновения. Благодаря такому постижению обретается прозрение того, что все вещи лишены

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org собственного бытия; однако эта мудрость продолжает сочетаться с пониманием того, что относительная истина причинно-следственной связи осуществляется на основе подразумевания, а не только как нечто, возникающее в сознании простых людей.

В наше время в Тибете широко распространен термин “махамудра” Как же соотносится с махамудрой воззрение прасангики на две истины?

Сущность махамудры – это путь тонкого прозрения пустоты своего “я” и дхарм, мудрости, вмещающей с великим блаженством практики Ануттарайога-тантры. Существует две махамудры: предварительная и подлинная. Первая из них означает общее переживание прозрения пустоты, соединенное с великим блаженством. Вторая предполагает более полное переживание. Слово махамудра переводится, как “великий символ”. Оно используется потому, что, когда обретают мудрость вмещающую блаженства и прозрения, эта мудрость выступает как мистический символ в нашем переживании всех объектов восприятия.

Мудрость пустоты, описываемая прасангиками, – это та самая пустота, о которой говорится в литературе махамудры Йогин Миларепа, самый замечательный выразитель учения махамудры, однажды пропел такие строки:

Не существуют даже будды, не говоря уже о злых духах, –
Если посмотреть, есть ли в них реальность.
Будда же, по своему всеведению,
Входя в положение слабых умом людей,
Учил, что все реально существует.

Первая половина этой строфы свидетельствует о том, что Миларепа следует воззрению прасангики на абсолютный уровень истины, а именно: ни единый атом вселенной не имеет истинного бытия. Вторая половина строфы явно обнаруживает признание им точки зрения прасангики о том, что на обычном уровне истины вещи проявляются условно, имея лишь условную достоверность.

Подобно Миларепе, большинство ранних учителей махамудры придерживались взглядов, согласующихся с воззрением мадхьямики-прасангики. Однако, что касается учителей махамудры нынешнего времени, я и сам точно не могу определить, какая же из двух школ мадхьямики – сватантрика или прасангика – им ближе.

(В) Плоды практики

Прасангики признают учение о восьми уровнях практикующих [“входящий в поток” и т. д.], как для Шравакаяны, так и для Пратьекабуддаяны. Что же касается их взглядов на Махаяну, то они признают учение о трех каях Будды и просветленных деяниях Будды.

Причина того, почему эта школа называется прасангика (“рационалистическая”), заключается в том, что, отрицая неверные взгляды других философов, она не признает трех способов рассуждения, в которых доказательство опирается на неотъемлемо присущие качества. Отличительная черта этой школы заключается в том, что она просто доводит до абсурда неверное философское рассуждение, основываясь на рациональном скептицизме.

Колофон: Написано буддийским монахом Гендуном Гьяцо, практикующим добродетель с убежденностью в ценности изучения индийского буддизма. В то время Гендун Гьяцо жил в Пэлги Йерпа, священном месте, благословленном великим Ачарьей Падмасамбхавой, царем Сонгценом Гампо, а также Досточтимым Атишей, спасителем живых существ.

Пусть все заслуги этого труда послужат причиной для процветания Дхармы Будды и принесут пользу живым существам!

Поклоняюсь несравненной Ваджрайогини,
Махамудре, природа которой – неизменное блаженство,
Благословенной, что порождает свои магические проявления;
Молю, благослови меня обрести состояние Будды.
Для тех, кто видит врагов В омрачениях этой жизни,
Я дам наставления по методам Падампы Сангье
О питании эликсиром жизни
Для создания условий, благоприятствующих духовной практике.

Мой трактат по традиции питания пилюлями чудлен будет состоять из двух частей: происхождение этой традиции и сами наставления.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИИ

Эти наставления первоначально дала Падампе Сангье сама Ваджрайогини. Падампа Сангье успешно завершил свою практику и благодаря ей прожил пятьсот семьдесят два года и достиг реализации. С тех пор и поныне эта линия передачи ни разу не прерывалась.

Падампа Сангье передал эту традицию Миньяг Рингьялу, а затем она была передана последовательно Рэтону Лодро Цунгмэ, Ламе Цевангу и, наконец, Нгэнингпа Чоки Гьялцен Ринчену. Тот передал ее своему сыну, достойнейшему Дэлэг Ринчену Палсангпо. Этот великий гуру милостиво передал ее мне.

Поэтому широко распространенное мнение о том, что Миньяг Рингьял получил эту передачу в своем видении прямо от Ваджрайогини, по-видимому, необоснованно.

НАСТАВЛЕНИЯ

В этом разделе две части: описание качеств, необходимых для ученика, являющегося добрым сосудом для этих сокровенных наставлений, и собственно наставления.

Необходимые для ученика качества

Ученик, который собирается практиковать этот глубокий метод, должен отвечать следующим требованиям: он должен быть преисполнен отречения от сансары, видя в ней лишь источник страдания, а в высочайших удовольствиях этого мира – не больше ценности, чем в пыли на подметках своих башмаков. Он должен обладать большой сдержанностью по отношению к чувственным желаниям: люди, находящиеся в плену чувственных желаний, далеки от несравненного блаженства духовного освобождения. Чтобы заниматься этой йогой, следует устранить помыслы, приковывающие к материальным благам этой жизни. Те, кто устранил всякую привязанность и любит уединенно жить в затворничестве, – лучший сосуд для этого метода.

Тот же, кто желает получить этот метод потому, что беден и не имеет в достатке пищи и одежды, относится к числу учеников среднего уровня; а тот, кто хочет получить его, чтобы поправить здоровье, находится на низшем уровне приемлемых намерений.

Это учение не должно быть передано ни тем, кто желает обладать им единственно для того, чтобы сэкономить свое богатство, ни тем недалеким практикам, которые жаждут заниматься экзотической аскезой, просто чтобы заработать славу и материальную выгоду, с ней связанную, ни скупцам, которые из жадности не желают тратить свое добро. Если такие люди станут его практиковать, то добьются только того, что превратятся в голодных духов. Какими бы великими йогинами они ни казались, на самом деле, их практика не выходит за рамки аскезы тиртиков.

Собственно наставления

Здесь три темы: подготовительная стадия сбора материала для приготовления пилюль и т. д.; метод освящения и способ принятия пилюль, а также связанные с этим действия; и, в заключение, польза этой практики и способ завершения ретрита.

Подготовительная стадия

Приступать к этой практике следует так: начинать нужно в астрологически благоприятное время, например, в восьмой день лунного месяца, когда распустилось много цветов. Эту практику можно делать в одиночку или же небольшой группой. Те, кто собирается ею заняться, должны омыться, надеть свежую одежду и подготовиться к совершению медитации.

Начните с визуализации себя как Арьи Авалокитешвары и чтения шестислоговой мантры ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ.[49 - Те, кто заинтересовался практикой методов созерцания Авалокитешвары, могут найти схему одного такого метода в третьей части моей книги *Selected Works of the Dalai Lama III: Essence of Refined Gold*, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1985).] Затем отправьтесь на цветочную поляну и, продолжая представлять себя Авалокитешварой и читая мантру, приступите к сбору цветов.

Если у вас нет расстройства здоровья, то вы просто собираете всевозможные цветы, которые неядовиты, отщипывая их от стебельков, а затем высушиваете, рассыпая их на ткани в тенистом месте, или же любым другим подходящим способом. Цветы должны быть без пыли, грязи, колючих чашечек и т. д. Сушить цветы нужно, разумеется, для предотвращения гниения.

Если же у вас есть какое-то заболевание, то цветы должны быть подобраны в соответствии с рекомендациями вашего врача. Например, если вы страдаете нарушениями слизи, используйте побольше цветков балу,[50 - Цветки балу (*ba lu*), возможно, *Rhododendron anthropogonoïdes*.] если у вас нарушение желчи – добавьте больше цветков трангдзин[51 - Цветки трангдзин: *Nuregicum*.] и т. д. Точно так же, по совету врача, следует заменять и добавлять отдельные ингредиенты при болезнях ушей, глаз и т. д. Если практикующий находится в добром здравии, можно использовать любые неядовитые цветы.

После того, как цветы хорошо высушены, их следует растереть в тонкий порошок. Затем добавьте к двум частям цветов одну часть поджаренной ячменной муки [или муки из другого цельного зерна]. Добавьте три большие ложки желтой аруры[52 - Желтая арура: *Terminalia chebula*.] или, если ее нет, – аруры шачен.[53 - Арура шачен (*sha chen*): *Terminalia chebula retz*.] Кроме того, добавьте половинное количество ванглаг[54 - Ванглаг (*dbang lag*): *Gimnadenia crassinevris*.] и одну большую ложку дзати.[55 - Дзати (*dza ti*): *Myristica moschata* (мускатный орех).] Все это – обязательные ингредиенты.

Если есть, можно добавить небольшое количество шести превосходных[56 - Д-р Элизабет Ричардс описывает “шесть превосходных” в своей статье “Cures and Concepts of Tibetan Medicine,” *The Journal of Tibetan Medicine, Series 2, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1981.*] и щепотку агару.[57 - Агару. *Aquilaria agallocha*.]

Как было сказано, – если у вас есть недомогания, следует добавить побольше того компонента, который помогает при конкретном нарушении. При этом следует добавлять равное количество аруры или, в некоторых случаях, половину ложки аруры. Все это следует хорошо перемешать с основными ингредиентами.

Затем, добавив мед или патоку [или то и другое], все это замешать как густое тесто. Из него делают небольшие пилюли размером с катышки овечьего помета.

Под конец кладут пилюли в чистую капалу и ставят этот сосуд на высокое место, где бы через него не перешагивали и не загрязняли другим способом.

Такова подготовка, благодаря которой получают цветочные пилюли чудлен, необходимые для этой практики. Эта процедура описана в многочисленных руководствах по этой традиции. Источник данного учения – не кто иной, как сам Ваджрадхара. Мой гуру[58 - То есть Дэлэг Ринчен Палсангпо, от которого Гьялва Гендун Гьяцо его получил.] утверждал, что это именно так.

Освящение и принятие пилюль

Приберите место ретрита, устройте алтарь, а перед ним поместите обычные подношения. Перед алтарем устройте сиденье для медитации, на котором вы будете выполнять практику.

