

Практики Махаяны



Москва
2015

ББК 86.35
УДК 294.3
П 69

П 69 Практики Махаяны. — М., 2015. — 88 стр.

Благодарности

Московский Буддийский Центр ФПМТ «Ганден Тендар Линг» рад возможности представить вам это издание. Мы верим, что многие люди получают пользу от чтения этих текстов, от размышления над ними и медитации. Будет замечательно, если вы сможете обращаться к этим текстам каждый день - где бы вы ни находились, с какими бы ситуациями ни сталкивались.

Центр «Ганден Тендар Линг» благодарит всех волонтеров: Евгения Бузятова, Юлию Аверьянову, Ольгу Фролову, Веру Самарину, Игоря Масленникова, - которые приложили усилия для того, чтобы этот сборник был опубликован. Мы особо благодарны семье Лайдып, которая выступила спонсором этого проекта. Семья Лайдып посвящает свои заслуги недавно ушедшему отцу, Лайдып Кызыл-оолу Могеевичу.

Благодаря той заслуге, что была накоплена, пусть Его Святейшество Далай-лама XIV и все наши духовные Учителя живут долго, пусть все их молитвы и устремления будут исполнены.

Пусть все живые существа освободятся от страдания и его причин и обретут счастье и причины счастья.

*С наилучшими пожеланиями,
Геше Нгаванг Тукдже.
31.07.2015*

Введение

Цель публикации этой брошюры – дать людям драгоценную духовную практику, методы преобразования ума, которым учили индийские и тибетские мастера в разные периоды времени. Авторы Ламрима и Лоджонга – высоко реализованные мастера и практики, которые достигли уровня Бодхисаттвы. Они давали учения, исходя из своего собственного опыта преобразования ума, как справляться с негативными эмоциями и трансформировать проблемы и трудности в духовный путь. Эти методы духовного преобразования очень важны и актуальны в нашей сегодняшней жизни. Каждый человек обладает потен-

циалом и способностью трансформировать свой ум. Необходимо постоянно прилагать усилия, чтобы изучать и применять эти духовные наставления в нашей каждодневной жизни. Чтобы достичь хороших результатов мы должны преодолеть два основных препятствия: ленность и неуверенность в себе. Мы должны взращивать два благих качества в нашем уме: усердие и уверенность в своих силах. Развивая эти качества, наш ум свыкается с этими духовными методами, и наша духовная практика становится легче и легче. И мы сможем духовно продвигаться к главной цели этой жизни. Великий индийский мастер Шантидева писал:

«Нет ничего, что нельзя было бы облегчить посредством привыкания», -

Бодхиচারья-аватара, глава VI, Парамита терпения

Поэтому мы призываем использовать этот текст насколько возможно часто в вашей каждодневной жизни. Чем глубже вы познаете этот метод духовного преобразования, тем в большей степени вы преодолеете неведение. Чем больше вы будете применять его, тем больше вы будете испытывать удовольствие и счастье. Это достижимо. Мы можем увериться и удостовериться в этом, лишь предприняв настойчивую попытку. А если поставим эту книгу на полку как статуэтку, мы не сможем получить от нее никакой пользы. Его Святейшество Далай-лама XIV всегда наставляет нас воспринимать буддийские тексты как учебники. И, конечно, к такому учебнику нужно относиться с уважением и держать на почетном месте.

Итак, наша цель и желание, чтобы вы обрели состояние Счастья и причины Счастья, и освободились от страдания и его причин.

*С благодарностью,
Геше Нгаванг Тукдже
Резидентный учитель центра «Ганден Тендар Линг»
Москва, Россия
31.07.2015*

Краткая медитация на ламрим, Наставления геше Нгаванга Тукдже

В целом, все мы желаем счастья и хотим избавиться от страданий. Это желание возникает в нашем уме днём и ночью. В этой человеческой жизни у нас есть свобода и способность достичь желаемой цели.

У человека есть превосходная интеллектуальная мудрость. Неважно, сколь глубоки, обширны и бесчисленны явления, у интеллектуальной мудрости есть неограниченная способностью познать все явления так, как они существуют на самом деле, и устранить все иллюзии и неведение. Сколько бы у нас ни возникало проблем и трудностей, человеческий интеллект обладает замечательной способностью решить все эти проблемы, преобразовать их в позитивном ключе. Человек может достигать собственных целей, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Более того, человек может исполнять цели других. Великий мастер лама Цонкапа учил, что человеческая жизнь – лучшая «основа», позволяющая достичь всех устремлений. У меня есть замечательная возможность исполнить все желания и чаяния.

Этот безграничный потенциал и способности не так просто обрести снова и снова. Эта человеческая жизнь появилась у меня благодаря упорному труду и обширной заслуге в прошлом. Эта заслуга привела к обретению человеческой жизни с восемью свободами и десятью богатствами. Моя жизнь – в первую очередь результат моих собственных огромных усилий.

