



Сама выдержка с методом дыхательной йоги приводится из третьей главы повествования о жизни Цонкапы, в которой описывается его обучение в монастырской школе, изучение корпуса сутр, овладение науками, встреча с Учителем Чже Рендавой<sup>1</sup>. Как в источнике описывается предыстория заболевания Цонкапы?

До прибытия в монастырь Сакья<sup>2</sup> Цонкапа учил наизусть один большой комментарий и когда выучил больше сорока глав, как препятствие в Дхарме, у него из-за расстройства срог-лунга [*тиб.* srog rlung] – ветра, поддерживающего жизнь, сильно заболела грудь и эта болезнь не давала ему покоя. Здесь, показываются причины расстройства коренного ветра у Цонкапы – с одной стороны это напряженное обучение, а с другой – препятствие, возникшее на пути постижения Дхармы. Как в буддизме объясняется препятствие в Дхарме, там, где возрастают усилия в благом, возрастают также препятствия в виде болезней, влиянии вредоносных сил и т.д.

Поскольку болезнь затянулась и не проходила, Цонкапа отправился в верховья реки Тодлунг к одному созерцателю, достигшему мастерства в практике Ургьен, от которого получил упадешу<sup>3</sup> по лечению, но это не помогло. После, он отправился в монастырь Девачен<sup>4</sup> и, собрав 17 или 18 хороших лекарей обследовался у них, но увидев, что те врачи как следует не разбираются в отличиях лекарств и болезней, Цонкапа сам преподал им тонкие наставления по медицине: какие лекарства подходят для тех или иных болезней, меры приготовления лекарств, отличия холодных и горячих качеств. Лекари были весьма удивлены, и с большим почтением спросив Цонкапу о том, как лучше приготовить для него лекарство, составили это лекарство, приняв которое, он почувствовал себя чуть лучше. Те лекари позже говорили:

«В нашем Тибете нет лучшего врача, чем Чойчже Цонкапа. То, что мы выслушали от Чойчже Цонкапы много тонких искусных наставлений касательно приготовления лекарств и отличий болезней, принесло нам гораздо больше пользы, чем наше многолетнее обучение в медицинской школе» [3, т. 3, с. 11].

Той зимой Цонкапа пребывал в монастыре Девачен, и у него возникло желание достичь монастыря Сакья, но из-за сильных морозов и продолжающейся болезни, он с несколькими учениками достиг монастыря Неньинг<sup>5</sup> и остался там. Боль в груди как это описывается в источнике, была вызвана расстройством срог-лунга [*тиб.* srog rlung] – ветра, поддерживающего жизнь. Признаки расстройства срог-лунга это помимо болей в области груди, тяжесть дыхания, ощущение тяжести сдавленности в груди. Близкой болезнью можно назвать стенокардию, одной из причин возникновения которой врачи считают сильное эмоциональное возбуждение или стресс.

Весной года змеи (1377 г.) в возрасте двадцати одного года, Цонкапа посетив по дороге монастырь Нартанг<sup>6</sup>, прибыл в монастырь Сакья. В то время великий Чже Рендава преподавал в Сакья руководство к «Лам-дре» [*тиб.* lam 'bras; Путь и плод] и он остался там, чтобы выслушать это Учение. Пребывая в монастыре Сакья близ Рендавы вплоть до одиннадцатого месяца, Цонкапа выслушал в полноте множество учений от Чже Рендавы.

В то время в восточном монастыре Лавран<sup>7</sup> школы Сакья находился один пожилой геше, знаток тантрических упадеш, и лама Рендава заранее обратился к нему с просьбой о наставлениях для Цонкапы и также к Цонкапе с тем, чтобы для исцеления, он обратился к этому геше и

---

<sup>1</sup> Чже Рендава Шонну Лодро [*тиб.* rje reng mda ba gzhon nu blo gros, 1349-1412) – сакьяпинский монах, ставший основным Духовным наставником Цонкапы. Знаменитую молитву «Мигцему» сочинил Цонкапа, адресовав ее Рендаве, но Рендава, переписав, вернул ее Цонкапе, сказав, что тот более достоин ее.

<sup>2</sup> Монастырь Сакья [*тиб.* sa skya dgon pa] – великий монастырский центр, основанный в 1073 г. Кончогом Гьялпо [*тиб.* dkon mchog rgyal po, 1034-1102]. Расположен в 102 км к западу от Шигадзе.

<sup>3</sup> Упадеша [*санскр.* upadeśa; *тиб.* man ngag] – устное наставление, характерное выделением сути и практичностью применения.

<sup>4</sup> Монастырь Девачен [*тиб.* bde ba can dgon pa; Обладающий блаженством] – основан в 1209 г. в регионе Ньетанг [*тиб.* snye thang] кадампинским учителем Гья Чингровой [*тиб.* rgya 'ching rub a]. Расположен на юго-западе от Лхасы. Был известен как один из шести главных образовательных центров Центрального Тибета [4, р. 33].

<sup>5</sup> Монастырь Неньинг [*тиб.* gnas rnying dgon pa] – один из старейших монастырей Центрального Тибета, основанный в 7 веке во время первой волны проникновения буддизма в Тибет [4, р. 44].

