

УДК 243.4  
ББК 86.35  
Д15

**Далай-лама.**

Д15      Сердце медитации : постижение глубинного осознания / Его Святейшество Далай-лама ; [пер. с англ. В.В. Сафонова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 224 с. — (Свет разума).

ISBN 978-5-04-102507-6

Далай-лама разъясняет основы высшего учения тибетского буддизма Великое совершенство (дзогчен), комментируя наставление одного из величайших учителей в истории Патрула Ринпоче.

Его Святейшество рассказывает об основах учения максимально доступными словами. Новичкам эта книга дает возможность ознакомиться с дзогчен, а тем, кто уже знаком с учением, — усовершенствовать свою практику.

«Даже если будды трех времен соберутся вместе, они не смогут даровать более совершенных наставлений», — говорится о Великом совершенстве в тексте Патрула Ринпоче.

УДК 243.4  
ББК 86.35

© Сафонов В.В., перевод  
на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-102507-6



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>8</b>
<b>Часть первая. Буддийский путь .....</b>	<b>19</b>
Глава 1. Объект моих устремлений.....	21
Глава 2. Сочувствие.....	34
Основная практика .....	34
Глава 3. Медитация.....	43
Перенаправление силы ума .....	43
Распознавание ума.....	49
Метод .....	52



Глава 4. Знание.....	54
Цель сосредоточения.....	54
Начните с себя .....	59
Движение к просветлению .....	61
Качества состояния будды.....	69

## **Часть вторая.**

### **Введение в учение**

<b>Великого Совершенства .....</b>	<b>75</b>
------------------------------------	-----------

Глава 5. основополагающий принцип, общий для всех школ тибетского буддизма.....	77
Каждый тип сознания наполнен глубинным осознанием.....	81
Незамедлительное вступление на путь практики.....	82

Глава 6. Изначальный ум ясного света .....	86
Без усилий.....	87
Центральное значение ума ясного света.....	89
Разновидности буддийских текстов .....	90



**Часть третья. Комментарий к тексту  
Патрула Ринпоче «Три наставления,  
проникающие в суть» ..... 95**

Глава 7. Первое наставление:	
введение в глубинное осознание .....	97
Расслабьтесь.....	99
Остановите мысли .....	100
Изумление.....	102
Глава 8. Главный метод обретения покоя .....	108
Уровни сознания .....	109
Все сознания наполнены ясным светом .....	129
Глава 9. Всеблагой ум, подобный алмазу ...	133
Сосредоточенность на пространстве.....	134
Распознавая глубинное осознание .....	135
Глава 10. Второе наставление: пребывание в медитации .....	139
Вне опасности .....	141
Небо и облака .....	142



Встреча матери и ребенка.....	143
Ясный свет смерти .....	144
Материнский и сыновний ясный свет в стихотворении .....	147
Пребывание в опыте.....	148
Преодоление препятствий .....	150
Медитация и не-медитация — одно и то же .....	151
Три разновидности освобождения от мыслей .....	152
Глава 11. Последовательное продвижение.....	154
Опасность .....	155
Принятие решения .....	156
Глава 12. Третье наставление: самоосвобождение .....	160
Пространство невовлеченности.....	162
Важнейшее отличие .....	166
Уверенность .....	167
Глава 13. Уникальность трех наставлений.....	169
Альтруизм .....	170
Величие пути .....	171



Триада: воззрение, медитация и поведение.....	177
Заключительные строки стихотворения.....	186
<b>Часть четвертая.</b>	
<b>Сопоставление школ Старых и Новых переводов.....</b>	<b>187</b>
Глава 14. Основные положения учения Великого Совершенства школы Старых переводов .....	189
Два вида истины.....	190
Основа, путь и плод .....	195
Особый смысл медитации .....	202
Глава 15. Рекомендация .....	208
<b>Приложение.....</b>	<b>212</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>218</b>



## Предисловие

Эта уникальная книга Его Святейшества Далай-ламы посвящена подробному рассмотрению практики медитации. Так как летом 1984 года я должен был исполнять обязанности переводчика Его Святейшества во время учений в Лондоне по мистическому стихотворению мудрого тибетского йогина, в качестве подготовки я получил наставления по этому тексту от самого Далай-ламы в его личной канцелярии в индийском городе Дхарамсала. В этой книге я объединил частные наставления, полученные мной, с материалами учений, дарованных Далай-ламой в лондонском



Камден-центре, чтобы читатель получил наглядное представление о том, как достичь незамутненного состояния ума. Такого, которое позволяет вырваться за пределы сковывающего потока мыслей и распознать обнаженное глубинное осознание. Задача состоит в том, чтобы, используя зазоры между мыслями, перейти на более глубокий уровень осознания, укрепиться в этом состоянии и достичь понимания основ всего процесса сознания.

Книга разделена на четыре части.

В первой части Далай-лама разъясняет непосредственные наставления, которые содержатся в тексте стихотворения «Три наставления, проникающие в суть». Особое внимание он уделяет заключительному совету о необходимости воспитывать в себе чувство сопереживания всем живым существам, а также развивать понимание изначальной природы всех явлений — людей и неодушевленных предметов.

Во второй части представлено учение Великого Совершенства. Его Святейшество рассматривает глубинное осознание как основополагающий принцип, общий для всех традиций тибетского буддизма.





Третья часть содержит комментарий Далай-ламы на вдохновляющий текст о трех наставлениях, раскрывающий суть этого коренного учения. Это — три наставления о том, как распознать глубинное осознание в себе, как укрепиться в этом состоянии и пребывать в нем всегда и как освободиться из потока мыслей.