Положительные причины и условия обретения человеческой жизни можно свести к трём основным:

1. практика чистой этической дисциплины;
2. щедрость, терпимость, прощение и так далее;
3. чистые молитвы посвящения заслуги.

Таковы три причины моего человеческого рождения. Для меня это огромная удача. Но по своей природе эта жизнь непостоянна. В каждую секунду она изменяется, ничто не может

остановить эти изменения. Таким образом, срок моей жизни постоянно подходит к концу, и в итоге жизнь закончится. Никто не избежит смерти. Никто не нашёл методов, ритуалов, молитв, чудесных средств, чтобы предотвратить смерть. К сожалению, время смерти неизвестно. В момент смерти мне поможет только Дхарма. Богатство, родные и близкие, друзья мне не помогут. Я не смогу взять их с собой. Со мной отправятся только мои благие состояния ума, позитивные отпечатки. Они приведут к определённому результату – хорошей карме и счастью в этой жизни, а также определяют мою следующую жизнь. Мои нынешние благоприятные условия и обстоятельства – плод заслуги, накопленной мной в прошлом. Счастье и страдание возникают из-за моей собственной кармы. У кармы есть четыре свойства:

1. определённость результата действия;
2. приумножение результата действия;
3. если действие не совершено, результат не может быть пережит;
4. если действие совершено, результат не исчезнет сам по себе.

После смерти есть два пункта назначения – низшие и высшие перерождения. Если я окажусь в низшем мире, мне будет очень трудно снова обрести драгоценную возможность перерождения в высшем мире. В низших рожденьях страдают от сильного жара и холода, голода и жажды, жизни в страхе, отсутствия удовольствий и счастья. Поэтому мне не следует создавать негативные причины перерождения в низших мирах. Я буду постоянно делать всё возможное, чтобы эта жизнь была благополучной и осмысленной, и чтобы потом снова и снова обретать высшее перерождение.

В этой человеческой жизни у меня есть отличная возможность, безграничный потенциал достичь состояния освобождения. Освобождение приносит долгосрочное, постоянное счастье. Чтобы достичь освобождения, мне нужно слушать Дхарму, размышлять над ней и медитировать. Так я смогу уменьшить силу беспокоящих эмоций и, в конце концов, устранить их с

корнем. Чтобы практиковать учение, я искренне принимаю прибежище в Трёх Драгоценностях – Будде, Дхарме и Сангхе:

1. Будда – основатель Дхармы, это просветлённое существо, которое ведёт нас по верному пути и защищает от страданий.
2. Дхарма – подлинное лекарство для возвращения внутреннего покоя, любящей доброты, великой интеллектуальной мудрости, постигающей пустотность. Она даёт нам силы, надежду, облегчает страдания.
3. Сангха – практикующие чистую этическую дисциплину, сосредоточение, мудрость, сострадание и бодхичитту. Это те, кто находится на пути к освобождению и состоянию будды.

Поэтому я всегда буду принимать прибежище в Трёх Драгоценностях – Будде, Дхарме и Сангхе, – пока не достигну цели. Практикуя таким образом, я смогу защитить себя от всех страданий низших и высших рождений. Практикуя Дхарму, я смогу радоваться тому, что у меня есть сейчас, в этой человеческой жизни. Я смогу быть более счастливым в этой жизни, а затем снова обрету совершенную человеческую жизнь. Практикуя Дхарму, я смогу устранить свои беспокоящие эмоции – причины отрицательной кармы и страдания.

Когда в уме появляются беспокоящие эмоции, мои благие помыслы, добрые поступки, красота моего лица и улыбка – всё это исчезает. Таков наш собственный опыт, и это заметно для других. Беспокоящие эмоции вызывают негативные мысли и управляют всеми остальными состояниями ума, из-за них я поступаю дурно в отношении себя и других существ. Они портят атмосферу, вносят дисгармонию и ухудшают отношения – и в нашей семье, и с друзьями, и в обществе. Беспокоящие эмоции – мой подлинный враг: они никогда не приводили и не приведут к хорошему результату. Они уничтожают всё хорошее, что у меня есть сейчас. Они забросят меня в низшие миры, где мне долгое время придётся страдать. Мне нужно всевозможными способами размышлять над тем, как уменьшить беспокоящие эмоции. Я полностью принимаю на себя ответственность за

то, чтобы вырвать свои беспокоящие эмоции с корнем. В этой жизни у меня есть прекрасная возможность и все условия, чтобы освободиться от беспокоящих эмоций.

