

ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО ДАЛАЙ-ЛАМА XIV



Учения
для буддистов
России - 2020

онлайн





Организаторы учений: Буддийский центр «Ринпоче Багша» (Бурятия), Центральный хурул «Золотая обитель Будды Шакьямуни» (Калмыкия), Управление Камбыламы Республики Тыва, Фонд содействия сохранению культурных и философских традиций тибетского буддизма «Сохраним Тибет» (Москва).

Сутра сердца совершенной мудрости

На санскрите: «Бхагавати праджняпарамита хридая».

Такую речь я слышал. Однажды Бхагаван пребывал в Раджагрихе на горе Гридхакута вместе с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв. В то время Бхагаван погрузился в самадхи перечисления дхарм, именуемое «проявленность глубины». В то же самое время бодхисаттва-махасаттва арья Авалокитешвара, исследуя практику глубокой праджняпарамиты, узрел, что и пять скандх пусты от самобытия.

Тогда [вдохновляемый] силой Будды достопочтенный Шарипутра обратился к бодхисаттве-махасаттве арья Авалокитешваре с таким вопросом: «Если благородные сыновья или благородные дочери желают приступить к практике глубокой праджняпарамиты, как им следует [ее] изучать?». Так [он] вопрошал.

И бодхисаттва-махасаттва арья Авалокитешвара ответил достопочтенному Сыну Шарадвати такими словами: «Шарипутра, те благородные сыновья или благородные дочери, что желают практиковать практику глубокой праджняпарамиты, должны ясно узреть, что и эти пять скандх пусты от самобытия – это следует им всецело увидеть.

Форма есть пустота, пустота есть форма. Пустота не отлична от формы, а форма не отлична от пустоты. Также пусты и чувства, и понятия, и формирующие факторы, и сознание. Шарипутра, таким образом, все дхармы пусты: не имеют характеристик, не рождены, не прекращаемы; не загрязнены, не очищены; не ущербны и не полны.

Шарипутра, поэтому в пустоте нет формы, нет чувств, нет понятий, нет формирующих факторов, нет сознания. Нет глаза, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет ума; нет [видимой] формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязаемого, нет дхарм; нет начиная с элемента «глаз» до элемента «ум», и нет также до элемента «ментальное сознание». Нет неведения, нет исчезновения

неведения и далее – до [того, что] нет также старости и смерти и нет исчезновения старости и смерти. Также нет страдания, источника, пресечения, пути; нет мудрости, нет достижения и нет недостижения.

Поэтому, Шарипутра, так как нет для бодхисаттв достижения, [они] опираются на праджняпарамиту и пребывают в ней без загрязнений и страха в душе; полностью уйдя от превратного, они достигают края ухода от скорби. И все Будды, пребывающие в трех временах, достигали несравненного, подлинно совершенного пробуждения, опираясь на эту глубокую праджняпарамиту.

А потому мантра праджняпарамиты, мантра великого ведения; непревзойденная мантра; мантра, равная несравненному; мантра, полностью умиротворяющая страдания, не ложна, знай же, что истинна. Мантра праджняпарамиты произносится:

ТАДЪЯТХА: ОМ ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ ПАРАСАМГАТЕ БОДХИ
СВАХА.



Шарипутра, вот таким образом бодхисатвы-махасаттвы изучают глубокую праджняпарамиту».

Затем Бхагаван, выйдя из того самадхи, выразил одобрение бодхисаттве-махасаттве арья Авалокитешваре, сказав: «Прекрасно! Прекрасно! Благородный сын! Это именно так, это именно так. Как тобою показано, так и практикуют глубокую праджняпарамиту, и та-тхагаты возрадуются».

Когда изрёк Бхагаван такую речь, то достопочтенный Шарипутра, бодхисаттва-махасаттва арья Авалокитешвара, то исполненное всех [достоинств] окружение, а также боги, люди, асуры, гандхарвы – все вместе возликовали и воздали хвалу проповеди Бхагавана.

На этом заканчивается махаянская сутра, называемая «Бхагавати праджняпарамита хридая».

Текст подготовлен к учениям Его Святейшества Далай-ламы на основе перевода гелонга Тензина Гонпо и гелонга Тензина Чойзина с учетом переводов Сутры сердца, выполненных Туптеном Джинпой, Сергеем Хосом, Майей Малыгиной и Андреем Терентьевым.