Начните медитацию с принятия прибежища в Трех Драгоценностях и Трех Корнях, но не просто читая слова прибежища, а по-настоящему принимая его всем сердцем. Затем зародите помысел Бодхисаттвы – желание заниматься практикой единственно ради достижения полного просветления для того, чтобы принести пользу всем живым существам. Медитируйте о зарождении четырех безмерных мыслей о любви, сострадании, радости и равенности.

Теперь растворите пространство медитации в пустоте посредством чтения мантры свабхава[59 – ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ] и памятования о ее смысле.

Затем выполните такую визуализацию:

“Из пространства пустоты я появляюсь как Белая Ваджрайогини, одноликая и двурукая. В правой руке держу кривой нож, а в левой – чашу-череп, наполненную нектаром.

Жезл-кхатванга лежит на моем левом плече. Я наряжена в украшения из кости и самоцветов и украшена пятью мудрами. Стою на трупе [Эго], правая нога вытянута вперед.

Представив себя в таком облике, я обращаю взор в небо. Этим я призываю учителей линии передачи и коренных гуру, которые появляются как облака в окружении бесчисленных Будд и Бодхисаттв”.

С этого момента практика выполняется в двух направлениях: как средство осуществления двух целей[60 – Существуют три разных толкования двух целей: цель для себя и для других; цель относительная и цель абсолютная; цель для живых существ и цель для Учения.] и как средство обретения долголетия. Подробно о них можно узнать из обычных руководств.

Далее идет освящение пилюль: наполнение их соком пяти махабхути – земли, воды, огня, воздуха и пространства – и наделение их жизненной энергией, заслугами и силой всех живых существ, превосходными качествами всего, что есть в трех мирах, великолепием и совершенством всего существующего. Все это притягивается лучами света в виде крюков, которые распространяются во всех направлениях и возвращаются, наполняя этими качествами чашу-череп. Следует представлять, что пилюли преобразуются в нектар мудрости.

Пребывая в этой медитации, повторяйте тысячу раз следующую мантру: ОМ САРВА БУДДХА ДАКИНИ ХАРИНИСА СИДДХИ ХУМ. Произнося мантру, выдуйте на пилюли, представляя, что благодаря этому они преобразуются и благословляются.

Что касается мантры, то слоги ХАРИНИСА в некоторые ее варианты отсутствуют. Но, по мнению моего гуру, это – ошибка и указанные слоги нужно добавить.

Таков метод освящения пилюль, приготовленных из целебных ингредиентов.

Теперь речь пойдет о том, как принимать эти пилюли.

Обычно делают трехнедельный ретрит. По крайней мере, такой продолжительностью ограничиваются начинающие. Пилюли принимают дважды или трижды в день. Вы выполняете садхану, проявляясь в образе Белой Ваджрайогини, [61 – Сам второй Далай Лама написал садхану применительно к той форме Белой Ваджрайогини, которая используется в связи с данным методом. Однако я не привожу ее здесь, поскольку это выходит за рамки моих намерений при составлении данной книги.] как было сказано. Затем читаете мантру двадцать один раз и в это время дуете на пилюли, которые собираетесь принять.

Опытные практики, принимая пилюли, употребляют только горячую воду. Средние практики пьют некрепкий чай (без молока). Что же касается начинающих или ослабленных людей, то они могут употреблять чай, а также один раз в неделю

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org могут съесть чашку жидкой каши из поджаренной ячменной муки [или из любого другого зерна]. Однако в течение последней недели ретрита, принимая пилюли, они должны пить только чай.

Съедая пилюли, вы представляете, что ваше тело наполняется нектаром мудрости и это порождает самадхи блаженства и осознания пустоты, объект которого – высшее блаженство, соединенное с пустотой.

Как сказано выше, исходная продолжительность такого ретрита – двадцать один день, но с приобретением опыта ее можно увеличивать почти до бесконечности. Благодаря трехнедельному ретриту обретается большая польза. В первую неделю вы преодолеваете привычку ощущать голод и ваша пищеварительная система очищается. Во вторую неделю исчезают болезни. В третью неделю вы восстанавливаете жизненные силы [утраченные из-за болезни]. Таково только лишь целебное действие ретрита, выполненного человеком, страдающим какой-то болезнью.

Выполняя указанные методы, также следует совершать вспомогательные действия. Неустанно делать простирания перед объектами прибежища, обходить по кругу храмы и ступы, читать тексты, созерцать йидама, посвящение которого вы получили, и читать его мантры. Старайтесь избавиться от мешающего психического напряжения. Не нужно переусердствовать, поскольку это может привести к расстройству телесных начал и вызвать разные недомогания.

Избегайте любой грубой пищи. Самое большее, что можно себе позволить, – немного меда или патоки, растворенных в чае. Могут быть полезны занятия йогическими упражнениями, такими как те, что описаны в системе Шести Йог Наропы.

Заключение: Какова польза этой практики и как завершить ретрит.

Полезные последствия этой практики весьма многочисленны и разнообразны. Она излечивает все болезни, продлевает жизнь и увеличивает телесные силы. Она сохраняет молодость и устраняет признаки старости: морщины и седину. Она порождает невосприимчивость к болезням и изгоняет из организма насекомых и болезнетворные начала и предохраняет от них. Все это материальная польза.

Духовная польза столь же обширна. Эта практика увеличивает мудрость, порождает ясный ум и, освобождая от неблагих способов зарабатывать на жизнь, облегчает достижение мудрости, реализацию и продвижение по духовному пути. Вы обретаете любовь людей, покровительство божеств и любые наслаждения и счастье.

Таковы благие последствия практики питания пилюлями цветочного эликсира жизни.

В заключение следует сказать что-нибудь о том, как вести себя по окончании ретрита.

Здесь самое главное – соблюдать осторожность при переходе на обычную пищу. В первую неделю после ретрита следует принимать лишь чашку жидкой каши в день. Первое время избегайте питательной пищи, такой, как мясо и сливочное масло. В первые дни после ретрита пища должна быть умеренной как по количеству, так и по качеству. С каждым днем количество и питательность еды нужно увеличивать, пока питание не вернется к обычному. Если сразу после ретрита перейти к питательной еде, то это не только опасно для пищеварительной системы, но и ставит под угрозу саму жизнь. Поэтому начинайте с простой каши и постепенно, в течение одной или двух недель, восстанавливайте свой рацион, пока организм снова не привыкнет к обычной пище.

Внемлите! На этом завершен мой трактат
О глубоком методе питания цветочным эликсиром жизни,
Как способе осуществления духовного пути.
Он написан для тех, кто отвратит свой ум
От тщетной погони за мирскими целями,
И поселится в великолепной обители уединенной медитации.

Он не предназначен для слепых глупцов,
Одержимых злым духом привязанности к материальному,

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
Связанных узами скупости
Или введенных в заблуждение собственной неискренностью.

Колофон: Данный трактат о методе питания пилюлями из цветочного эликсира жизни написан практиком Гьялва Гендуном Гьяцо с надеждой принести пользу людям, следующим духовным путем.

Глава девятая

ТРИ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МОЛИТВЫ

ХВАЛА МАХАКАЛЕ

О Махакала, воплощение сострадания Будд десяти сторон света! [62 – Есть два вида буддийских божеств-охранителей: сансарные и пребывающие за пределами сансары. Первые – это мирские духи, которых, благодаря особому ритуалу, принудили стать сторонниками Дхармы. Вторые, к которым принадлежит Махакала, – это проявления Будд, созданные ими на благо живых существ.]

Желая наставить на путь практики
Живых существ этой вырождающейся эпохи, трудно поддающихся
обучению,

Ты показываешь танец гневных проявлений
И с помощью искусных методов усмиряешь учеников, –
Махакала, по природе единый со всеми Буддами!

О Махакала, свободный от оков омрачений,
Скрывающих свободу и всеведение!
Ты пребываешь в полной чистоте знания,
Невыразимого и обширного, как небо,
Источник мудрости восьмидесяти четырех тысяч учений –
Махакала, по природе единый со всей Дхармой!

О Махакала, отец Будд Бесчисленных вселенных,
Сын, восседающий как глава
Среди героев-бодхисаттв десяти ступеней,
Старейшина высокого собрания Архатов-шраваков и
пратьекабудд –

Махакала, по природе единый со всей Сангхой!

О Махакала, желая покорить
Все силы зла, ты проявляешь образы
Танцующих гневных божеств, что проливают дождь
Достижений, чудотворных и высших,
Истинный поток двух видов сиддхи –
Махакала, по природе единый со всеми гуру настоящего и
минувшего!

О Махакала, одной природы со святыми гуру,
Корнями всякого духовного продвижения,
Единый с невыразимой мудростью Дхармадхату,
Искусными способами ты проявляешь гневные методы
Уничтожения сил зла –
Махакала, единый по природе с моим учителем и охранителем!

Главный защитник учений Просветленных,
Гневный владыка, охраняющий всех йогинов,
Страж всех Видьядхар –
О Махакала, источник безграничной силы,
Способный обратить в бегство воинство злых!

О Махакала, Мгновенно Достигающий,
Воплощение Авалокитешвары, могущественного Бодхисаттвы
Сострадания!

Одна лишь мысль о тебе устраняет в этой жизни
Любое препятствие к духовному росту,

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
А в бардо избавляет от всех опасностей
И препровождает затем в Чистую Страну Ваджрайогини –
Махакала, воплощение всех источников прибежища!

Могущественный Защитник священной Дхармы,
я обращаю к тебе эту просьбу:
Прояви свои чудотворные деяния,
Чтобы защитить учение Будды и всех держателей его линий
передачи.
В особенности в эту эпоху тьмы Пошли свое хранящее от зла
благословение
Возвышенной слившейся традиции [63 – Гелуг названа
“слившейся традицией”, поскольку представляет собой сочетание всех более
ранних традиций, существовавших в Тибете.] Ламы Цонкапы,
дабы ее Учение, Держатели Учения, Сангха,
Йогины, учителя, ученики, верующие-миряне И места, где
изучают и практикуют Дхарму,
не были уничтожены силами тьмы.
О Махакала, пока все практики не обретут полного
просветления,
Продолжай осуществлять свои благие деяния просветленного,
которые сами собой, без усилий, исполняют все духовные
чаяния,
Устраняют все внешние и внутренние препятствия к практике
И сокрушают злые силы, мешающие продвижению
По пути к высшему бытию, освобождению и мудрости
всеведения.