Осознавая свои страдания из-за беспокоящих эмоций, я могу размышлять о том, что все остальные существа в сансаре испытывают то же самое. Из-за беспокоящих эмоций у них появляются негативные мысли, они совершают плохие поступки и теряют всё хорошее, что у них есть. Они хотят наслаждаться спокойствием и гармонией, стремятся добиться в жизни успеха. Чтобы им в этом помочь, у меня есть огромный потенциал: я могу освободиться от беспокоящих эмоций и привести к этому других. Чтобы вести других, сначала мне нужно развить сострадание и бодхичитту в себе. Сострадание и бодхичитта умирят мои эгоистичные помыслы и отрицательные эмоции. Они приносят счастье и радость и мне, и другим. Развив бодхичитту, я смогу помогать множеству существ, с высшей мудростью добиваясь наиболее плодотворного результата. Нет сомнений, что в каждом из нас есть «семена» будды – любящая доброта и другие благие качества. Чтобы эти положительные семена пробудились и развились, нужны благоприятные условия. Чтобы достичь просветления, мне нужен сильный энтузиазм, усердие в практике Дхармы. Все будды и бодхисаттвы прошлого сначала были обычными существами, но затем развили бодхичитту и практиковали шесть парамит. Точно так же и я могу зародить бодхичитту, практиковать шесть парамит и достичь превосходных результатов.

1) Светоч на Пути к Пробуждению.

Автор: Джово Атиша.

Атиша Дипанкара Шриджняна (982-1054 г. н.э.), как и Гаутама Будда, родился в царской семье. Вероятное место его рождения – город Бикрампур на территории современной Бангладеш.

Когда Атише было полтора года и родители привели его в местный храм, ребенок вдруг простерся перед буддийским алтарем и произнес: “Благодаря состраданию родителей, я обрел драгоценную человеческую жизнь, наделенную благоприятной возможностью видеть ваши великие образы. Я на всю жизнь приму в вас прибежище”.

Несмотря на долгое сопротивление родителей, Атиша отказался от царского престола и в двадцать один год принял монашество. Он успешно изучал Трипитаку и другие классические тексты. Однажды в Ваджрасане (современной Бодхгайе) во время обхода ступы Атиша услышал, как друг с другом разговаривали две статуи:

– В чем должен упражняться тот, кто хочет достигнуть просветления настолько быстро, насколько возможно? – спросила первая статуя.

– В бодхичитте, – ответила вторая статуя, – сердце, полностью посвященном другим.

Тогда Атиша вместе со ста двадцатью учеными отправился в плавание к Золотому острову Суматре, где жил известный мастер бодхичитты Дхармакирти. Путь занял тринадцать месяцев. Атиша учился там двенадцать лет, а когда обрел совершенное понимание предмета, вернулся в Индию.

Атишу много раз приглашали в Тибет, где в это время, из-за тирании последнего царя Тибетской империи Лангдармы, был упадок Дхармы. Практикующих стало мало, а понимание многих понятий было утеряно. Например, некоторые считали, что нравственная самодисциплина и тантра были взаимоисключающими; другие верили в то, что между хинаяной и махаяной есть противоречия. Наконец, в возрасте пятидесяти трех лет Атиша отправился в Тибет.

С именем Атиши связано возрождение буддизма в Тибете. В монастыре Самье он усердно работал над переводом и упорядочиванием текстов, используя свои книги и те, что хранились в местных библиотеках. Самое известно из сочинений самого Атиши – “Светоч на пути к пробуждению”. В нем впер-

вые вводится разделение людей на личностей низших, средних и высших способностей. Кроме того, “Светоч” положил начало тибетскому жанру “ламрим” – поэтапному описанию духовного пути.

Умер Атиша в деревне рядом с Лхасой, проведя в Тибете семнадцать лет. В XX веке его прах был перенесен в Бангладеш.
(По материалам “Библиотеки Берзина”)

Светоч на Пути к Пробуждению

Поклоняюсь Бодхисаттве Манджушри - Вечно Юному!

(1) С почтением великим поклоняюсь
всем Буддам трех времен,
их Дхарме, как и Сангхе.
Сей светоч на Пути к Пробуждению зажечь
Чангчубод - прекрасный ученик - побудил меня.

(2) Нужно знать о трех
[степенях роста] личности -
низшей, средней, высшей.
Ясно опишу характеристики
их и отличия.

(3) Того, кто всячески заботится
лишь о собственном благополучии
в сансаре, следует считать
низшей личностью. А тот,

(4) кто отворачивается от счастья
сансары и, отбросив зло, радуется
лишь о собственной нирване, -
средняя личность. Кто

(5) всецело, искренне желает
покончить со всеми страданиями других,
мучительно [их ощущая], как свои,
тот - личность высшая.

(6) Тем превосходным людям,
кто желает Пробуждения Наивысшего,
я изложу здесь метод правильный,
которому меня учили Гуру.

(7) Перед изображеньем Совершенного
Будды и других [святых] иль пред
священной ступой подношение
соверши цветами, благовониями
и прочими доступными дарами.

(8) Соверши и семеричный [ритуал],
что описан в «[Пожелании] деяний добрых».
Тогда, благоговая пред Тремя
Драгоценностями, думая,
что не оставишь их до самого

(9) достижения Сердца Пробуждения,
опустив на землю [правое] колено
и соединив ладони, сначала трижды
обратись к Прибежищу, затем,

(10) поскольку чувство сострадания
преддверием к практике должно служить,
обозревай рождение в трех дурных уделах,
смерть и прочие страдания существ.