<sup>6</sup> Монастырь Нартанг [*тиб.* snar thang] – второй по значимости центр обучения школы Кадам, основанный в 1153 г. Тумтоном Лодро Дагпой [*тиб.* gtum ston blo gros grags pa, 1106-1166]. Расположен в 15 км к западу от Шигадзе. Этот монастырь стал главным центром изучения Абхидхармы (буддийской психологии и метафизики) [4, р. 9].

<sup>7</sup> Монастырь Сакья Лавран шар [*тиб.* sa skya bla brang shar].

получив наставления медитировал согласно им, сказав, что это принесет ему пользу. Цонкапа, получив те наставления, начал эту практику, называемую «Выпускание нейтрального слога Ха» [тиб. ma ning gi ha 'don pa] в пещере на горе Драгоценная возвышенность [тиб. rin chen sgang] близ Лаврана и через несколько дней, полностью излечившись от болезни, обрел большое вдохновение. Сама упадеша произнесения "Ха":

Омыв грудь водой, представьте себя в форме идама. Затем, представьте, что перед вами находится белый слог "А" [тиб. ཨ] и как все болезни вашего тела, со всех сторон тела собираясь, образуют в центре груди черный слог "Ха" [тиб. ཧ]. Затем расправив руки в стороны, визуализируйте, что верхние энергетические ветра собираются сверху от макушки вниз, а нижние ветра собираются снизу от стоп вверх и образуют вокруг "Ха" округлую коробочку и, задержав на некоторое время дыхание, пребывайте. Затем, при произнесении: "Ха" пребывающий в сердце слог "Ха" выходит вместе с выходящим изо рта ветром дыхания и растворяется в предлежащем слоге "А". Затем, созерцайте как слог "А" растворяясь, исчезает подобно радуге. Если так многократно медитировать, то это будет очень полезно при болезнях, происходящих от нарушений деятельности ветров и болезнях, при которых сдавливает грудь от нарушений деятельности ветров – срог-лунга, ньинг-лунга [тиб. snying rlung] и таг-лунга [тиб. khrag rlung]. Такова глубинная упадеша произнесения слога "Ха" [3, т. 3, с. 12].

В этой практике наблюдается совмещение гимнастики – движения выпрямления рук и пранаямы с классической задержкой дыхания, а также тантрический метод визуализации идама и слогов. Слог «А» символизирует отрицание самобытия, бессамость всех явлений. В символике буддийской философии о пустотности – слоге «А» растворяется загрязненный ветер вместе с болезнями. Пустотность феноменов означает их опорно-связанное возникновение. Феномен не существует самодостаточно, но существует на грубом уровне в зависимости от причин. Болезни не существуют истинно, имеют свои причины и если причины устраняются, то и болезнь устраняется. Как преимущество практики отмечается ее большая польза при расстройствах деятельности ветров. Эти три вида расстройства ветров вызывают самые различные заболевания от гипертонии до сердечных заболеваний, поэтому данная упадеша представляет интерес с точки зрения изучения и практического применения.

В целом жанр произведений намтар [тиб. nam thar] – *история жизни* выдающихся деятелей буддизма направлен на развитие вдохновения у последователей поступать сходным образом с героем повествования. Намтар или полный термин нампар тарва [тиб. nam par thar ba] – буквально означает полное освобождение, что подразумевает деяния в жизни, ведущие к освобождению от сансары. Как сказано в песне опыта краткого изложения смысла учения об Этапах пути Цонкапы: «Как йог, свершал я эту практику, и если вы устремлены к Свободе, стезею той же к ней ступайте» [2, с. 11].

Тибетский текст упадешы:

ma ning gi ha 'don pa'i man ngag ni/ lus stod chus bkrus/ rang yi dam du bsgoms pa'i rjes su mdun du a dkar po zhid yod par bsam/ rang gi lus kyi nad rnam bsdus te snying kar ha nag po gcig tu bsam/ lag pa gnyis brkyangs te steng 'og gi rlung rnam bsdus te ha yig gi phyi rol tu ga'u lta bur gnas par bsam nas/ dbugs kyi rlung mi thon bar re zhid bzung/ de nas ha zhes brjod pa dang mnyam du/ ha yig kha'i rlung la brten nas mdun gyi a yig la thim/ a yig 'ja' yal ba ltar song bar bsam/ de ltar lan mang du bsgom na srog rlung snying rlung dang khrag rlung gi sa stod 'tshangs pa rnam la shin tu phan par bshad do [3, т.3, с. 12].

### Литература

1. Брахам С. К. Дыхание для долголетия и здоровья: Пранаяма в системе Йоги/ Авториз. пер. с англ. И. П. Казарян, Г. Ш. Казарян. – М.: Владос, 1993. – 135 с.
2. Религиозно-философский альманах Дхарма. Выпуск 1-2. – Улан-Удэ: Издательство общины «Дхарма», 1996. – 224 с.
3. Чахар-геше Лобсанг Цультим. Собрание сочинений, Т. 2 [kha]. Жизнеописание всеведущего Чже Цонкапы, изложенное легким для понимания образом: Источник всего блага и счастья. [tsong kha pa chen po'i nam thar go sla bar brjod pa bde legs kun gyi 'byung gnas]: в 9-ти гл. Тибетский фонд Центра восточных рукописей и ксилографов ИМБТ СО РАН. (ксилограф).
4. Thupten Jinpa. Tsongkhapa: A Buddha in the Land of Snows (Lives of the Masters). Boulder, Colorado: Shambhala, 2019. p. 552.

\*\*\*