Колофон: Эта краткая молитва просветленному защитнику Махакале, гневному
проявлению Арьи Авалокитешвары, была написана Гьялва Гендуном Гьяцо, когда
он пребывал в Чокоргяле. Да послужит она причиной получения всеми живыми
сущностями благословения от благих сил.

МОЛИТВА О РЕАЛИЗАЦИИ ПУТИ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

дарования и свободы, предоставляемые человеческим
рождением, [64 – В буддизме подчеркивается различие между просто “человеком”
и “человеком, обладающим десятью дарованиями и восемью свободами”. Именно
обладание этими восемнадцатью качествами наделяет нашу жизнь высшим
духовным потенциалом. Это обсуждается в моей книге *Selected Works of the
Dalai Lama III: Essence of Refined Gold*, (Ithaca, New York: Snow Lion
Publications, 1985).]

Более драгоценные и редкостные, чем сокровище, исполняющее
желания,

Столь легко и внезапно могут быть утрачены.
Пусть практикующие постоянно осознают эту истину
И обретают решимость подняться над ложной
привлекательностью

Восьми земных забот,
Посвящая дни и ночи поискам
Скрытых сокровищ духовного пути.

Мир, переживаемый непросветленным умом,
Подобен устрашающей огненной пропасти.
Да будем мы всегда пребывать в осознании того,
что блуждаем в сансаре с безначальных времен,
И тем породим дух свободы,
Жаждающий вырваться из плена неведения,
дабы сосуд нашего сердца мог наполниться радостью.

Пусть мы постоянно осознаем ту истину,
что в бесчисленных предыдущих жизнях каждое живое существо
было нам отцом или матерью И не раз проявляло к нам великую

доброту.

Так пусть же мы обретем непоколебимую силу сострадания,
А также бодхичитту, позволяющую заботиться больше о благе
других,

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Чем о самом себе.

Да будет нам дана сила завершить
Обширные и глубокие практики Бодхисаттвы,
Такие, как шесть парамит и прочие,
Порождающие всеведущее состояние Будды,
И довести сострадание до высшего осуществления.

Путь, приносящий просветление за одну жизнь,
Метод, называемый “быстрая колесница”, –
Это путь двух стадий Ануттарайога-тантры.
Да будут даны практикующим силы осуществить эти две
глубокие йоги,

чтобы переживания смерти, бардо и перерождения
Могли быть преображены в три каи Будды,
И состояние Будды Ваджрадхары
Обретено в этой же жизни.

Почитать как воплощение Будды
Учителя, давшего нам хоть одну строчку Дхармы, –
Это семя, из которого могут произрасти
Все блага, как мирские, так и высшие.
Да будет дано нам благословение практиковать таким
способом,
Без усилий и без каких-либо мешающих препятствий.

Да испытают все живые существа заботу учителей
И духовных друзей, показывающих путь;
Да пребывают все в благом расположении ума
И, изучая и практикуя учения,
Да осуществят двойную цель.

Колофон: Написано Гендуном Гьяцо во время пребывания в ретрите в ритоме
Чокоргьял.

МОЛИТВА О СОЗРЕВАНИИ ДОБРОДЕТЕЛИ

В наш век тьмы большинство живых существ
Пренебрегают путями, ведущими к мудрости,
И преследуют только мирские цели.
Даже те, кто вступает на духовный путь,
Считают трудным породить прозрение.
Их продвижение медленно и достигается
Только ценой больших личных усилий,
И многие остаются на обочине пути.

И все же учение Будды подобно рыку льва,
Обращающему в бегство шакалов неведения
И изгоняющему из глубины сердца
Привычку держаться за двойственность.
Оно подобно набату, созывающему
Все силы добра,
И пробуждающему качества, способствующие
Достижению знания истины.

Я возношу эту молитву,
Дабы все существа, опьяненные
Вином пяти омрачений,
Смогли услышать и отозваться на львиный рык истины.
Да вооружатся они крюком собственной ответственности
И, осуществляя духовные методы,
Достигнут высшего бытия и освобождения.

Во всех своих жизнях, пока не достигнуто просветление,
Да пребывают они всегда под кровом Дхармы,
Опирающиеся на крепкие столпы Учения Атиши и его учеников,
А также святого Ламы Цонкапы и его последователей.
Учась и практикуя этот путь,

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Да достигнут они состояния совершенного знания
И станут держателями Колеса Истины.
Так молюсь я, чтобы мир наполнился Счастьем и радостью.

Приложение первое

ЖИЗНЕОПИСАНИЕ ВТОРОГО ДАЛАЙ ЛАМЫ

Извлечения из исторического сочинения под названием “Драгоценная шелковая ткань”. [65 – Du ka la'i gos bzang, автор – Дэси Сангье Гьяцо]

О жизни Гьялва Гендуна Гьяцо имелись пророчества в древних текстах. В частности, есть многочисленные предсказания о том, что он наделит чудотворной силой волшебное озеро Ламой Лацо и заложит монастырь Чокоргьял.

В тексте “О жизнях Кончог Банга”, [66 – dKon mchog 'bangs kyī rabs] в главе о его встрече с Сангва Йеше, дакини поют такую песню:

Все Победоносные (Гьялва) десяти сторон света
Благословили равнину (танг), которая гладка, как ладонь,
Напоминает лазурит, лежит высоко в горах –
Место для золотого храма, подобного мандале.
Это место обладает множеством благоприятных знаков, таких
как
Дважды по тринадцать цветков (метог),
Многоцветных, подобных волшебному украшению.
Здесь сто тысяч дакини Постоянно танцуют, веселясь.
Это место благословил Авалокитешвара,
Хранитель десяти сторон света,
Заботящийся о благополучии всего мира.

Упоминание в первой строке этой строфы слова Гьял подразумевает, во-первых, традицию Далай Лам, каждый из которых носил почетный титул Гьялва, который ставился перед именем, а, во-вторых, Чокоргьял, монастырь, построенный вторым Далай Ламой, Гьялва Гендуном Гьяцо, в Метогтанге. Название места, где был основан этот монастырь, упоминается во второй и шестой строках. Далай Ламы – это воплощения Бодхисаттвы Авалокитешвары, упоминание о котором имеется в десятой строке.

Кроме того, в “Пророчествах из Радэнга” [67 – Rva sgrengs lung bstan] мы читаем:

Бесчисленные дакини из Уддияны дали пророчество
Об особом месте, забытом людьми
И не имеющем ясного названия.
Оно – в дружбе с водой (чу) и благословлено
Океаном Победоносных (Гьялва Гьяцо).
Это самое святое место –
Гора (лхунпо) славы (пал).

Здесь “вода” (чу) – намек на чуке: таково другое название лотоса, то есть цветка (метог). Тем самым – это предсказание о Метогтанге, месте, где Гьялва Гендуну Гьяцо предстояло построить монастырь Чокоргьял.

Слова “океан Победоносных” (Гьялва Гьяцо), использованные в шестой строке, тоже представляют собой эпитет Ламы Дрома Тонпа, мудреца [одиннадцатого века], воплощением которого считаются Далай Ламы. Вследствие такой связи с Ламой Дромом, каждый из Далай Лам обычно перед своим именем имеет титул Гьялва, или Победоносный. У всех Далай Лам, кроме первого, в одно из двух главных монашеских имен входит имя Гьяцо: например, второго Далай Ламу звали Гьялва Гендун Гьяцо, третьего Далай Ламу – Гьялва Сонам Гьяцо, четвертого – Гьялва Йонтэн Гьяцо и т. д.

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Далее, слово лхунпо считается намеком на Ташилхунпо, монастырь, построенный первым Далай Ламой, в котором второму Далай Ламе довелось учиться много лет.

И наконец, слог пал в последней строчке – это намек на титул Палсангпо, прилегающий к имени каждого Далай Ламы, начиная с первого Далай Ламы.

В том же тексте также говорится:

Там лежит озеро, хранящее воды
Сотни чудесных потоков,
Украшенное тринадцатью цветками.
Всякий, испивший этой воды,
Обретет семена Победоносного Будды.

Здесь, опять-таки, слова “вода” (чу) и “цветок” (метог) – это намек на Метогтанг, где второму Далай Ламе предстояло построить над озером Ламой Лацо монастырь Чокоргьял. Слово “Победоносный” (Гьял) в последней строке относится или к монастырю Чокоргьял, или к титулу Далай Ламы “Гьялва”.

Кроме того, в одиннадцатой главе “Отцовской дхармы” [68 - Pha chos] говорится:

Есть озеро, которое летом поднимается
И становится подобным мандале из бирюзы,
Инкрустированной золотом.
Зимой оно становится подобным
Мандале из чистого хрусталя.
Весной же и осенью
Оно украшено бесчисленными тайными знаками.
Середина его – как ступица колеса,
От которого кругами расходятся волны,
Они идут вширь, а затем возвращаются обратно к центру,
Проповедуя дхарму без слов.

В этом пророчестве описано таинственное озеро Ламой Лацо, которое будет обнаружено вторым Далай Ламой и близ которого он построит монастырь Чокоргьял. В последней строке упоминается способность озера вызывать видения у того, кто совершит паломничество к его священным берегам.

В другом пророчестве, на этот раз из “Тэрма, обнаруженного Ригдзином Лэтро Лингпа”, [69 - Rig 'dzin las 'phro gling pa'i gter lung] утверждается:

Есть место, благословленное многими Видьядхарами,
Расположенное между Вол и Дваг.
Оно украшено восемью волшебными качествами
И граничит с тремя долинами.
Сила этого места будет обнаружена
Благодаря ритуалу освящения.
Хотя это место – тайное
И не подлежит письменному упоминанию,
Гуру Падмасамбхава написал о нем
Ради блага будущих поколений.

В другом месте говорится:

Когда пройдет много времени от основания учения,
Это место послужит его оживлению.
Главное, оно будет источником
Возрастания мощи Ваджраяны.

Еще одно пророчество есть в “Тантре-тэрма Тайного Собрания”:[70 – gSang ‘dus kyī rgyud gter]

В самом сердце Тибета, близ долины Бигдже,
Есть место, служащее вместилищем
Мандал Гухьясамаджи и Ваджрабхайравы.
Это место, освященное благословениями многих дакинй,
Где Палдэн Лхамо показывает свою власть
Над злыми духами и тиртиками.
Это будет главное место для призывания
Защитницы Дхармы Палдэн Лхамо.
Оно имеет форму треугольника
И станет называться Гьял,
Обителью победы (гьял) над тьмой.
Обычные люди будут почитать это место
Как священную землю, цель паломничества,
Но на самом деле оно гораздо выше этого:
Это чистая обитель, Страна Будды, отмеченная знаками,
Указывающими на присутствие даков и дакинй.