В первых трех частях книги с легкостью прослеживается общая главная мысль: развивая сочувствие ко всем живым существам, вы преодолеваете препятствия, которые возникают из-за бесчисленного множества вредных, разрушительных помыслов и поступков; исследуя природу ума, себя и объекты окружающего мира, вы избавляетесь от обманчивого восприятия их как явлений, обладающих собственной природой. Это позволяет вам продвинуться в познании природы своего ума, используя зазоры в потоке мыслей.

В четвертой части книги Его Святейшество дает более подробные объяснения, касающиеся таких вопросов, как абсолютная и относительная истины, изначальная чистота, внутренняя и внешняя ясность ума, постепенный уход от концептуального мышления и постижение глубинного осознания. Каждая из частей дополняет остальные, поэтому можно читать их в произвольном порядке.



Со своей стороны добавлю, что мне было очень интересно находиться в Лондоне во время учений Далай-ламы в Камден-центре. Мои предки, как со стороны Хопкинсов, так и со стороны Адамсов, жившие в США со времен Американской революции, были выходцами из Англии. А мое очарование родиной предков было обусловлено стремлением узнать, удастся ли мне почувствовать связь с этой страной. Во время нашего визита Далай-лама остановился в доме пацифиста, экумениста<sup>1</sup> и феминиста Его Высокопреподобия Эдварда Ф. Карпентера, служившего настоятелем Вестминстерского аббатства в период с 1974 по 1986 год, и его жены Лилиан. Вскоре после нашего знакомства я отметил, что они оба — очень добросердечные и общительные люди. Я расположился в нескольких кварталах от них, в здании Национального клуба либералов, и мой путь пролегал мимо Даунинг-стрит, где находится резиденция британского премьер-министра. Когда я проходил по этой улице, во мне просыпалось желание совершить мальчишескую шалость. Я подходил ближе к дому № 10 и стоял на месте так долго, чтобы сотрудники службы безопасности забеспокоились.

---

<sup>1</sup> Экуменизм — движение за сближение и объединение различных христианских вероучений. — *Прим. перев.*

МЕНЯ ИНТЕРЕСУЕТ ЛИШЬ  
ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ  
В ВАШИХ СЕРДЦАХ  
И УМАХ.



Второго июля Лилиан Карпентер провела меня сквозь величавое, но невероятно серое Вестминстерское аббатство. Наша прогулка сопровождалась приятной и оживленной беседой; мы прекрасно провели время, наслаждаясь обществом друг друга. Перед нами представала история Англии с ее величественными правителями, память о которых была увековечена в массивных каменных скульптурах. И тем не менее должен признать: я чувствовал, как отдаляюсь от своих предков все больше и больше, хотя в компании моей спутницы все чаще ощущал себя так комфортно, словно находился у себя дома.

На следующий день я вернулся в Вестминстерское аббатство уже в качестве переводчика Его Святейшества. Мальчики из церковного хора пели юными ангельскими голосами, Далай-лама начал свое выступление. Первыми его словами, с которыми он обратился к аудитории, собравшейся в этом грандиозном соборе, была фраза на тибетском языке: «Мне нет никакого дела до зданий». С этими словами он слегка взмахнул рукой по направлению к сводам собора, давая понять, что его слова относятся именно к этому зданию. Сказанное им было по сути первым публичным заявлением, сделанным Далай-ламой в Лондоне.



Он остановился, ожидая моего перевода. Я совершенно не представлял себе, к чему он клонит и что имеется в виду под этими словами. Я был убежденным сторонником максимально дословного перевода изречений Его Святейшества, хотя данная ситуация предполагала, что мне следует подобрать нужные слова. Но выбора у меня не было. Я понимал лишь то, как много значит это здание для аудитории, собравшейся здесь! Однако как раз это было не важно. Смысл фразы заключался в самом противоречии, поэтому мне пришлось передать сказанное Далай-ламой дословно, что я и сделал. Его Святейшество прибыл с визитом в Англию во второй раз, но в ходе своей первой поездки он не давал учений, так что публика тоже не могла угадать ход его мыслей. Присутствующие, как казалось, отнеслись к словам Далай-ламы совершенно равнодушно. Глядя на их лица, можно было предположить, что эта фраза и вовсе не была произнесена. Его Святейшество продолжил говорить: «Меня интересует лишь то, что происходит в ваших сердцах и умах». В настоящее время, когда Далай-лама выступает перед публикой, эта фраза обычно сразу же находит живой отклик и признание у слушателей, но тогда, в Вестминстерском аббатстве, судя по моим наблюдениям, аудитория по-прежнему выглядела



так, будто люди не поняли или не услышали его слов. Если собравшаяся там публика каким-то образом отреагировала на это заявление, то это не было явно, однако со временем стало очевидно, что людей тронули слова Далай-ламы.

Слова Его Святейшества были искренними, и постепенно голос этого изумительного человека, призывавшего к тому, чтобы мы заглянули в самих себя, был услышан во всем мире. Суть его слов оставалась неизменной, она раскрывалась в деталях по мере того, как Далай-лама становился Наставником всего Человечества.

*Великая культура Тибета  
продолжает вносить свой вклад  
в достояние всего мира.*

Позволю себе поделиться с вами одной забавной историей. Перед тем как прибыть в Лондон, Далай-лама со своей свитой посетил и другие города королевства: Эдинбург, Глазго, Ковентри и так далее. В ходе этих поездок нас повсюду сопровождали изумленные восклицания: «Его Святейшество будет выступать с речью в королевском Альберт-холле 5 июля!» Впечатление было