Нагарджуна ТОЛКОВАНИЕ БОДХИЧИТТЫ

На санскрите: *bodhicitta vivara a nāma*

На тибетском: *byang chub sems kyi 'grel pa zhes bya ba*

Поклон славному Ваджрасаттве!

Сказано:

Свободный от любых предметов¹:
лишен аятан, дхату, скандх, объекта и субъекта –
поскольку дхармы все равны в неимении самости,
наш ум изначально не рожден и по природе пуст².

«Как будды-бхагаваны и великие бодхисаттвы устремлялись к великому пробуждению, так и я отныне и до тех пор, пока не прибуду в сердце пробуждения, устремляюсь к великому пробуждению, чтобы спасти неспасшихся существ, освободить несвободных, успокоить беспокойных и привести в нирвану не ушедших от страдания».

Так следует бодхисаттвам, совершающим деяния в тайной мантре, породив относительную бодхичитту, обладающую природой стремления, порождать силой возвращивания абсолютную бодхичитту. Поэтому разъясню ее природу.

1. Поклонившись славным Ваджро[держцам] –
воплощениям бодхичитты, –
я разъясню возвращивание бодхичитты,
разрушающее обусловленное существование.

¹ Тиб. *dnegos po*.

² Гухьясамаджа-тантра, гл. 2, ст. 16–17.

2. Будды считают, что бодхичитта не омрачена такими представлениями, как «я», скандхи и прочее; она всегда характеризуется как пустая.
3. Тем, чьи умы увлажнены состраданием, следует усердно возвращать ее. Сострадательные будды постоянно возвращали бодхичитту.
4. Когда логически исследуешь так называемый атман, воображаемый иноверцами, то не находишь ему места ни в одной из скандх, [ни в их совокупности].
5. Скандхи существуют, но непостоянны; они не являются природой атмана. Постоянное и непостоянное не могут быть содержащим и содержимым.
6. Если нет того, что называют «атманом», как может быть постоянным так называемый «деятель»? Если бы существовал субъект, можно было бы исследовать его свойства в мире.
7. Поскольку постоянное не может [что-то] произвести ни постепенно, ни сразу, поэтому ни снаружи, ни внутри нет такой постоянной сущности.
8. Если бы оно было могучим, зачем ему быть зависимым? Оно проявляло бы [все] сразу. То, что зависит от чего-то другого, не является ни вечным, ни могучим.

9. Если бы было некоей сущностью, то не было бы
постоянным,
так как вещи всегда мгновенны,
а также потому что не отрицается,
что у непостоянных вещей есть создатель.
10. Этот мир, лишенный атмана и тому подобного,
завоеван представлениями
о скандхах, дхату, аятанах,
объекте и субъекте.
11. [Будды], желая помочь,
говорили шравакам о пяти скандхах:
физическом, ощущениях,
различениях, побуждениях и сознании.
12. Но бодхисаттвам
Лучший из двуногих (Будда)
всегда излагал такое учение о пяти скандхах:
«Физическое подобно пене,
ощущения – пузырям,
различения похожи на мираж,
побуждения – на [полый] камыш,
а сознание подобно иллюзии».
14. Согласно объяснениям, по природе четыре элемента
относятся к скандхе физического.
Остальные [скандхи] определены
как по сути не относящиеся к физическому¹.

¹ Санскр. *arūpin*.

15. Глаза, [видимые ими] формы и прочее подразделяются на [восемнадцать] дхату. Эти же, в качестве объектов и субъектов, известны как [двенадцать] аятан.
16. Физическое – не атомы, а также не органы чувств и тем более не органы действия. Поэтому [понятия] «порождающее» и «порожденное» совершенно негодны для правильного [понимания] порождения.
17. Атом физического не порождает сознания органов чувств, поскольку выходит за пределы чувств. Может быть, их порождает совокупность [атомов]? Но такая совокупность неприемлема.
18. Когда анализируешь, разделяя на пространственные части, видишь, что и атом разделяется на них. Как может быть [неделимым] атомом то, что при анализе разделяется на части?
19. Один и тот же внешний объект осознается по-разному. Та самая форма, что красива [для одного человека], может быть иной [для другого].
20. Об одном и том же женском теле аскет, похотливый [человек] и [дикая] собака имеют три [разных] представления: «труп», «объект страсти» и «пища».