(11) Мучительно их сопереживая и желая
избавить от страдания и его причины
всех существ, ты Устремленность

к Пробуждению порождай,
клянясь не отступить [от цели].

(12) Достоинства такого порождения
Вдохновенной Устремленности
прекрасно изложены Майтреей
в «Сутре устройства древа».

(13) Читая эту сутру или слушая [из уст]
Учителя, познай неисчислимые достоинства
Стремленья совершенно пробудиться
и, чтобы укрепить его, ты многократно,
как прежде, порождай ту Устремленность.

(14) Заслуги [порождения] ее
хорошо показаны в «Сутре
вопросов Вирадатты». Вкратце опишу их
тремя строфами из той [сутры].

(15) «Если заслуги Бодхичитты
были бы материальны,
они заполнили и переполнили бы
все пространство.

(16) [К примеру], некий человек
заполнил драгоценностями все
Земли Будд, бесчисленные,
как песчинки Ганга, и поднес
их Покровителям Вселенной.

(17) Другой же человек, соединив ладони,
устремился к Пробуждению... Его
подношение гораздо выше первого -
оно бескрайне.»

(18) Породив Устремленность Вдохновенную,
многостарательно усиливай ее,
а чтобы сохранить ее и в прочих жизнях,
исполняй, что требуется ею.

(19) Стремление искреннее не усиливается, пока
не принят лично Устремленности Практической обет.
Поэтому со рвением прими его, если желаешь
к Пробуждению Совершенному стремление усилить.

(20) Принимать обет Бодхисаттвы
не может, кто не соблюдает постоянно
другой обет - [хотя б] один
из семи [обетов] Пратимокши¹.

(21) Из сих семи [обетов] - высший,
как Татхагата указал, -
славный Чистый образ жизни,
то есть - обет монаха, бхикшу.

(22) При помощи описанного
в «Ступенях Бодхисаттв» -
в «Главе о нравственности» - ритуала
прими обет Бодхисаттвы
у хорошего, достойного Учителя.

(23) Знай, что хорош тот Гуру,
кто знает ритуал [принятия] обета,
соблюдает сам его, к тому же

¹ Атиша вслед за Асангой признает семь, а не восемь уровней обетов Пратимокши. При этом из числа «восьми обетов» (ср. прим. 268 тома I Ламрим Ченмо): исключается однодневный обет (санскр.: упаваса; тиб.: bsnyen-gnas). Подробнее см. Atisha. The Lamp for the Path and Commentary, pp. 69-71.

обладает терпением и состраданием,
чтоб привести [Других] к обету.

(24) Тем, кто Учителя такого не находит,
хотя старается найти,
я изложу другой достойный
ритуал принятия обета.

(25) Рассказывают в «Сутре украшения
Земли Будды Манджушри»
о том, как Он, когда был Амбараджей,
Бодхичитту породил таким же способом,
какой здесь ясно опишу:

(26) «Пред Покровителями
порождаю Устремленность
к Пробуждению совершенному,
о всех заботясь существах,
освобожу их от сансары!

(27) С этого мгновения
до достижения Пробуждения
я злонамеренности, скупости
и зависти не допущу!

(28) Буду чисто жить,
избегать проступков, низменных желаний
и, соблюдая радостно обеты
нравственности, - Будде подражать!

(29) Быстрым способом достичь
Пробуждения [для себя лишь] не стремлюсь,
а буду даже ради единственного существа
в сансаре пребывать до самого ее конца!

(30) Буду очищать неисчислимы,
мыслью неохватные миры!
[Новым] именем ... [назвав себя сейчас],
да буду [впредь под ним] известен
в десяти сторонах [света]!

(31) Я буду очищать
все действия тела, и речь,
и деяния ума.
Не буду неблагого совершать!»

(32) Соблюдая обет - сущность
Устремленности Практической,
источник очищения тела, речи и ума, -
тройную нравственность
хорошенько практикуй,
так увеличивая преданность свою.

(33) Итак, благодаря старанию
чисто, совершенно исполнять
требования обета Бодхисаттвы,
пополняется Собрание [заслуг]
для Пробуждения совершенного.

(34) Все Будды утверждают, что
причина завершения накоплений
заслуг и Осознаний -
это зарождение сверхспособностей.

(35) Как птица, не расправив крыльев,
взлететь не может, так и
без сверхобычных сил нельзя
Благо для существ осуществлять.

