



## КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ГАРЧЕНА РИНПОЧЕ

Род Гар славился в Тибете на протяжении многих столетий. Известно, что в седьмом веке один из предков Гарчена Ринпоче был великим советником царя Сонгцена Гампо. В двенадцатом столетии одним из самых выдающихся учеников Джигтен Сумгона был Гар Чодингпа. В последующие времена Тенпэй Гьялцен был регентом линии дрикунг-кагью и тем принес благо многим живым существам. Гар Чокьи Ньима был известен как великий йогин. Воплощения Гарчена Ринпоче поддерживали Дхарму на протяжении всей истории Тибета.

Досточтимый Гар Кончог Ньидон Чокьи Сенге родился в 1936 году. Его Святейшество Шивэ Лодро (предыдущий Цецанг Ринпоче, 1886–1943) признал в нем воплощение Гарчена Тринлэ Йонгчаба. С семи до двадцати двух лет Гарчен Ринпоче жил в принадлежащем к школе дрикунг монастыре Лхо Мьелгон. В отрочестве он получил особое монашеское посвящение, во время которого узнал на портрете Джигтен Сумгона и сказал: «Это мой лама». В тот период учителем Ринпоче был лама Чиме Дордже, некогда <в прошлых жизнях> бывший его учеником. Когда Гарчену Ринпоче было тринадцать лет, Чиме Дордже дал ему учение Махамудры. После того он

получил все посвящения и учения дрикунг-кагью, начиная с практики нгондро, и изучал Шесть йог Наропы.

Во времена культурной революции получить учения Дхармы было практически невозможно. Однако Ринпоче тайно получил наставления от кенпо Мунсела и в течение двадцати лет с великим усердием осуществлял их на практике. Кенпо Мунсел был им очень доволен и говорил: «Он совершенно необычайное воплощение бодхисаттвы, в этом нет никаких сомнений».

В настоящее время Гарчен Ринпоче занимается организацией Буддийской школы в своем монастыре Лхо Лонгкар Гон, насчитывающем сотню монахов. Какие бы подношения в виде пищи, денег или вещей он ни получал, он всегда отдает их монахам и монахиням, не оставляя себе ничего. Он уважительно относится ко всем. Движимый добросердечием, состраданием и бодхичиттой, он думает только о том, чтобы принести пользу другим \*.

---

\* Информация взята из статьи «Introducing... His Eminence Garchen Rinpoche» в газете «Dharma Wheel», ежеквартальном издании Тибетского Медитационного Центра, США, номер 4, весна 1997 года. — Прим. ред. англ. издания.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Здесь содержатся наставления по Махамудре, которые Гарчен Ринпоче даровал в 1997 году, во время своего первого посещения Соединенных Штатов. Основанные на учениях Джигтен Сумгона, они освещены личным опытом и постижением Гарчена Ринпоче, а потому представляют собой единственную в своем роде запись передачи Махамудры в линии дрикунг-кагью. Перед нами поистине замечательный свод учений, идущих от отца-основателя линии дрикунг-кагью.

Ринпоче давал эти учения в Сан-Франциско, Калифорния, 27 и 28 июля 1997 года, а кенпо Кончог Гьялцен переводил их «на лету». Автор нескольких книг по Махамудре и учениям линии дрикунг-кагью, кенпо великолепно подготовлен к переводу этих учений. Он сам неоднократно давал на английском языке учения по этой теме, а также был переводчиком других видных учителей, например Его Святейшества Чецанга Ринпоче. То, какую наивысшую радость доставляет ему перевод этих учений, явно видно даже по отредактированным записям.

С благословения Гарчена Ринпоче я взялся записывать эти учения и редактировать записи, чтобы по мере своих сил способствовать сохранению еще одной драгоценности

Тибета на благо живых существ. Как письменный документ, запечатлевший устную передачу Махамудры, основанную на наставлениях основателя линии дрикунг-кагью, эти учения имеют безмерную ценность. Как последователь Махамудры, я убедился, что вести записи устных наставлений, над которыми впоследствии можно размышлять и которыми можно руководствоваться в практике, очень полезно. Это согласуется с указаниями этой традиции, которые гласят, что путь Махамудры заключается в том, чтобы выслушивать учения, размышлять над ними и применять их в практике медитации. Я надеюсь, что мои записи послужат той же цели и для других учеников.

Я старался как можно лучше сохранить свободное течение устного изложения учения и заключенный в нем смысл. Тем не менее, в этом процессе неизбежны ошибки, поскольку в записях есть перерывы, да и способности мои ограничены. Чтобы обеспечить точное понимание ключевых моментов, я отсылаю тех, кого это наиболее глубоко интересует, к оригиналам аудиозаписей, которые можно получить в Ратна Шри Сангхе, Сан-Франциско, Калифорния. Спасибо Джеффу Бичу и Синди Чанг за то, что они сделали эти записи и дали возможность интересующимся ознакомиться с ними.