Это только некоторые из пророчеств, связанных с вторым Далай Ламой и его предназначением обнаружить чудесное озеро Ламой Лацо, основать монастырь Чокоргьял и осуществить широкий круг деятельности на благо живых существ.

Согласно [другим] многочисленным сведениям касательно места и времени перевоплощения [второго Далай Ламы], он родился в году дерева-овцы в Танаг Дорджедэне. Его отцом был знаменитый йогин школы Нингма Дорджечанг Кунга Гьялцен, несравненный учитель, держатель многочисленных линий передачи старых и новых школ [тибетского] буддизма. Его матерью была йогини Мачиг Кунга Палмо.

В ночь его зачатия мать увидела сон, что множество томов золотых книг опустилось на ее макушку и вошло в тело.

Когда мать была беременна им, отец увидел сон, что он посетил всеведущего Гьялва Гендун Друба [т. е. покойного первого Далай Ламу] в Йолкаре, месте его практики. Гьялва Гендун Друб предстал перед ним в облике молодого монаха и пригласил войти. Затем юноша превратился в старого седовласого монаха, в котором отец узнал Гьялва Гендун Друба. Старый монах сказал, обращаясь к нему: “Я долгое время был в уединении, но ты не приходил навестить меня. Теперь ты пришел и я рад этому. В третий день месяца “победоносный” (гьял) я окончу свое уединение. Тогда я попрошу Арья-Тару принести мне мое одеяние и чашу из монастыря Ташилхунпо”.

Когда приближалось время его рождения, однажды ночью мать увидела сон, что ей явился Бодхисаттва и сказал: “Дитя в твоём чреве совершенно особенное. Когда оно родится, ты должна дать ему имя Сангье Пэл, “Тот, кто возвысился до состояния Будды”, потому что под этим именем его знают Просветленные прошлого, настоящего и будущего. Дай ему это имя при рождении и не меняй его”.

В третий день месяца “победоносный” родители выбелили мелом комнату родильницы. В тот же день мать без страданий произвела на свет мальчика. Тело младенца было чистым, как хрусталь, и словно испускало радужное сияние. Только лишь родившись, младенец обратил свой взор в сторону монастыря Ташилхунпо, молитвенно сложил ладони и стал читать мантру Тары. Отец же прочитал для него традиционные благопожелания и молитвы.

Однажды, когда ребенку шел третий год, мать рассердилась на него и стала бранить. Он спокойно ответил: “Мама, я здесь долго не задержусь. Скоро я пойду в монастырь Ташилхунпо. Там у меня дом получше этого”. Как в этот раз, так и во многих других случаях, он говорил о своей связи с Ташилхунпо и о том, что происходило с ним в предшествующей жизни [когда он был Гьялва Гендун Друбом] в Ташилхунпо.

В другой раз в том же году он сказал отцу: “Когда я умер [в своей прежней

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org жизни], учитель песнопений Сангцулва набальзамировал мое тело и сделал из него мумию. Затем пришел Просветленный Защитник Махакала, распустил ткань, которой было обернуто мое тело, и мы вместе вышли. Я пошел в Тушиту и там встретился с Буддой Майтреей, с Атишей и его учениками и с Ламой Цонкапой. Там я слушал, что они говорили о святой Дхарме, и попросил их совета о том, что мне нужно сделать для блага живых существ. Лама Цонкапа взял в руки лотос и две градины и бросил их на Тибет. Он сказал мне: “Где они упадут на землю, там и принесет наибольшую пользу твой труд во имя Дхармы”. Лотос упал на Йолкар Дорджедэн. Что же касается градин, то одна упала в Верхнем Центральном Тибете, а другая – в Восточном Тибете.” Он поведал еще много подобных историй, когда был еще совсем маленьким, и часто рассказывал о событиях из своей предыдущей жизни.

Согласно совету, который его мать получила во сне, мальчика назвали Сангье Пэлом.

Благодаря исключительным знакам, которые проявились во время рождения ребенка, и его необычному поведению, его имя привлекло высоких лам из Ташилхунпо, искавших перевоплощение Гьялва Гендун Друба. Они предложили родителям привезти его в Ташилхунпо. Там мальчик узнал нескольких монахов, знакомых ему [по предыдущей жизни], и назвал их по имени. Увидев трон, на котором столь часто сидел Гьялва Гендун Друб и проповедовал Дхарму, он подбежал к нему и воскликнул: “Когда-то я сидел на этом троне и проповедовал святое учение!”

Однако в тот раз родители не оставили мальчика в Ташилхунпо. Взамен отец стал передавать ему многие буддийские посвящения и традиции наставлений. Несмотря на то, что отец принадлежал, в первую очередь, к школе Нингма, он был держателем линий передачи многих других тибетских традиций. Перечислим только некоторые из этих учений, тантрических посвящений и устных передач, которые мальчик получил в это время: три главные традиции Херуки Чакрасамвары – т. е. традиции Луипы, Кришначарьяна и Гандхапады; – традицию мандалы Ваджрабхайравы с тридцатью божествами; мандалу Дакини Мамаки со свитой из восьми дакинь; традицию шестирукого Махакалы и [остальные] тринадцать знаменитых передач школы Гандан; передачу четырехрукого Махакалы и другие передачи школы Шангпа, не включенные в упомянутые выше; внешнее, внутреннее и тайное посвящения Владыки Дхармы – Агхоры; передачу Дхармараджи, Вайшраваны, Шри Дэви [Палдэн Лхамо] и другие многочисленные практики Охранителей; передачи на другие многочисленные священные тексты; учение Шести йог Наропы; различные методы Махамудры из традиций Двагпо и Шангпа; шесть учений Сукхи; многочисленные передачи из традиций школы Шиджед, включая раннюю, среднюю и позднюю традиции, с особым упором на последнюю; практики чод, линии передачи Ургьенпы; посвящения Хаягривы, как в аспекте Янгсанг, так и в аспекте Сангдруб; традицию созерцания мирных и гневных аспектов Гуру Падмасамбхавы; другие многочисленные традиции школы Нингма; различные традиции школы Кадам, такие как “Сравнения в Дхарме” Потавы [71 – dPe chos] и четыре практики божеств школы Кадампа; традицию Сиддхарани йог долгой жизни Амитаюса; мандалу с девятью божествами Амитаюса вместе с методами устранения препятствий; традицию Ваджрайогини Наропы; Тысячерукого Авалокитешвару; передачу на собрание сочинений трех знаменитых Учителей: Чодже Гьялсэ Тогмэдпа, Калсангпа и Донёдпа; традицию горной Дхармы (ритро); Хеваджру; Махачакру; пять мандал традиции Шангпа-Кагью; шесть йог сестры Нигумы и многие другие учения и передачи из Сутраяны и Ваджраяны.

Итак, еще в детстве юный Лама сумел наполнить пребывающий в сердце сосуд знанием и мудростью благодаря слушанию, размышлению и медитации.

Когда мальчику шел одиннадцатый год, его попросили избрать своей резиденцией Ташилхунпо и принять звание перевоплощения Гьялва Гендун Друба, основавшего монастырь Ташилхунпо. Он согласился, и в четвертый день шестого месяца года коня – в день ежегодного празднования годовщины поворота Буддой Колеса Дхармы – прошел в присутствии Панчен Лунгрига Гьяцо традиционную церемонию пострижения, служившую подготовкой к принятию монашеских обетов. Он принял обеты упасаки и получил имя Гендун Гьяцо.

Зимой того же года он принял обеты послушника от Нэнинг Кунга Дэлэг Ринчен Гьялцена, как посвящающего настоятеля, Панчен Лунгрига Гьяцо, как помощника настоятеля, и Вумдзе Сангтрулвы, как наблюдателя.

Теперь он получил многочисленные посвящения, включая Махакалу и Мандалу

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Восьми Божеств; традицию сущностного погружения вместе с переносом сознания; йоги долголетия Белой Тары, пришедшие от Гьялва Гендун Друба, и т. д.

На шестнадцатом году он выполнил ретрит Белого Манджушри и Белой Сарасвати. Это настолько увеличило его умственные способности и память, что после того он мог запоминать сто строф из текста за время, уходящее на чаепитие. Знание поэзии и стихосложения пришло к нему само собой без какого-либо изучения этого предмета.

В год тигра он изучал, главным образом, философию и логику в Ташилхунпо, приобретая основу для понимания великих трактатов индийских учителей.

После этого периода интенсивной учебы Гьялва Гендун Гьяцо отправился в Центральный Тибет и поселился в монастыре Дрепунг. Здесь он учился и практиковал под руководством Джамьянг Лэгпа Чочжора. Вот некоторые из традиций, которые он получил: прямое устное объяснение “Муламадхьямика-шастры” Нагарджуны; собрание сочинений Ламы Цонкапы и его учеников; полный и сокращенный варианты жизнеописания Цонкапы; жизнеописание Джамьянга Чодже; главный текст по Винае; “Абхидхармасамуччая” Асанги и “Абхидхармакоша” Васубандху; “Уттарагантра” и другие сочинения Майтреи – Асанги; “Махаянасутраланкара”; “Прамана-сутра”; “Различие между объяснительным и прямым учениями”; [72 - Drang nges leg bshad] жизнеописание Миларепы; посвящения Гухьясамаджи в совокупности с четырьмя главными комментариями к этой системе; йоги стадий зарождения и завершения системы Херуки Чакрасамварачатурпитха; “Полное изложение ступеней пути Мантры” Цонкапы; [73 - sNgags rim chen mo] комментарий Гьялцаба Дже к системе йог стадий зарождения и завершения системы [Калачакры]; “Три аспекта сущностного смысла” [74 - sNyung po don gsum] и бесчисленные другие передачи Сутраяны и Ваджраяны. В то время главным наставником Гендуна Гьяцо был назначен Джамьянг Лэгпа Чочжор.

В тот же период он получил от Дже Йеше Зангпо учения по практике гуру-йоги, мистические переживания Сэра Чодже, посвящения Махакалы, Устраняющего Препятствия, и Ваджравидараны.