- (36) Кто сверхобычные способности
[имеет], за сутки [обретает]
тьмы заслуг, какие и за сотню жизней
без них не обрести.
- (37) Тот, кто желает быстро завершить
накопления, чтоб совершенно пробудиться,
усердствует весьма для обретения этих
способностей, ибо лентяю их не обрести.
- (38) Без достижения Безмятежности
сверхобычные способности не появляются.
Поэтому старайся неустанно
Безмятежность реализовать.
- (39) Кто нарушает предварительные
этапы Безмятежности, тот,
сколько бы ни созерцал,
не осуществит самадхи и через тысячу лет.
- (40) Поэтому, кто утвердился на этапах этих,
описанных в «Главе собрания самадхи»,
[сможет] на любом благом объекте
свой ум сосредоточить.
- (41) Когда осуществляется йога Безмятежности,
реализуются и сверхобычные способности.
Однако, не сочетая их
с запредельной мудростью,
от скверны не избавишься.
- (42) Поэтому, чтоб полностью избавиться
от скверны клеш и скверны, что препятствует
Всезнанию, нужно постоянно культивировать

йогу запредельной мудрости
в сочетании с методом.

- (43) Рек [Будда], что мудрость
без метода, как и метод
без мудрости, - оковы. Поэтому
всегда их сочетай.
- (44) Чтобы сомнений не осталось, -
что мудрость есть
и что такое метод,
суть их различий ясно объясню.
- (45) Методом Победители называют
все накопление заслуг:
парамиту даяния и прочее,
за исключением запредельной мудрости.
- (46) Тот быстро достигает Пробуждения,
кто, подлинно освоив метод,
культивирует и мудрость, а не тот,
кто созерцает лишь бессамость.
- (47) Осознание отсутствия самобытия
в «совокупностях» и «базах» [сознания]
и постижение их нерожденности
определяется как мудрость.
- (48) Рождение существующего невозможно.
Несуществующему же родиться - труднее, чем цветку
на небе. Поскольку сразу быть обоими - нелепо,
то им одновременно вместе не возникнуть.
- (49) Вещь не рождается ни от себя,
ни от чего-нибудь другого, ни от обоих

вместе, а также без причин не возникает, значит она не обладает самобытием.

(50) И хоть все явления исследуй, - по одному или вместе, собственной их сущности не обнаружишь. Так ясно, что они не-самосущи.

(51) Доводы «Семидесяти [строф] о Пустоте», «Основ срединности» и прочих [сочинений] тоже убеждают, что вещи самобытием не обладают.

(52) Так и не буду больше [говорить об этом], иначе сочинение [мое] излишне длинным станет. Изложены здесь только доказанные тезисы как темы созерцания.

(53) Когда созерцаешь бессамость, зная, что все явления не обладают самобытием, то это и является культивированием мудрости.

(54) Именно эту мудрость, не узревающую в явлениях самобытия, истинной зовут. Ее осваивай без мыслетворчества.

(55) Ведь от него - Круговорот, сущность которого - и есть мыслетворение. А избавление полное от мыслетворчества, или фантазий, - Нирвана высшая, Уход от горя.

(56) Вот что сказал Победоносный: «Фантазирование - великое заблуждение. Оно

бросает в океан сансары. А состояние самадхи без фантазий чисто, как [безоблачное] небо.»

(57) И в «Дхарани вхождения в нефантазирование»: «Когда Сын Победителей вникает, не [цепляясь за] фантазии, в Учение святое, он выходит из труднопроходимых [дебрей] фантазирования и достигает мысли без фантазий.

(58) Итак, при помощи Слова и рассуждения убедившись в отсутствии самобытия явлений, что лишены возникновения, - созерцайте же без мыслетворчества.

(59) Созерцая таким образом Реальность, постепенно достигают «Тепла» и прочих [степеней], затем же - «Весьма Радостной» и следующих [стадий Арья Бодхисатвы], от которых уже недалеко до Пробуждения Будды.

(60) Считается, что «умиротворяющий», «умножающий» и другие ритуалы, осуществляемые в Мантре, а также «удивительный сосуд» и остальные из восьми великих сиддхи, и другие

(61) силы легко завершают накопления для Пробуждения. В крия, чарья и других тантрах говорится, что тот, кто хочет заниматься сокровенной Мантрой,

(62) посвящение «ачарьи» [должен получить], а ради этого необходимо верить в Учителю святому, радуя его служением, дарами драгоценными, исполнением указаний и по-другому.

(63) Когда, так порадовав Учителя,
получают [от него] полное посвящение
«ачарьи», - очищаются от всей греховной скверны
и обретают счастье осуществления сиддхи.

(64) [Принявшему] целомудрия [обет]
не следует получать посвящения «гайного» и
«мудрости», ибо «Великая тантра изначального
Будды»² решительно запрещает это.

(65) Если практикующий аскезу
целомудрия получает эти посвящения,
он нарушает обет этой аскезы,
ибо совершает запрещенное.

(66) Подвизающийся таким образом
падение разрушительное допускает.
Оно ведет в дурную участь несомненно,
невозможным делая и продвижение в практике.

(67) Посвящение «ачарьи» получив, [можно]
слушать, проповедовать все тантры, совершать
«сжигаемое подношение», подношение обычное и прочее:
в познании всего этого нет дурного.

(68) Старейшина Дипанкарашри, узрев
[такой порядок] в сутрах и других
Источниках, по просьбе Чжангчубода,
вкратце объяснил Путь Пробуждения.