21. Если [утверждать]: «Объекты действуют по подобию», разве это не напоминает конфузию во сне¹?
В состояниях сна и бодрствования действие [вещей] не отличается.
22. Что касается отражения объекта и субъекта в сознании, [следует понимать], что [в восприятии] нет никакого внешнего объекта, отдельного от сознания.
23. Поэтому внешнего объекта как [независимой], «реальной» вещи вовсе нет. Видимые формы – [всего лишь проекции] восприятий индивидуального сознания.
24. Как люди из-за помрачения ума видят иллюзии, миражи, города гандхарв и тому подобное, так же воспринимается форма и прочее.
25. О скандхах, дхату и прочем было поведено [лишь] для устранения представления о «я». Однако [некоторые] счастливы, отбросив э то [представление], упорчились [в воззрении] «только ума» (читтаматры).
26. Согласно виджнянавадинам², этот разнообразный [мир] сводится к сознанию. Но какова природа сознания? Сейчас рассмотрим.

¹ То есть эмиссию семени во сне (санскр. *svapnopaghāta*) – так этот термин объясняется в Вимшатики-карике. См. Васубандху. Вимшатики-карика-вритти. Комментарий к двадцатистишию. Пер. с санскр. В. Г. Лысенко. Вопросы философии, №1. Январь 2008. С.114 (4а).

² Виджнянавада («учение о сознании») = читтаматра («[учение о] только уме»). – Прим. ред.

27. Учение Муни,
что «весь [мир] – лишь ум»,
предназначено для устранения страха «детей».
Оно не [учит] реальности¹.
28. [Три модуса природы]² –
воображаемая, зависимая и абсолютная –
имеют единственную собственную природу – *пустоту*.
Они – представления ума.
29. Для тех, кто с воодушевлением следует махаяне,
учение Будды сводится к бессамости,
равенству [всех] дхарм
и изначальной нерожденности ума.
30. Йогачары приписали главенство нашему уму³.
Они говорят, что вследствие трансформации⁴
чистый ум сам сознает себя
как объект.
31. Но ведь прошлый [ум] не существует,
а будущий еще не обретен.
Как может нынешний [ум]
переходить из одной области в другую?

¹ Санскр. *tattva*.

² Три модуса природы, которые признаются виджнянавадинами: парикальпита, паратантра и паринишпанна.

³ Санскр. *svacitta*.

⁴ Санскр. *āśrayapariv tti*.

32. То, что действительно есть¹, – не такое, каким является.
То, что является, в действительности не таково.
Сознание в сущности своей бессамостно;
другой основы² сознание не имеет.
33. Железный [предмет] быстро поворачивается,
когда к нему приближаешь магнит.
[Тогда] кажется, что он имеет ум,
хотя ума он и не имеет.
34. Так и сознание-основа нереально,
хотя и кажется реальным.
И когда оно колеблется туда-сюда,
[кажется], что содержит весь мир.
35. Как океан и деревья лишены ума,
но колеблются [от ветра],
так и сознание-основа
активно [лишь] в зависимости от тела.
36. Если уверены, что
«без тела сознание не существует»,
также скажите, какое может быть
[у этого сознания] индивидуальное самосознание¹?

¹ А именно [сознание-основа] (санскр. *ālaya vijñāna*). Эта интерпретация из комментария Смритиджнянакирти «Бодхичиттавиварана-тика» (P2694), цитируемого здесь Линдтнером (Lindtner, Chr. *Bodhicittavivara a. Nagarjuniana*. New Delhi.: Motilal Banarsidas, 1990, p. 195), сильно сужает объем высказывания и, мне кажется, может считаться излишней. – Прим. ред.

² Тиб. *rten*.

¹ Тиб. *rang rig*. Букв. «знание себя».