В день первой четверти луны второго месяца года зайца Гьялва Гендун Гьяцо принял полные монашеские обеты. Как и прежде, посвящающим настоятелем был Нэнинг Кунга Дэлэг Ринчен Гьялцен. Настоятелем-помощником был Джамьянг Лэгчжор; Рацагпа Сангье Зангпа – доверенным лицом, а Друнг Олка Сангзангпа – наблюдателем.

Став монахом, принявшим полные обеты, Гьялва Гендун Гьяцо с удвоенным рвением посвятил себя изучению, размышлению и медитации. Во-первых, он получил от Дже Сангье Зангпо учение и посвящения тринадцати форм Ваджраварахи. Затем, он отправился в Олдваг и встретился там с сиддхой Кедруб Норсангом Гьяцо, которому предстояло стать одним из его главных учителей. Под руководством Кедруб Норсанга Гьяцо он изучал великие трактаты по Калачакре, Гухьясамадже и т. д. Гьялва Гендун Гьяцо также выполнял в то время большие ретриты и, породив высшее переживание внутреннего видения, пришел к пониманию того, что его учитель был настоящим гуру, полностью готовым к состоянию Будды.

После этого он сам начал учить. В течение трех лет он совершал паломничества к разным традиционным местам практик. Затем он отправился в Ярлунг и выполнил там ретрит. Именно там он написал свой известный комментарий к “Манджушринамасамгити”. В то время его помощником стал Сунграб Гьяцо.

Затем он вернулся в провинцию Цанг, чтобы повидаться с отцом и обсудить с ним свой духовный опыт.

После этого он отправился в монастырь Радэнг, где снова занялся уединенной практикой. При этом он обрел глубокое прозрение и много раз имел переживания видения.

В год земли-змеи, во время возрастающей луны месяца нон, Гендун Гьяцо претворил многие касающиеся его жизни пророчества, основав монастырь Чокоргьял в Метогтанге близ волшебного озера Ламой Лацо. В тот год был закончен храм, а также сделаны многие помещенные в нем скульптурные изображения.

После этого он встретился с Панченом Йеше Цомо и получил от него некоторые передачи, идущие от Ламы Цонкапы, такие как садхана шестирукого Махакалы, комментарий Цонкапы к “Калачакра-тантре”, Тринадцать Махакал и учения по их практикам; объяснения [Цонкапы] Херуки Чакрасамвары и Хеваджры; различные ритуалы; “Сто источников Дхармы” [Атиши]; устную передачу полного собрания сочинений Ламы Цонкапы и двух его главных учеников [Кедруба Дже и Гьялцаба Дже], а также предшествующего [Далай] Ламы и Дулдзин Лодро Бэпа.

Затем он вернулся в Чокоргьял. На этот раз он выполнил большие практики для призывания Палдэн Лхамо и освящения озера Ламой Лацо, наделив его способностью стать озером видений. И действительно, с тех пор и доныне это озеро знаменито как место паломничества, которое может вызывать видения тех, кто устремляет взор в его воды.

Здесь Гьялва Гендун Гьяцо встретился с достигшим реализации йогиним Кецун Тонпа Йонтэном Гьяцо и получил от него посвящения. В их числе были: посвящения Херуки традиций Луивы и Гандхапады; комментарий к йогам стадии завершения [Херуки]; посвящение в мандалу Махавайрочаны; три красные практики [Ваджрайогини, Курукуллы и Хаягривы]; оранжевая и белая формы Манджушри; Учарья; Ваджрапани; восемь Вайшраван; Кинкара; Шраманадэви; Нагаракша; традиция двадцати одной Тары Атиши и многие другие посвящения и учения.

После этого периода интенсивного изучения и практики он получил от собрания монахов и монахов-чиновников предложение принять должность Владетеля Львиного Трона Бесстрашия монастыря Дрепунг. С благословения своих учителей он его принял. Это назначение было горячо одобрено Дхармараджей Нгаванг Таши Драгпа Гьялценом.

В те времена Тибет страдал от расколов, и новая школа Гелуг подвергалась большому притеснению. На протяжении предшествующих девятнадцати лет – с тех пор, как стал править Кишо Ринпунг, – всем гелугпинским монахам было запрещено присутствовать на великом празднике Монлам в Лхасе, том самом, который учредил основатель этой школы Лама Цонкапа. Согласно порядку, заведенному Ринпунгом, уже почти два десятка лет этот праздник проводился или Ламой Санглупой, или Кармапой. В тот год монахи монастырем Сэра и Дрепунг обратились к властям с просьбой разрешить им присутствовать на собственном празднике. Такое разрешение было получено, и триста монахов из Сэра, а также почти тысяча монахов из Дрепунга заняли свое место в центре собрания. Гьялва Гендун Гьяцо совершил традиционное чтение джатак.

В год земли-тигра Гьялва Гендун Гьяцо построил Гандэн Подранг как подразделение монастыря Дрепунг. Ему предстояло стать главной резиденцией последующих Далай Лам, пока спустя столетие с четвертью великий пятый Далай Лама не построил Поталу. Поэтому со времен второго [Далай Ламы] Далай Ламу часто называли “Лама Дрепунга”.

В год огня-птицы Гьялва Гендуна Гьяцо попросили возглавить монастырь Сэра и, поселившись в нем, давать учения.

В течение жизни у Гьялва Гендуна Гьяцо было больше десяти гуру. Сам он говорил, что больше всех из них считал себя обязанным своему отцу, Доржечангу Кунга Гьялцену, который был его первым учителем и постоянным духовным наставником, а во-вторых, великому йогину Дже Норсангу Гьяцо, который столь много сделал для него на средних и последних этапах его практики.

Гьялва Гендун Гьяцо – автор множества произведений. Собрание его сочинений составляет четыре объемистых тома, объединяющих десятки трудов. В числе его сочинений – комментарии к различным аспектам йог стадий зарождения и завершения тантр Гухьясамаджи, Херуки и Ваджрабхайравы, его трактаты по Шести йогам Наропы и Шести йогам Нигумы, изложение систем индийских школ буддизма, его комментарий к “Манджушринамасамгити” и многие другие труды по традициям Сутраяны и Ваджраяны.

В течение своей жизни он выполнял практику медитации, включающую методы многих главных школ тибетского буддизма. В традиции школы Нингмапа он практиковал Хаягриву, мирную и гневную форму Гуру Ринпоче, Нагаракшу и т. д. Из школы Сакья он практиковал Ваджрайогини Наропы, три красные мандалы и многое другое. Из Кадампы он взял многочисленные мандалы мирных и гневных

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org
божеств Ста Практик Нартанга, различные практики охранителей, Четыре Божества Медитации и т. д. Из школы Кагью он применял пять практик мандалы Шангпы, Шесть йог сестры Нигумы, Шесть йог Наропы и т. д. Из Гелуг он взял основные методы Ламрима и практики Сутраяны в сочетании с тройной тантрической системой Гухьясамадасы, Херуки и Ямантаки, а также традицию Калачакры. Что же касается практик Охранителей Дхармы, то обычно он был расположен к большинству из тех практик, которых придерживался его предшественник, [первый Далай] Лама, хотя тот уделял особое внимание практикам Махакалы, а Гендун Гьяцо сосредоточил свое внимание на Палдэн Лхамо.

Так, посредством практики, бесед, диспутов и писательской деятельности, он способствовал тому, чтобы солнце Дхармы воссияло в небе подобно алмазу.

Состарившись, он сказал своим ученикам: “Теперь это тело Ламы стало старым и согбенным, оно больше не годится для того, чтобы служить мне самому или другим. Если бы я снова обрел тело юноши, то смог бы нести тяжелое бремя ответственности за благополучие мира. Это бы меня порадовало”.

В другой раз он сказал: “В этой жизни я установил благую кармическую связь с монастырем Дрепунг и счастлив этим. Но сегодня утром, хотя в монастыре не было чаепития, я услышал звук раковины, созывающий монахов к чаю”.

Вскоре после этого он высказался так: “Покойный Нэдонг и я были, как отец и сын. Нас соединяла сильная кармическая связь. Сегодня ночью во сне я увидел, что получил четыре знамени победы и с ними – послание о том, что они отправлены управляющим Лхасского Дворца”.

В таких словах он иносказательно давал понять своим ученикам, что близится время его кончины.

Утром восьмого дня месяца наг года воды-тигра, сев в медитацию, он скончался. Ему шел шестьдесят восьмой год. Говорят, что он отправился в Страну Будды, чтобы побеседовать с Буддами и Бодхисаттвами о том, когда и где ему следует переродиться на благо живых существ.

Спустя год в местности Толунг родился младенец, обнаруживший признаки высокого воплощения. Впоследствии из Дрепунга прибыла делегация монахов и чиновников, чтобы убедиться в этом. Его признали перерождением Гендуна Гьяцо и привезли в Дрепунг для получения им образования. Именно этот мальчик и стал Гьялва Сонамом Гьяцо, могущественным йогиним, который, устремив свой взор на север, наставил на путь буддизма, воинственный народ, монголов и установил на земле мир.

Приложение второе

ИСТОРИЯ ЧЕТЫРНАДЦАТИ ДАЛАЙ ЛАМ

Пост Далай Ламы Тибета представляет собой один из поистине уникальных институтов, когда-либо существовавших в мире. Вскоре после того, как Далай Лама умирает, назначают комиссию для поисков его перерождения. Большинство Далай Лам оставляли мистические ключи к разгадке тайны места их перерождения, которые и служили опорой этих поисков. Кроме того, оракулы, видные ламы, ясновидящие и другие категории людей, составляющие удивительное тибетское общество, стараются совместными усилиями установить местонахождение нового воплощения и восстановить его в правах. Образуют поисковые партии, устанавливают возможных кандидатов, а затем проводят основательные испытания. Каждому из юных кандидатов показывают вещи, принадлежавшие покойному Далай Ламе, такие как четки, ритуальные принадлежности, предметы одежды и так далее. Их перемежают с похожими, но посторонними вещами. Предполагается, что перевоплощенец должен безошибочно выбрать те вещи, которые принадлежали его предшественнику.