[Колофон]

«Светоч на пути к Пробуждению», составленный великим
ачарьей Дипанкарашриджняной, закончен. Переведен и отре-
дактирован этим же великим индийским наставником, а также

² То есть Калачакра-тантра.

переводчиком-корректировщиком Гевэлодоем. Сочинен же
этот текст в шаншунском храме Тхолинг.

Данный перевод выполнен с критического издания Г. Ай-
мера: Bodhipathapradipa. Ein Lehrgedicht des Atisha
(Dipamkarashrijnana) in der Tibetischen ueberlieferung
/ Herausgegeben von Helmut Eimer. Otto Harrassowitz.
Wiesbaden, 1978.

Перевод А. Кулявичуса под редакцией А. Терентьева.

2) Основа всех благих качеств

Автор: Дже Цонкапа

Цонкапа (1357-1419)

Считается, что рождение этого великого ученого в Стра-
не снегов предсказал сам Будда Шакьямуни. Его имя, Цонкапа,
значит “человек из Цонки” – в этом тибетском городке он ро-
дился. Буддийским наукам его начали обучать с детства. Со-
гласно жизнеописанию, мальчик в три года принял мирские
обеты от Четвертого Кармапы, а в семь стал монахом-послуш-
ником под именем “Лозанг Драгпа”.

Начиная с подросткового возраста, Цонкапа путешество-
вал по тибетским монастырям и изучал философию, медита-
цию, медицину, астрологию, поэзию, построение мандал и
другие науки. Всего в девятнадцать лет он уже считался круп-
ным ученым.

Затем Цонкапа начал больше времени посвящать затворам,
однако одновременно сумел развить и учительскую деятельность.
Производительность его кажется невероятной: например, однаж-
ды он устроил трехмесячную сессию обучения по семнадцати
главным сутрическим текстам и каждый день проводил по занятию
на каждый текст; при этом все тексты Цонкапа помнил наизусть.
Кроме того, Цонкапа за свою жизнь выполнил миллионы прости-
раний, подношений мандал и других очистительных практик.

В 1409 году Цонкапа основал монастырь Ганден. Именно вокруг этого монастыря сформировалась новая тибетская школа, позже получившая название “Гелуг”. Сам Цонкапа никогда не объявлял о создании отдельной школы.

Сочинения Цонкапы насчитывают восемнадцать томов; среди его важнейших работ “Большой ламрим”, “Большое руководство к этапам Мантры” и многие другие.

Цонкапа умер в своем монастыре в возрасте шестидесяти двух лет. Считается, что после смерти он вместо пребывания в бардо реализовал иллюзорное тело и достиг полного пробуждения.

По материалам “Библиотеки Берзина”.

Основа всех благих качеств

Основа всех благих качеств — добрый, совершенный, чистый Гуру;

Подлинная преданность ему — корень пути.

Благослови, чтобы, осознав это, с огромным усердием

И великим почтением я полагался на него!

Драгоценная свобода этого рождения обретается лишь однажды

И обладает великим значением; вновь обрести её очень нелегко.

Благослови, чтобы, осознав это, я развил состояние ума,

которое неустанно,

Днем и ночью, извлекает сокрытую в этом рождении сокровенную пользу.

Эта жизнь непостоянна, как пузырь на воде;

Помни, как быстро она угасает, как быстро приходит смерть.

После смерти подобно тени, следующей за телом,

Результаты неблагой и благой кармы следуют за нам.

Благослови, чтобы, обрета глубокую веру в это,

Я всегда был осторожен,

Стремясь отказаться даже от мельчайших неблагих деяний

И осуществить все добродетельные дела.

Стремление к удовольствиям сансары — врата, ведущие ко всем страданиям;

Они непостоянны, и полагаться на них нельзя.

Благослови, чтобы, осознав эти недостатки,

Я зародил сильное желание достичь блаженства освобождения.

Руководствуясь этими чистыми помыслами,

Зарождаю внимательность, бдительность и великую осторожность.

Корень учений — соблюдение обетов пратимокши;

Благослови, чтобы я смог осуществить эту сущностную практику.

Подобно мне, находящемуся в океане сансары,

Ввергнуты в него и все матери — живые существа.

Благослови, чтобы я осознал эту упражняясь в высшей бодхичитте,

И принял на себя ответственность за их освобождение.

Даже если я просто разовью бодхичитту, но не буду упраж-

няться в трех видах нравственности,

То не достигну просветления.

Благослови, чтобы, осознав это,

Я с великим усердием соблюдал обеты бодхисаттвы.

Когда я усмиряю отвлечения сознания на недостойные объекты

И надлежащим образом исследую смысл реальности,

Благослови, чтобы я быстро развил в потоке своего ума

Путь единства умиротворенности и особого видения.

Когда, преуспев на общем пути, я стану чистым сосудом,

Благослови, чтобы я смог вступить

В святые врата счастливых:

Высшую ваджрную колесницу.