УЧЕНИЯ ЕГО ОБЪЕДИНЯЮТ ДАЛАЙ-ЛАМЫ XIV ДЛЯ БУДДИСТОВ РОССИИ



37. Говоря, что индивидуальное самосознание [существует], подразумевают, что оно [есть] вещь¹, но при этом же говорят: «Нельзя сказать: “Вот оно!”».
38. Чтобы убедиться самим и убедить других, мудрые всегда действуют без [логических] ошибок.
39. Познающее познает познаваемое; без познаваемого нет познающего. Почему же тогда не признать, что сознаваемый объект и сознающий субъект [сами по себе] не существуют?
40. Ум – лишь название. Отдельно от названия он не существует. Сознание следует считать лишь названием. Название также не имеет самобытия.
41. Победители (будды) не находят ума ни внутри, ни снаружи, ни между этими двумя [положениями]. Следовательно, ум иллюзорен по природе.
42. Ум не имеет отличий по форме и цвету, [он не делится на] объект и субъект, Мужской, женский, Бесполой и иной.
43. Одним словом, будды не видят того, что невозможно увидеть. Как они могут видеть самобытие в том, что не имеет самобытия?

¹ Тиб. *dnngos po*.

44. «Предмет» есть умопостроение¹.
Отсутствие умопостроений – *пустота*.
Там, где возникают представления,
какая может быть *пустота*?
45. Татхагаты не считают ум
сознающим или создаваемым.
Там, где есть сознающее и создаваемое,
нет пробуждения.
46. Пространство, бодхичитта и пробуждение
не имеют характеристик и возникновения,
не существуют [сами по себе], за пределами
«пути» речи;
им свойственна недвойственность.
47. Все великодушные будды,
пребывающие в сердце пробуждения,
и сострадательные [бодхисаттвы] всегда знают,
что *пустота* подобна пространству.
48. Поэтому следует постоянно созерцать эту *пустоту* –
основу всех явлений (дхарм),
спокойную, подобную иллюзии, лишённую основы,
разрушающую обусловленное существование.
49. *Пустота* есть то, что называется
«невозникновением»,
«шуньятой» и «отсутствием самости».
То, что осваивают низшие личности (хинаянисты),
[бодхисаттвам] нет нужды осваивать.

50. Будды провозглашают *пустоту*,
имеющую свойство пресекать поток
представлений о благом и неблагом;
тогда как другие не признают их *пустоты*.
51. Безобъектное¹ состояние ума
имеет характеристику [пустого] пространства.
[Поэтому] полагают, что созерцание *пустоты*
[подобно] созерцанию пространства.
52. Рычание льва *пустоты*
пугает всех «теоретиков».
Но, куда бы они ни пошли,
там их ждет *пустота*.
53. Для кого сознание [состоит из] моментов,
оно не может быть постоянным.
А если ум непостоянен,
разве это несовместимо с [его] *пустотой*?
54. Вкратце, если будды
считают ум непостоянным,
почему же им
не считать его пустым?
55. Ум изначально, никогда,
не имел самобытия.
Но вещи, определяемые их природой,
[мы] не объявляем лишенными их природы.

¹ Санскр. *anā lambana*; тиб. *dmigs pa med pa*.

56. Из такого утверждения следует, что в уме нет места самости. Явлениям (дхармам) не свойственен выход за пределы своей природы¹.
57. Как природа патоки – сладость, а огня – жар, так природой² всех явлений [мы] считаем *пустоту*.
58. Утверждение о *пустоте* природы [всех явлений] вовсе не говорит о нигилизме, а также не говорит и об этернализме.
59. Двенадцать звеньев зависимого происхождения, начинающихся неведением и кончающихся старением-и-смертью, [мы] считаем подобными сновидению и иллюзии.
60. Это колесо с двенадцатью спицами катится по пути обусловленного существования. Нельзя представить, чтобы вне его были какие-либо существа, испытывающие плоды своих деяний.
61. В зависимости от зеркала становится виден овал лица; оно, [лицо], не входит в [зеркало], но [отражение] без него не существует.

¹ Санскр. *svasvabhāva*; тиб. *rang gi rang bzhin*.

² Санскр. *prak ti*; тиб. *rang bzhin*.

62. Так и скандхи рекомбинируются
в новом существовании.
Но мудрые всегда уверены,
что нет того, кто рождается в нем
или переносится в него.
63. Одним словом, *пустые* явления
происходят от *пустых* явлений.
Победитель указывает, что деятель,
деяние, плод и испытывающий его [лишь] условны.
64. Как звук барабана и росток
порождаются собранием [причин и условий],
так и внешнее, возникающее зависимо,
по нашему мнению,
походит на сновидение и иллюзию.
65. В том, что явления возникают в силу причин,
вовсе нет противоречия:
поскольку причины *пусты* от сущности причин,
[мы] считаем их нерожденными.
66. То, что явления нерожденные,
указывает на их *пустоту*.
Вкратце, «всеми явлениями»
называются пять скандх.
67. Когда *реальность*¹ правильно разъяснена,
«поток» относительного не пресекается.
За пределами относительного²
у *реальности* нет опоры³.