Кандидат, успешно прошедший испытания, получает официальное признание и с большими почестями возводится на трон. Затем ему назначают лучших в Тибете наставников, и двадцать-тридцать лет его последующей жизни посвящаются интенсивному духовному образованию в области буддийского искусства, наук и гуманитарных предметов. В завершение своего обучения молодой Далай Лама должен выдержать испытания в виде диспута с десятками самых ученых людей

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Тибета в присутствии примерно двадцати тысяч монахов и монахинь из всех крупнейших монастырских университетов. Только тогда он получает власть духовного руководителя страны. Нынешний Далай Лама является четырнадцатым по счету среди тех, кто занимал этот необычный пост.

Слово Далай на самом деле – слово монгольское, хотя традиция Далай Лам старше, чем этот титул. Первым из получивших титул Далай был Сонам Гьяцо, который в 1578 году обратил в буддизм монгольского правителя Алтан-хана и весь его народ. Алтан-хан предпочел называть Ламу не его тибетским именем, а использовал монгольское слово далай, которое соответствует второй части его имени, Гьяцо, что значит “океан”. В результате получилось Далай Лама, или “Учитель, [подобный] океану”. Слово Далай обозначает также нечто высшее или великое, поэтому другой перевод выражения Далай Лама – “Наивысший Учитель” или “Величайший Учитель”. Итак, первыми ввели в употребление титул Далай Лама монголы. От них он и распространился в Китае и на Дальнем Востоке, а затем в Европе и обеих Америках. Однако сами тибетцы никогда его не употребляли, предпочитая называть своего духовного главу такими тибетскими эпитетами, как Кундун (“Общее благо”), Йидшин Норбу (“Драгоценность, исполняющая желания”) и Гьялва Ринопоче (“Драгоценный Победоносный”). Поскольку Сонам Гьяцо считался перевоплощением Гендуна Гьяцо, а тот, в свою очередь, – перевоплощением Гендун Друба, учителя Алтан-хана стали называть третьим Далай Ламой. Двух же его предшественников стали называть первым и вторым Далай Ламами только после их смерти.

Хотя Далай Ламы считаются перевоплощениями одного и того же существа, тем не менее, каждый из них проявлял свое величие своим неповторимым образом и избирал свою собственную сферу деятельности или интересов.

Первый Далай Лама, Гьялва Гендун Друб, родился в местности Гурма, что в Жабто, в 1391 году в семье простого кочевника. Когда в возрасте семи лет он потерял отца, мать отдала его учиться в монастырь Нартанг (школы Кадампа). Ему было суждено стать самым великим ученым, вышедшим из стен этого монастыря, и его слава распространилась, как знамя победы, по всему Тибету.

В 1447 году, в Шигаце, он основал монастырь Ташилхунпо, которому предстояло стать самым крупным университетом-монастырем Южного Тибета. В своих письменных работах он уделял особое внимание традициям практики школы Кадампа, а также пяти разделам Учения Будды (прамана, абхидхарма, праджняпарамита, мадхьямика и виная), которые распространялись в Тибете школой Сакья. Особенно он был известен тем, что, сочетая изучение и практику, провел в ретрите более чем двадцать лет. Умер он во время медитации в 1474 году.

Второй Далай Лама, Гьялва Гендун Гьяцо, родился в 1475 году в Йолкар Доржедэне. Сын прославленного йогина школы Нингма, в возрасте четырех лет он был признан перевоплощением Гендун Друба. Гендун Гьяцо изучал практики различных тибетских школ и много писал о них, но особенно известен своими сочинениями по традиции Нингма, Шангпа-Капод и Гелуг-Ненпод. Главное внимание он уделял тантрической традиции. Особенно он знаменит тем, что “открыл” и освятил озеро Лацо, “озеро видений”, и основал близ него монастырь Чокоргьял. Он известен также тем, что построил здание Гандэн Подранга в монастыре Дрепунг. Умер он в 1542 году во время медитации.

Третий Далай Лама, Гьялва Сонам Гьяцо, родился в 1543 году в Кангсаре в местности Толунг. Признанный в раннем детстве перевоплощением Гендуна Гьяцо, он был отдан учиться в монастырь Дрепунг. Сонам Гьяцо быстро прославился своей мудростью и образованностью и был назначен настоятелем Дрепунга. Его имя прославилось во всей Азии, и его учеником стал Алтан-хан, глава тумэд-монголов. В 1578 году он посетил Монголию, где при его участии тумэд-монголы официально приняли буддизм. Там он основал монастырь Тэгчен Чокор. Позднее он путешествовал по всему Восточному Тибету и Западному Китаю, где много учил и основал немало монастырей, самыми значительными из которых были Литанг и Кумбум. Он прославился тем, что в своей практике объединял две традиции, Нингма и Гелуг, а также тем, что принес цивилизацию диким пограничным странам Центральной Азии. Он умер в 1588 году во время своих проповедей в северо-восточных областях.

Четвертый Далай Лама, Гьялва Йонтэн Гьяцо, – единственный Далай Лама, родившийся за пределами тибета. Он родился в 1589 году в Монголии как прямой потомок Алтан-хана, и этим исполнил обещание Сонома Гьяцо вернуться в Монголию в будущей жизни.

Поскольку он родился не в Тибете, его официальное признание и возведение на трон заняло больше времени, чем обычно, и в Тибет он попал только в двенадцатилетнем возрасте. Он, как и его предшественник, третий Далай Лама, получал от китайского императора богатые дары и неоднократные приглашения посетить манчжурский двор, но оба Далай Ламы отклонили эти приглашения. Четвертый Далай Лама не написал значительных произведений, вместо этого он отдавал все свое время и энергию изучению, практике и обучению других. Умер он в начале 1617 года.

Пятый Далай Лама, Гьялва Нгаванг Лобсанг Гьяцо, широко известный как “Великий Пятый”, родился в Чонге в год огня-змеи, менее чем через год после смерти Гьялва Йонтэна Гьяцо. Он был самым энергичным из первых Далай Лам. Пятый Далай Лама написал столько произведений, сколько все остальные Далай Ламы вместе взятые, много путешествовал и учил, придавал новое направление политике в Центральной Азии. При его жизни три тибетские провинции (Центральная, Южная и Восточная), на которые в середине девятого века распалось тибетское государство после смерти царя Ландармы, снова сплотились в единый Тибет, духовным и светским главой которого в 1642 году стал Великий Пятый. Он был приглашен ко двору китайского императора династии Цин, чтобы реорганизовать буддийские монастыри. В 1652 году пятый Далай Лама посетил Пекин. Его сочинения посвящены самым разнообразным темам, но особенно он был известен своими работами по истории и классической индийской поэзии, а также жизнеописаниями выдающихся личностей своего времени. Его последним великим делом было начало строительства величественного дворца Потала в Лхасе, которое было закончено только после его смерти. Он скончался в 1682 году во время выполнения трехлетнего ретрита. Чтобы быть уверенным в том, что строительство Поталы будет завершено, он приказал, хранить в тайне свою смерть и место перерождения до тех пор, пока не будет закончена главная часть здания. Великого Пятого почитают также в качестве учредителя государственной системы медицинского обслуживания и зачинателя программы народного образования.

Шестой Далай Лама, Гьялва Цангьянг Гьяцо был единственным Далай Ламой, не соблюдавшим монашеских обетов. Родившись в семье Чимэд Лингпа в Южном Тибете на границе с Индией (ныне его родина относится к индийской территории), он был обнаружен спустя два года. В 1688 году он был взят на воспитание в монастырь Нангкаце. Все это сохранялось в тайне и было обнародовано только в 1695 году, после окончания строительства Поталы. Для посвящения Цангьянга Гьяцо в монашеский сан и его обучения был послан второй Панчен-лама. В 1697 году он был возведен на трон, но предпочитал монашеской жизни игры и светскую жизнь, и когда ему исполнилось двадцать лет, он, возвратив монашеские обеты и сняв монашеское одеяние, перебрался из официальной резиденции в Потале в небольшой домик, построенный им у подножия горы. Его помнят и любят за написанные им романтические поэмы, жизнелюбие и равнодушие к власти. Однако его постигла трагедия. Среди монголов многие были недовольны тем, что он не соблюдал внешних приличий; они вторглись в Лхасу и захватили его. В 1706 году, когда его везли в Монголию, он умер. Тем не менее, тибетцы считают его настоящим перевоплощением Великого Пятого и истолковывают его необычное поведение, как тантрическую мудрость, которую он проявлял для передачи своему народу экстраординарного учения.

Седьмой Далай Лама, Гьялва Калсанг Гьяцо, родился в 1708 году в Литанге, в Восточном Тибете. Вскоре он был найден, но из-за трений с Монголией не мог получить официального признания. Наконец, в 1720 году его привезли в Центральный Тибет и возвели на трон, но только после того, как благодаря народному восстанию удалось изгнать монголов из Лхасы. К сожалению, это было сделано с помощью манчжур, которые считали Монголию своим главным врагом и, участвуя в этом конфликте, преследовали свои политические интересы в Центральной Азии. Такой союз с ними неизбежно привел к дальнейшим политическим осложнениям. Однако седьмому Далай Ламе предстояло сыграть важную роль в религиозной истории Тибета, а своей простой и чистой монашеской жизнью он завоевал сердца своего народа. Он много писал, особенно на тему, так называемых, “популярных тантр”: Гухьясамаджи, Херуки Чакрасамвары, Ваджрабхайравы и Калачакры. Наибольшую известность получила его изящная духовная поэзия и множество написанных им молитв и гимнов. Умер он в 1757 году.

Восьмой Далай Лама, Гьялва Джампал Гьяцо, родился в следующем году в Тобгьяле, провинция Цанг. Он был признан и привезен в Лхасу в 1762 году.

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Именно этот Далай Лама в 1783 году построил в парке к западу от Лхасы легендарный дворец Норбулингка. Обучал Джампала Гьяцо третий Панчен-лама, и он обнаружил удивительные духовные качества, которые сочетались с отвращением к политическим интригам. При его жизни Тибет впервые столкнулся с британскими колониальными интересами в Азии. Именно поэтому в 1802 году Тибет принял в качестве своей защиты политику изоляции. В 1804 году Джампал Гьяцо умер.

Каждому из четырех сменявших его приемников была суждена короткая жизнь. Есть разные догадки о том, было ли это следствием интриг или результатом проникновения болезней из-за расширения контактов с внешним миром, или же объяснение кроется в исчерпании благой кармы тибетского народа (благая карма учеников всегда считалась тибетцами важнейшей причиной долголетия высокого ламы).