Думаю, что и начинающие, и старые практики обнаружат на этих страницах много прекрасных и бесценных наставлений.

Да примут они их всем сердцем!

*Питер Барт*

# ВВЕДЕНИЕ

## СУЩНОСТЬ НАСТАВЛЕНИЙ И ПРАКТИКИ

Первым делом начните, пожалуйста, с зарождения в себе альтруистических мыслей, которые выражены во вступительных молитвах. \*

Мы приступаем к учениям Махамудры. Будда дал так много наставлений! Иногда говорят, что насчитывается восемьдесят четыре тысячи их категорий. Поистине, нет предела учениям Будды, их освоению и практике. Даже если кто-то захочет стать их знатоком и получить звание великого ученого, он обнаружит, что исследованиям не будет конца. Эта область знания совершенно безгранична. Однако существует возможность заниматься практикой и не становясь великим ученым, так что на самом деле изучать и практиковать учение Будды может каждый.

Когда Будда впервые дал учения о Четырех благородных истинах, он говорил, что необходимо знать природу страдания и избегать причин страдания. Будда учил этому, так как каждое живое существо хочет быть свободным от страдания и обрести полный покой и счастье. Однако мы не знаем, как освободиться от страдания и как

---

\* См. Khenpo Konchog Gyaltshe. Book of Prayer. — Ratna Dharma Chakra, 1982. — Прим. ред. англ. издания.

избежать его причины — того, что называют неведением. Нам на помощь приходят учения Будды, которые объясняют, как освободиться от неведения и страдания.

Когда мы впервые соприкасаемся с учениями Будды или пытаемся их осознать, чтобы понять истину о страдании, о сансаре, в нашем уме может возникнуть множество сомнений и неверных представлений. Это объясняется главным образом недостатком мудрости и силой заблуждений, которые нами владеют. Именно для того, чтобы помочь нам избавиться от этих заблуждений, Будда дал так много учений. Однако, поскольку наша жизнь столь коротка, а мы беспрестанно чем-то заняты, особенно важно придать нашей жизни правильное направление, занявшись практикой медитации. В *Самадхираджа-сутре* говорится, что в этом мире Будда дал множество разнообразных учений и что во всех этих учениях присутствует много разных уровней смысла. Но если ухватить суть наставлений и претворить ее в практику, то это заменяет или охватывает практику всех разнообразных наставлений во всей их полноте. Именно этому посвящена теория и практика Махамудры. Махамудра объединяет в себе смысл всех учений.

## ПОТОК СВЕРШЕНИЙ И ПЕРЕДАЧА ДЖИГТЕН СУМГОНА

Чтобы принести благо всем живым существам, проявлялись бесчисленные будды. Великое множество существ обретало состояние будды в прошлые времена и обретает его в настоящее время. Можно сказать, что будды бесчисленны — словно песчинки в реке Ганг.

Все эти будды сначала зарождали в себе бодхичитту — «ум просветления», драгоценную мысль. Затем, зародив бодхичитту и собрав великие накопления заслуг и мудрости, очистив все омрачения, они обретали совершенное состояние будды. Благодаря этому мудрость Будды могла простираться на всех живых существ и наполнять их. Она доходила до каждого из живых существ. Для этого Будда давал бесчисленные учения.

Абсолютное обретение просветления Буддой называется дхармакаей. Дхармакаей всеобъемлюща, подобно странству. В состоянии дхармакаей для тех существ, которых называют великими бодхисаттвами, проявляется самбхогакаей — «тело наслаждения». В этой самбхогакаей Будда проявляет нирманакаей, дабы установить связь со всеми обычными живыми существами. Так проявления Будды, его сострадание и мудрость доходят до каждого живого существа.



С исторической точки зрения, Будда Шакьямуни явил себя миру более двух с половиной тысяч лет тому назад и дал полные учения. Эти драгоценные учения принесли безграничные свершения. Так, от Будды, Манджушри, Нагарджуны и других учителей, заканчивая Владыкой Джигтен Сумгоном, который был воплощением Нагарджуны, произошла линия, называемая Глубокое воззрение. Также от Будды, Тилопы и Миларэпы произошла линия Благословляющая медитация. Кроме того, от Будды, Асанги и других произошла линия Обширное деяние. Вот какие линии начались с этих великих учителей и продолжаютсь поныне.