¹ Тиб. *de nyid* = таковость.

² Тиб. *kun rdzob*.

³ Тиб. *dmigs pa*.

68. Относительное объясняется как *пустота*, только в *пустоте* [есть] относительное; [одно] невозможно без [другого] так же, как произведенное и непостоянное.
69. Относительное возникает из *омрачений* (кlesh) и кармы.
Карма возникает из ума.
Ум «собран» склонностями.
Свобода от склонностей – счастье.
70. Счастливый ум спокоен.
Спокойный ум не омрачен.
Будучи неомраченным, постигаешь *реальность*.
Постигнув *реальность*, достигаешь освобождения.
71. [*Реальность*] также называется «таковостью», «истинным пределом», «отсутствием признаков», «высшей (абсолютной) истиной», «высшей бодхичиттой» и «пустотой».
72. Те, кто не понимает *пустоты*, не являются «опорами» освобождения.
Эти заблудшие возвращаются в [круговороте] бытия – тюрьме шести [видов] существ.
73. Итак, когда йогины свыкаются с этой *пустотой*, их ум, несомненно, обращается к благу других:
74. «Я должен отблагодарить существ, которые, будучи моими отцами, матерями и друзьями, раньше мне помогали.



75. Как я [раньше] причинял страдание в тюрьме обусловленного существования существам, сжигаемым огнем клеш, так [сейчас] следует дарить им счастье».
76. Желанные и нежеланные плоды счастливой и дурной участи возникают вследствие помощи или причинения вреда существам.
- 77–78. Если высшее состояние будды достигается благодаря опоре на существ, то что удивительного в том, что нет в этих трех мирах таких людских и божественных удовольствий, испытываемых Брахмой, Индрой, Рудрой и стражами мира, которые не обретаются благодаря помощи другим?
79. А различные страдания, которые испытывают существа в адах, [мирах] животных и прет, возникают от причинения вреда существам.
80. Неизбежные, нескончаемые страдания от голода, жажды, междоусобиц и боли – плоды причинения вреда существам.
81. Как есть состояние будды и бодхичитта, счастливая и дурная участи, так же, знай, и два [вида] плодов созревают у существ.

82. Поддерживай [существ] всеми средствами,
охраняй их, как свое тело.
Избегай безразличия к существам,
как яда.
83. Разве не из-за безразличия
шраваки достигают лишь низшего пробуждения?
А никогда не оставляя существ,
достигаешь пробуждения совершенного будды.
84. Итак, если задумываешься
о плодах оказания и неоказания помощи
[существам],
как можно хоть на мгновение остаться
привязанным к собственному благу?
85. Сыны Победителей возвращают пробуждение,
имеющее крепкий корень сострадания,
растущее из ростка бодхичитты, –
уникальный плод [заботы] о благе других.
86. Укрепившись в его возвращении,
они приходят в смятение от страдания других
и, отказавшись от блаженства медитации,
отправляются даже в Ад непрерывного мучения
(Авичи).
87. Это поразительно, достойно восхваления,
это высший путь святых!
[Тогда] не удивляет и то, что они отдают
[другим] свои тела и богатство.
88. Те, кто понимает *пустоту* явлений,
но следует закону деяния-плода (кармы),
наиболее удивительны,
наиболее восхитительны!

89. Желаящие спасти существ,
даже если они рождаются в трясине обусловленного
существования,
подобны лепесткам лотоса, [выросшего] в болоте:
их не пачкает грязь его зол.
90. Хотя Самантабhadра и прочие Сыны Победителей
сожгли дрова своих омрачений
огнем Мудрости постижения пустоты,
они все-таки увлажнены состраданием.
- 91–92. Побуждаемые состраданием, они демонстрируют
деяния ухода [из небесных сфер], рождения, увеселения,
отречения [от царства] и аскезы, великого пробуждения,
победы над армией Мары, вращения колеса Дхармы,
вхождения в [сферу] всех богов,
а также ухода от страданий (нирваны).
93. В обликах Брахмы, Индры, Вишну,
Рудры и прочих [богов]
они исполняют сострадательный «танец»
[духовного] укрощения существ.
94. Хотя для тех, кто разочаровался в пути сансары,
и были изложены два [вида] мудрости¹,
ведущие к *великой колеснице*,
они не являются высшими.
95. Пока будды не побудят шравак [к махаяне],
до тех пор те, обладая духовным телом²,
пребывают
совершенно опьяненные самадхи.