Как бы то ни было, девятый Далай Лама, Гьялва Лунгтог Гьяцо, родившийся в 1805 году, умер весной 1815 года. Предсказывали, что этот Далай Лама будет иметь препятствия, ставящие под угрозу его жизнь, но если бы ему удалось дожить до старости, он совершил бы самые великие из всех деяний Далай Лам. Его кончину оплакивал весь Тибет.

Десятый Далай Лама, Гьялва Цултрим Гьяцо, родившийся в 1816 году, был признан и возведен на трон в 1822 году. Он был слаб здоровьем и умер в 1837 году в возрасте двадцати одного года.

Одиннадцатый Далай Лама, Гьялва Кедруб Гьяцо, родился в следующем году в Гартаре, в Восточном Тибете. Он был возведен на трон в 1855 году, но через одиннадцать месяцев умер.

Двенадцатый Далай Лама, Гьялва Тринлэ Гьяцо, родившись год спустя, был единственным из Далай Лам, которого выбирали по "жеребью золотого сосуда", введённого указом китайского императора. Вследствие того, что в Тибете некоторое время не было ни одно сильного Далай Ламы, внешняя политика страны становилась все более нестабильной. Этот Далай Лама тоже умер молодым в 1875 году.

Тринадцатый Далай Лама, Гьялва Тубтэн Гьяцо, родился в 1876 году в селении Тагпо Лангдун, на юго-востоке Тибета, в крестьянской семье. Ему, признанному в 1878 году и спустя год возведенному на трон, суждено было обеспечить сильное духовное и политическое руководство, необходимое для возрождения Тибета – страны, которую век колониализма опутал сетью интриг, вовлек в конфликты и борьбу за власть. Получив в 1895 году полномочия, тринадцатый Далай Лама стал свидетелем англо-российского конфликта конца девятнадцатого века, британского вторжения 1904 года, а затем вторжения китайцев в 1909 году. Последнее посягательство тибетцам удалось отразить ценой трехлетней борьбы, и в 1912 году все китайские солдаты в Тибете капитулировали и были выдворены из страны. К сожалению, Далай Ламе не удалось добиться принятия Тибета в Лигу Наций. Англия, опасаясь, что независимый Тибет станет легкой добычей российской экспансии, настояла на том, чтобы международная общественность признала право сюзеренитета Китая над Тибетом (хотя и не право суверенитета). Тем не менее, тринадцатый Далай Лама запретил китайцам въезд в Тибет, и такое положение сохранялось де-факто в течение всей его жизни. Это был первый из Далай Лам, установивший обширные связи с Западом, и его искренне любили все, кому довелось с ним встречаться. Книга сэра Чарльза Белла "Портрет Далай Ламы" (Portrait of the Dalai Lama. London: Collins, 1946) свидетельствует о том уважении, которое питали к нему британцы.

Тубтэн Гьяцо завершил свою учебу совсем молодым, а затем, в 1914 году, выполнил трех летний медитативный ретрит. В последние годы своей жизни он пытался модернизировать Тибет, хотя его усилия встречали значительное сопротивление существовавших тогда сил. В 1932 году он предсказал предстоящее вторжение Китая в Тибет и убеждал свой народ подготовиться к этому. Он много писал, хотя тогдашняя ситуация требовала от него посвящать большую часть времени обновлению страны и возрождению духа тибетского народа. Он совершал поездки в Монголию, Китай и Индию и много лет отдал на то, чтобы охранять свою малую страну от посягательств сверхдержав – Англии, России и Китая. Умер он в 1933 году.

Четырнадцатый Далай Лама, Гьялва Тэндзин Гьяцо, родился 6 июня 1935 года в селении Такцер, в Восточном Тибете. Через два года его нашли и признали, а

Избранные сочинения второго далай ламы filosoff.org в 1939 году он был привезен в Центральный Тибет и возведен на трон. Это и есть тот Далай Лама, которого мы на Западе узнали и полюбили. Китайское вторжение в Тибет в пятидесятые годы и последовавший за этим массовый исход тибетских беженцев, хотя и представляют собой ужасную человеческую трагедию, послужили тому, что впервые Далай Лама и высокие тибетские Ламы стали доступны западному миру. В наше время четырнадцатый Далай Лама совершает многочисленные поездки по Западу с целью просвещения. Глубина его знаний, мудрость и глубокая интуиция, проникающая в природу человеческого бытия, сделали его друзьями сотни тысяч людей во всем мире. Его юмор, теплота и сила сострадания предстают живым свидетельством мощи и действенности тибетского буддизма, а также его ценности для человеческого сообщества.

Идея тулку, или Воплощенного Ламы, была неотъемлемой частью тибетской культуры. Далай Лама – только один из тысячи таких перевоплощений, тулку, но все же он занимает среди них особое место: он – “царь-тулку”, он вне, выше рамок той или иной школы тибетского буддизма. Будучи светским правителем всего Тибета, кроме того, он являлся духовным лидером не только Тибета, но и всех стран, где преобладает тибетский буддизм, как Монголия, Западный Китай, Северная Индия и так далее. Число его приверженцев не ограничивается шестью миллионами тибетцев: это миллионов буддистов, живущих на обширных территориях, по площади превосходящих всю Европу. Теперь, когда Тибет больше не существует как независимое государство, светская роль Далай Ламы несколько уменьшилась, но его духовное влияние только возросло. Кроме того, необычайно возросло уважение международного сообщества к тибетским ламам и тибетскому буддизму.

Падение Тибета и его будущее возрождение было предсказано жившим в восьмом веке индийским мудрецом Падмасамбхавой, который предрек кроме того следующее: “Когда будет летать железная птица, а кони понесутся на колесах, Дхарма будет принесена в страну Красного Человека”. Возможно, страдания Тибета и то удивительное достоинство, с которым встретили его тибетцы, явились необходимым катализатором, способствовавшим тому, что внимание всего мира было привлечено к духовному богатству тибетской культуры.

Когда Его Святейшеству Далай Ламе XIV был задан вопрос на эту тему, он ответил: “Пророчество пророчеством, но западный мир действительно проявляет сильный интерес к буддизму. Все больше университетов вводят в свои программы изучение буддизма, во всем мире возникли сотни буддийских центров медитации. Сам я твердо верю, что буддизм – это достояние всего человечества, а не отдельного народа или государства. Он многое может дать человечеству в плане понимания и развития ума. Благодаря пониманию природы ума и повышению его творческих возможностей, мы способствуем миру и счастью. И нас, тибетцев, очень радует, что мы можем сделать такой вклад... В буддизме есть много такого, что может принести пользу всему миру, много методов развития высшей любви, сострадания и мудрости. Увеличение этих качеств полезно всем... Совсем не обязательно формально становиться буддистом, чтобы пользоваться буддийскими методами. Цель этого учения – приносить благо живым существам... Наш мир крайне нуждается в мире, любви и понимании; и если именно такой вклад сможет внести буддизм, то мы будем счастливы. Все мы едины на этой планете. Все мы – братья и сестры, у нас одно и то же физическое и психическое устройство, одни и те же трудности и одни и те же потребности. Все мы должны по мере своих сил способствовать полному раскрытию возможностей человека и улучшению качества жизни... Человечество взывает о помощи. У кого есть, что предложить, должны откликнуться. Это время настало...”

Примечания.

1

Первый Далай Лама усиленно практиковал методы созерцания Арья-Тары и учил им. Поэтому считается знаменательным, что, едва родившись, ребенок читал мантру Тары.

Чтобы получить представление о глубине почитания тантры Тары первым Далай Ламой, читателю рекомендуется первый том данной серии, а именно: *Selected Works of the Dalai Lama I: Bridging the Sutras and Tantras*, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1985). В нем содержатся некоторые сочинения

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org первого Далай Ламы, посвященные Арья-Таре, а в прилагаемой биографии можно найти многие подробности о его жизни, связанные с этой деятельностью.

2

Поиски и обнаружение нынешнего Далай Ламы отражены в большом количестве документов из западных источников благодаря знавшему тринадцатого Далай Ламу в течение многих лет англичанину, который в то время выполнял в Лхасе свою миссию. Наилучшим изложением событий, связанных с кончиной тринадцатого Далай Ламы и обнаружением четырнадцатого, вероятно, является книга Джона Авидона *In Exile from the Land of Snows*, (New York: Alfred A. Knopf, 1984).

3

Достаточно лишь беглого знакомства с ранней историей тибетской религии, чтобы понять, насколько велико многообразие традиций, проникших в Тибет. См. *The Blue Annals*, G. Roerich, (Calcutta: Motilal Banarsidass, 1949).

4

Эта пословица известна еще с двенадцатого века: она встречается в произведении Геше Чекава “Семь моментов духовного преобразования”, тиб. *bLo sruyong don bdun ma*.

5

Как сказано в биографии второго Далай Ламы (см. приложение к данной книге), здесь, вероятно, имеется в виду Кедруб Норсанг Гьяцо.

6

Упоминание Ламы Цонкапы указывает на то, что эта поэма отражает переживания, возникающие в медитации согласно устной передаче, которая идет от Цонкапы.

7

Объект воззрения, то есть пустота, – это основа всего, что существует, и благого, и неблагого. Поэтому он вне понятия “добро и зло”.

8

То есть, и сансара, и нирвана имеют в своей основе пустоту и становятся в ней едины; однако на относительном уровне реальности небагие деяния производят страдание, а благие – счастье. Как объяснял Нагарджуна и другие ранние индийские учителя, а затем Лама Цонкапа в Тибете, это главная суть Учения Будды.

9

Последующий текст относится к традиции медитации, которую принес в Тибет Дипанкара Шриджняна в 1042 году. Позднее она распространилась во всех школах тибетского буддизма как главная практика Сутраяны, но особое место ей уделяла объединенная линия Ламы Цонкапы.

10

По классической традиции, медитацию начинают, взяв за образец доброты свою мать. Если это вызывает затруднения вследствие трудностей во взаимоотношениях с матерью, то ее образ заменяют образом того, кто был наиболее добр к вам в вашей жизни. Главное здесь – сосредоточиться на доброте самого доброго человека, а затем перенести возникшее при этом чувство на всех других существ. Об этом говорит Его Святейшество нынешний Далай Лама в своей книге *Kindness, Clarity and Insight*, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1984).