Тогда основой обретения двух достижений

Станут поддерживаемые в чистоте обеты и самаи.

Благослови, чтобы я, удостоверившись в этом,

Ценил эти обеты и обязательства как собственную жизнь.

Затем, благодаря пониманию значимости двух стадий,

Сущности Ваджраяны,

Усердно осуществляемой практики, поддержания четырех периодов практики —

Реализовать учения святого гуру благослови!

Пусть же гуру, указующие благородный путь,

И духовные друзья, идущие по нему, живут долго.

Благослови, чтобы я смог полностью усмирить

Все внешние и внутренние препятствия.

Пусть во всех своих рожденьях, никогда не расставаясь с совершенными учителями,

Я наслаждаюсь превосходной Дхармой.

Реализовав все качества ступеней и путей,

Пусть я быстро достигну состояния Ваджрадхары.

Перевод – досточтимый Лобсанг Тенпа.

3) Три основы пути

Автор: Дже Цонкапа

Поклоняюсь досточтимым учителям!

Объясню как можно лучше

Смысл сущности всех учений Победоносного,

Пути, восславленного всеми Победителями и их сыновьями,

Открывающего врата перед счастливыми, жаждущими освобождения.

Все те, кто не привязан к удовольствиям мирской жизни,

Воистину стремятся воспользоваться свободами и благими условиями [человеческого существования]

И верит в путь, радующий будд, —

Эти счастливые, очистив свой ум, должны обратиться в слух!

Невозможно утолить жажду наслаждений в океане бытия.

Само влечение к мирскому полностью сковывает воплощенных существ.

С твердым намерением найти окончательный выход [из сансары] сначала устремись к отречению!

Трудно обрести свободы и благие условия, жизнь быстротечна.

Осознав это, ты отвернешься от явлений этой жизни.

Если станешь вновь и вновь размышлять о непреложном [законе] действий и их плодов и о страданиях круговорота бытия,

То отвернешься от явлений и в будущих жизнях.

Если, в силу этой медитации, ни на мгновение не возникает желание благоденствовать в сансаре,

А ум твой денно и ночью ищет освобождения,

Значит, [намерение] бесповоротно покинуть [круговорот бытия]

Порождено.

Но это отречение, не сопряженное с чистой бодхичиттой,

Не станет условием для достижения

Неописуемого блаженства непревзойденного просветления.

Поэтому мудрые должны породить в себе наивысшую мысль о просветлении.

Уносимые бурными водами четырёх могучих потоков,

Плененные крепкими оковами кармы, которых трудно избежать,

Пойманные в железные сети цепляния за самость,

Полностью погруженные в беспросветную тьму неведения,

Снова и снова обретающие бесконечные формы бытия

И потому постоянно мучимые страданиями трех видов —

Таковы матери [наши], живые существа.

Осмысли это и породи высший ум, устремленный к просветлению.

Если даже медитируешь на отречение и бодхичитту,

Но не соединяешь это с мудростью, постигающей абсолютный способ существования,

Не подсечь тебе бытие под корень.

Посему усердно ищи способ постижения взаимозависимого происхождения!

Любой, кто осознал непреложность [закона] причинности
всех феноменов сансары и нирваны,
И для кого все до единого феномены при [доскональном]
анализе
Полностью исчезают,
Вступил на путь, радующий будд.

Пока, с одной стороны, непреложный закон взаимозависимо-
сти явлений,
А с другой — пустота, в которой ничего не утверждается,
Воспринимаются раздельно,
Мысль Будды Шакьямуни ещё не постигнута.

Если же [два эти постижения существуют] одновременно, а не
поочередно,
И если при одном лишь виде непреложной взаимозависимости
Полностью разрушается цепляние за несомненно восприня-
тые объекты,
Значит, анализ [истинного] воззрения завершен.

Более того, если посредством [восприятия] явлений ты устра-
няешь крайность этернализма,
А посредством [постижения] пустоты — крайности нигилизма,
И если сознаешь, как пустота проявляется в качестве причины
и следствия,
Тебя не пленят [более] крайние взгляды.

Если ты безошибочно постиг
Сущностные положения трех основ Пути,
Ищи уединения и укрепись в усердии. Дитя моё, поспеши к
своей истинной цели.

*Колофон: Так ученый монах Лобсанг Дракпа-пэл [Цон-
капа] наставляя Ца Кхо Бонпо Нгаванга Дракпа.*

Перевод Майи Малыгиной.



4) Краткое изложение поэтапного Пути к Просветлению

Автор: Дже Цонкапа

1. Склоняюсь ниц перед главою [рода] Шакьев³
Чьё тело обретоено совершенной полнотой благих деяний,
Чья речь исполняет надежды бесчисленных существ,
Чей ум ясно обозревает все без исключения познаваемые объ-
екты, как они есть.

2. Поклоняюсь лучшим сыновьям этого несравненного
наставника:
Непобедимому — Майтрейе⁴ и сладкозвучному — Манджугхоше⁵,
Взявшим на себя весь груз деяний Победоносного,
Игрой своих форм являющимся в бесчисленных мирах.