¹ По-видимому, имеется в виду мудрость шравак и пратьекабудд.
² Санскр. *tanomayakāya*; тиб. *ye shes lus*.

96. Но, побужденные, они в разных обликах предаются [принесению] блага существам и, завершив накопления заслуг и прозрений, достигают пробуждения будды.
97. Поскольку существуют потенции двух [завес]¹, эти потенции называются «семенами». Когда эти семена встречаются с [благоприятными] условиями, порождается росток обусловленного существования.
98. Учения Покровителей Мира, согласующиеся с образом мышления и способностями существ, весьма разнообразны, [поскольку будды] применяют множество методов в мире.
99. [Учения] разделяются на глубокие и пространные; в некоторых случаях [они] имеют обе характеристики. Хотя в них изложены разные предметы, [все] они одинаково *пусты* и недвойственны.
100. Всеведущие [будды] говорят, что [силы] дхарани, уровни [бодхисаттв] и совершенство будд – аспекты бодхичитты.
101. Те, кто телом, речью и умом постоянно приносит благо существам и в спорах защищает *пустоту*, не являются сторонниками нигилизма.

¹ Санскр. *kleśāvāra a* (завеса клеш) и *jñeyāvāra a* (завеса всеведению).

102. Великие личности не пребывают ни в сансаре, ни в нирване; поэтому здесь будды объяснили («непребывающую») трансцендентальную нирвану.
103. Добродетели [имеют] единый вкус с состраданием; а вкус *пустоты* – наилучший. Сыны Победителей – те, кто пьет [нектар *пустоты*], чтобы достичь цели своей и других.
104. Им поклонись всем своим естеством; они всегда достойны почитания в трех мирах; эти предводители мира пребывают в нем как уполномоченные будд.
105. Эта бодхичитта именуется высшей в *великой колеснице*; поэтому сосредоточь усилия на порождении бодхичитты.
106. В мире нет другого средства достижения цели для себя и других. Будды никогда не видели другого средства, кроме бодхичитты.
107. Если бы заслуги, обретаемые порождением бодхичитты, были материальными, они заполнили и переполнили бы все пространство.
108. Даже Победители не могут счесть заслуги, [обретаемые] человеком, который хоть мгновение возвращает бодхичитту.

109. Драгоценный ум¹, лишенный омрачений,
есть лучшая, уникальная драгоценность;
она не может быть повреждена или украдена
марой омрачений и прочими грабителями.
110. Как пожелания будд и бодхисаттв
неколебимы в сансаре,
такой должна быть и мысль тех,
кто предался бодхичитте.
111. Хотя и удивляясь, ты
усердствуй в том, что разъяснено.
Позже ты сам осуществишь
деяния Самантабхадры.
112. Прославляя бодхичитту, превозносимую
высшими Победителями,
сегодня я обрел несравненные заслуги.
Пусть они помогут существам, тонущим в волнах
океана
обусловленного существования,
идти по пути, пройденному Владыкой двуногих.

*«Толкование бодхичитты», сочиненное великим наставником
арьей Нагарджунгой, завершено. Его перевели и отредактировали
индийский настоятель Гунакара и тибетский переводчик Рабши
Шеньен. Позже подредактировали индийский настоятель Кана-
каварма и тибетский переводчик Пацаб Ньимадрак.*

*А на русский с тибетского перевел Альгирдас Кугявичус, отре-
дактировал же Андрей Терентьев с помощью Йонтена Пулжунга
(Эмиля Кергилова) и Юлии Жиронкиной. Да будет благо!*

¹ Санскр. *citta*.







Дополнительную информацию
об Учениях Его Святейшества Далай-ламы
для буддистов России
можно получить на сайтах:
DALAILAMA.RU и SAVETIBET.RU.