Многие из вас знакомы с превосходными качествами будд. Мудрость и сострадание Будды, его превосходные качества и деяния намеренно проявляются на благо живым существам. Благодаря этим драгоценным учениям, множество живых существ обрели высшее благо. Эти учения непрерывно передавались по линии учителей вплоть до нынешнего времени, а потому великие учителя, которые принесли эти драгоценные учения, ни в коей мере не отличаются от Будды. Эти великие учителя давали учения так, как это делал Будда, — с чистым намерением. Они передавали учения на благо всем живым существам, особенно тем, кто находится в сансаре. Поэтому эти великие учителя — проявления Будды; они нисколько от него не отличаются.

Будда говорил, что его тело — это Сангха, его речь — Дхарма, а его ум — дхармакая. Поэтому, хотя исторический Будда принял паринирвану, покинул этот мир и больше не живет в человеческом теле, ум-мудрость Будды продолжает жить, передаваясь от одной линии к другой. Благодаря этому во многих местах появлялись многие великие учителя. Благодаря существованию учений Будды есть великие учителя, которые изучали и практиковали учения Будды и, постигая ум-мудрость, претво-

ряли их в реальность. Так, по-настоящему осваивая учение Будды, они достигали дхармакаи. Поэтому мы называем драгоценного ламу воплощением всех будд. Тело ламы — Сангха, речь ламы — Дхарма, ум-мудрость ламы — Будда, потому что в нем присутствуют все учения Будды.

Читая жизнеописания великих учителей кагью, начиная с Ваджрадхары, Тилопы и до наших дней, мы можем убедиться, что и в прошлом и в настоящем было и есть множество великих учителей. Сегодня мы будем изучать принадлежащие к этим линиям великих учителей учения Махамудры Владыки Джигтен Сумгона — те учения, которые он объяснил и записал. Владыка Джигтен Сумгон — сам Будда, явившийся в облике человека, — передал все эти драгоценные учения. Учения Джигтен Сумгона дошли по его линии передачи до наших дней. Каждый из держателей этой линии, в числе которых и я сам, изучали все учения Джигтен Сумгона, а затем их практиковали. И теперь я намерен осуществить передачу учений Будды и Джигтен Сумгона — здесь и сейчас.

Что касается Владыки Джигтен Сумгона, дело не в том, будто его возвеличивают какие-то его последователи, рассказывая о нем небылицы: его появление было ясно предсказано Буддой во многих текстах Сутры и Тантры. Ведь Будда был всеведущим и знал все, прошлое и будущее, он безошибочно черпал знания из мандалы мудрости. Он предсказал приход Джигтен Сумгона, название места, где тот появится, число его учеников и сущность его учений. Вот что предсказал Будда.

Что же касается линии передачи, то, читая жизнеописания учителей линии \*, вы узнаете, что Тилопа общался непосредственно с Ваджрадхарой и сам не отличался от

---

\* См. Великие учителя Кагью. — СПб., Фонд «Карма Еше Палдрон», 2002. — Здесь и далее постраничные прим. ред. русского издания.

него. У Тилопы было много учеников, но самым выдающимся его учеником и преемником был Наропа. Наропа объявил Марпу Лоцаву, великого переводчика, своим наместником в Тибете. У Марпы было много учеников, а самым выдающимся из них был Миларэпа, у которого, как мы знаем, тоже было множество учеников. Из них, словно солнце среди звезд, выделяется Гампопа, который держал полные учения Миларэпы. У Гампопы было великое множество учеников, из которых его ваджрный трон унаследовал Пагмо Друпа. И у Пагмо Друпы тоже было очень много учеников, около восьмидесяти тысяч, а среди них наследником его Дхармы был объявлен Джигтен Сумгон, который занял его место. Пагмо Друпа назначил его своим преемником. Вот как поддерживали эту линию великие учителя. Именно так они полностью освоили учения Будды и претворили их в реальность.

Кроме того, неверно думать, будто великие учителя жили только в одиннадцатом и двенадцатом веках. Например, не так давно в моем монастыре жил мой коренной лама, которого называли великий йогин Чиме Дордже, — он был просветленным и практиковал Махамудру, а также Шесть йог Наропы. Он прожил в затворе двенадцать лет. Благодаря этому он завершил свою медитацию и обрел все качества практики. Он был поистине просветленным, а потому, глядя на него, мы своими глазами могли увидеть, каким был Миларэпа. Мы могли понять, что Миларэпа не был мифологическим персонажем, — представьте, что вы можете видеть Миларэпу во плоти. И не только Миларэпу — вы способны лицезреть и других великих учителей, наблюдать их деяния, слушать учения, воспринимать состояние их ума и благодаря этому понимать, как они могли творить чудеса: оставлять отпечатки ступней на скалах, беспрепятственно проходить сквозь стены и т. д. Итак, именно от такого великого учителя я получил все драгоценные учения и ясно их понял.