11

То есть медитация об относительной бодхичитте порождает духовную энергию и закладывает семена реализации Рупакаи Будды. Медитация об абсолютной бодхичитте порождает мудрость, служащую семенем Дхармакаи Будды. Первое имеет целью благо всего мира, а второе – благо самого практикующего.

12

Здесь во второй главе рассматривается подход мадхьямики-прасангики к развитию постижения высшей истины. В седьмой главе особое внимание будет уделено общей структуре этой школы буддизма.

13

Это рассуждение и его толкование заимствованы из “Муламадхьямика-шастры” Нагарджуны. На первый взгляд весьма простое оно может быть применено ко всем объектам восприятия и использовано как ключ, отпирающий двери темницы приверженности к представлению о существовании собственной природы дхарм.

14

Источник устной традиции, описанной в этой главе, – линия передачи мудрости, идущая из Индии: Будда – Нагарджуна – Чандракирти. Как сказано в этом тексте, Цонкапа изложил эту традицию после трех летнего тантрического ретрита, посвященного практике Манджушри. Поэтому в тексте говорится: “Манджушри... дал...”.

15

Учителя традиции – это все предшествующие учителя, связанные непрерывной линией передачи, от Будды до современных учителей.

16

Эти два метода обсуждаются в “Муламадхьямакарика-шастре” Нагарджуны и “Мадхьямакаватаре” Чандракирти, двух наиболее важных индийских обзорных трудах по учениям мудрости Будды. Приведенный здесь текст второго Далай Ламы является комментарием к практическому применению этих учений.

17

Лама Дром Тонпа, живший в одиннадцатом веке, был самым видным учеником Ламы

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Атиши. Он считается также предшественником линии Далай Лам.

18

О жизни Наропы, индийского мудреца одиннадцатого столетия, и его обучении у Тилопы прекрасно рассказано в книге *The Life and Teachings of Naropa*, в переводе Гюнтера (New York: Oxford University Press, 1963).

19

Отношения между Марпой и его учеником Миларепой, вероятно, – самый классический и излюбленный пример идеальных взаимоотношений гуру с учеником. Полностью полагаясь на Марпу, йогин Миларепа сумел достичь просветления за одну жизнь.

20

Потова был одним из главных учеников Ламы Дром Тонпы. Его помнят как самого великого писателя из всех древних лам школы Кадампа.

21

Будда Ваджрадхара – это тантрическое имя Будды Шакьямуни. Поэтому упоминание имени Ваджрадхар всегда подразумевает, что речь идет о традиции Тантры.

22

Подробнее мы рассмотрим эти шесть йог в шестой главе. Здесь второй Далай Лама цитирует коренной текст “Шаддхармаваджрагатханама”.

23

В этой фразе заключается мысль о том, что просветленное существо обладает силой бессмертия и поэтому пребывает вне круговорота рождений и смерти. Гуру умирают только для того, чтобы не нарушать принятый в мире обычай и продемонстрировать своим ученикам законность существования. Продолжительность жизни учителей строго связана с заслугами их учеников, однако, говорят, что молитва о долголетию своего гуру может иметь реальный и действенный эффект.

24

Как говорится в этом тексте ниже, Манджушри считают воплощением мудрости. Эта медитация имеет целью усилить умственные способности, память и ясность ума.

25

Эти строфы используют во вводной части большинства садхан.

26

Все тантрические медитации начинаются с мантры ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ, называемой также “мантра шуньяты”. Она служит опорой медитации о пустоте как предварительной практики для зарождения тантрических символов, которые надлежит представлять и созерцать.

27

В наше время обсуждается вопрос: следует ли представлять слоги мантры в санскритском или же в тибетском написании, а возможно, – в английском. Тибетская письменность создана и предназначена для удовлетворения требований характерной структуры санскрита, и поэтому она гораздо лучше английской приспособлена для процессов появления и растворения, свойственных визуализации мантр. Однако нет особых причин для того, чтобы нельзя было применять английские буквы, при условии, что в процессах преобразования делаются поправки. Нужно только, чтобы западная буддийская традиция устоялась, что придет со временем и по мере накопления опыта.

28

Эти мантры общеприняты, и их можно узнать из соответствующих руководств. См. например, *Meditation on the Lower Tantras*, составитель и редактор Гленн Муллин, (Dharamsala: Library of Tibetan works and Archives, 1983).

29

Обычно одно занятие продолжается три часа. В течение ретрита выполняют каждый день по четыре или шесть занятий, пока не будет начитано около миллиона мантр или же то количество, которое укажет учитель.

30

В Низших Тантрах большая роль отводится чистоте и ритуальным омовениям. См. *Tantra in Tibet*, Jeffrey Hopkins, (London: Allan & Unwin, 1977).

31

Большинство тибетцев практикуют ту или иную форму созерцания Гуру Падмасамбхавы по крайней мере один раз в день по несколько секунд. Этот великий учитель, который в восьмом веке посетил Тибет и принес учение Тантры, вскоре возвысился в умах тибетцев до статуса Будды. Все Далай Ламы создали посвященные ему молитвы и садханы.

32

На самом деле текста под названием “Ваджрабхайрава-тантра” не существует. До нас дошли только первые семь глав. По-тибетски они называются Тогдун (rTogs bdun): “Семь прозрений”. По преданию, йогини Ватали получила тантру Ямантаки от Будды в одном из его образов Самбхогакаи, но потом, передавая эту традицию Лалитаваджре, она согласилась поделиться только первыми семью главами этого текста, заявив, что они дают методы, достаточные для достижения просветления в нашу эпоху, а если бы она дала нечто большее, то это только смутило бы тех, кто практикует в эту эпоху упадка. Считается, что остальная часть коренного текста была вручена для сохранения его в тайне членам одного мистического рода в стране Урген, с тем, чтобы ее можно было достать и учить более открыто, когда мир достаточно созреет.

33

Избранные сочинения второго Далай Ламы filosoff.org
Возможно, белая лилия.

34

Это подробно обсуждается в моей книге *Selected works of the Dalai Lama III: Essence of Refined Gold*, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1985).

35

Это пять главных чакр, или энергетических центров: головная, горловая, сердечная, пупочная и у полового органа.

36

Большая часть терминологии добуддийской религии Тибета, Бон, была заимствована из буддизма. В Бонпо до прихода буддизма не было письменных источников, поэтому вместе с принятием письменности, введенной буддийскими переводчиками, они заимствовали и многие буддийские термины и понятия. Они придали этим словам несколько другое значение, которое соответствовало их задачам, но при этом многое было заимствовано из буддийской философии.

37

Этот текст, связанный с литературой цикла Хеваджры, широко цитируется вторым Далай Ламой на протяжении всего комментария.

38

Эти три уровня подготовительных практик являются главной темой первой части моей книги *Selected works of the Dalai Lama III: Essence of Refined Gold*, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1985).

39

Здесь я использую тибетские наименования этих каналов. Их санскритские эквиваленты: авадохути, расана и лалана.

40

Так называется комментарий Цонкапы к Шести йогам Наропы.

41

Это современная Бодхгайя в индийском штате Бихар. В том месте монах Гаутама сидел под деревом бодхи и стал Буддой Шакьямуни, Пробужденным Мудрецом из рода Шакьев.

42

Прекрасное объяснение причин такого деления на Колесницы (яны) дано Его Святейшеством нынешним Далай Ламой в книге *Tantra in Tibet*, translated by Jeffery Hopkins, (London: Allen & Unwin, 1978).

43

О ранних комментаторах каждой из этих систем будет сказано ниже при обсуждении отдельных школ.

44

Эти семь разделов абхидхармы даны ниже при обсуждении школ саутрантики.

45

Школе сарвастивада довелось занять особенно важное место в религиозной жизни Тибета. К этой школе восходит большинство тибетских традиций принятия монашеских обетов и правил поведения.

46

Упоминание об этом дано потому, что, с точки зрения Махаяны, тело Будды – это не обычное тело из плоти и крови, а мысленная проекция всеведущего знания и наделено силой всеведения.

47

Далее в этой главе, в разделе о воззрении читтаматры на основу бытия, мы увидим, что означают эти выражения.

48

То есть, поскольку сознание также является объектом знания, все вещи могут рассматриваться как объекты. Однако ввиду того, что школа читтаматра отводит уму исключительно важное место, в ней предпочитается разделение на две категории: объекты и тот, кто их воспринимает.

49

Те, кто заинтересовался практикой методов созерцания Авалокитешвары, могут найти схему одного такого метода в третьей части моей книги *Selected Works of the Dalai Lama III: Essence of Refined Gold*, (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1985).

50

Цветки балу (ba lu), возможно, *Rhododendron anthropogonoides*.

51

Цветки трангдзин: *Hypericum*.

52

Желтая апура: *Terminalia chebula*.

53

Апура шачен (sha chen): *Terminalia chebula* retz.

54

Ванглаг (dbang lag): *Gimnadenia crassinevris*.

55

Дзати (dza ti): *Myristica moschata* (мускатный орех).

56

Д-р Элизабет Ричардс описывает “шесть превосходных” в своей статье “Cures and Concepts of Tibetan Medicine,” *The Journal of Tibetan Medicine*, Series 2, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1981.

57

Агару. *Aquilaria agallocha*.

58

То есть Дэлэг Ринчен Палсангпо, от которого Гьялва Гендун Гьяцо его получил.

59

ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ

60

Существуют три разных толкования двух целей: цель для себя и для других; цель относительная и цель абсолютная; цель для живых существ и цель для Учения.

61

Сам второй Далай Лама написал садхану применительно к той форме Белой Ваджрайогини, которая используется в связи с данным методом. Однако я не привожу ее здесь, поскольку это выходит за рамки моих намерений при составлении данной книги.

62

Есть два вида буддийских божеств-охранителей: сансарные и пребывающие за пределами сансары. Первые – это мирские духи, которых, благодаря особому ритуалу, принудили стать сторонниками Дхармы. Вторые, к которым принадлежит Махакала, – это проявления Будд, созданные ими на благо живых существ.

63

Гелуг названа “слившейся традицией”, поскольку представляет собой сочетание всех более ранних традиций, существовавших в Тибете.

64

В буддизме подчеркивается различие между просто “человеком” и “человеком, обладающим десятью дарованиями и восемью свободами”. Именно обладание этими восемнадцатью качествами наделяет нашу жизнь высшим духовным потенциалом.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!