³ Будда Шакьямуни.

⁴ Будда Майтрейя — грядущий будда, находится в чистой
земле Тушита.

⁵ Манджугхоша — Манджушри, божество мудрости.

3. Припадаю к стопам Нагарджуны⁶ и Асанги⁷ —
Украшениям Джамбудвипы⁸, прославившимся в трёх мирах,
Давшим истолкование крайне труднодостижимой Матери
Будд — Праджняпарамиты —
В соответствии с мыслью Учителя.

4. Поклоняюсь возжёншему Светильник — Атише⁹,
Держателю сокровищницы совершенно безошибочных пол-
ных и сущностных святых наставлений,
Линий преемственности Пути глубокого воззрения и Пути
обширных деяний,
Происходящих от Двух великих основателей [Нагарджуны и
Асанги].

5. Почтительно склоняюсь перед Духовными Наставниками,
Движимыми милосердием, применяющими искусный метод,
освещающими Путь,

6 Нагарджуна — индийский философ I—II вв. н.э. С него берёт начало линия преемственности духовной традиции Глубинных воззрений. Создатель философской школы Махьямака.

7 Асанга — индийский философ IV—V вв. н.э. Положил начало линии преемственности духовной традиции Обширных деяний. Ученик Будды Майтрейи.

8 Джамбудвипа — в буддийской космологии — один из четырёх островов-континентов, расположенных вокруг горы Сумеру, находящийся к югу от неё. Обитатели Джамбудвипы в прошлых жизнях совершали неблагие действия, поэтому живут не так радостно, как жители других континентов. «Украшения Джамбудвипы» — философы Нагарджуна, Асанга, Арьядева, Васубандху, Дигнага, Дхармакирти.

9 Джово Атиша (Дипамкара Шриджняна) (982—1054) — выдающийся буддийский йогин-философ, живший в Индии и позже учивший в Тибете. Родом из королевской семьи. Получил блестящее светское и духовное образование. Как отмечает автор текста Чже Цонкапа, «...биография Атиши восхищает умы учеников, потому что побуждает их к практике».

Духовным оком обзирающими все обширные учения Будды и открывающими счастливым Высшие врата, ведущие к Освобождению.

6. Из всех мудрецов Джамбудвипы — главное украшение короны,
Сияющее среди существ, как победный стяг, — Нагарджуна и Асанга, [так как]
От них происходит благородная линия передачи учения «Этапов пути к просветлению».
Исполняя надежды всех без исключения существ девяти миров, Святые наставления эти подобны Царю Силы — Драгоценности, исполняющей желания.

7. Поскольку святой текст [Ламрим] объединяет потоки тысяч превосходных писаний,
Он [представляет собой] — океан великолепных объяснений. [Благодаря чему] все учения познаются как непротиворечивые, Множество изречений Будды — как практические наставления, Легко постичь мысль Победоносного И спасти [существ] из пропасти тяжкой недобродетели.

8. Поэтому мудрецы Индии и Тибета — многочисленные счастливы¹⁰ —
Опираются на наивысшие наставления —
Этапы пути для трёх видов личности.
Средь тех, кто наделён аналитическим умом,
Найдется ли не увлечённый [изучением] Ламрима?

9. Утвердившись в понимании того, что даже одно-единственное изложение или слушание [объяснения] этого метода [Ламрима],

10 Счастливы — те люди, чья благая карма (или «счастливая судьба») позволила им встретиться с учением Будды.

В котором собраны все сущностные наставления Будды,
Несёт непревзойдённое накопление благих заслуг проповедо-
вания и слушания Святой Дхармы, размышляй о заключённом
в нём смысле.

10. Затем, причиной собрания всех
Благих условий в этой и грядущей жизни
Является связь с добродетельным Духовным Наставником,
указующим путь. Вверяйся же ему в мыслях и поступках надле-
жащим образом,
Не отрекайся от него даже под страхом смерти,
Радуй его подношениями исполнения его наставлений.

Я, йогин [лама Цонкапа], так практиковал,
И ты [ученик], стремящийся к Освобождению, последуй мое-
му примеру.

11. Это благоприятное рождение¹¹ превыше драгоценности,
исполняющей желания¹².
Его отыскав, обладаешь им только теперь.
Труднодостижимое и легкоразрушаемое, оно подобно вспыш-
ке молнии на небе.
Обдумав так, осознай, что все мирские дела
Подобны шелухе, поднятой ветром.
[Поэтому] денно и ночью извлекай из него суть.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

12. Уверенности нет, что вновь родишься человеком,
А не отпавишься, покинув этот мир, в дурной удел.

11 Имеется в виду человеческая жизнь, ставшая драгоценной
вследствие обладания восемью свободами и десятью благими
условиями. См. Ламрим, т. I, с. 130-145.

12 На санскрите Чинтамани.

Три Драгоценности¹³ от этого страха защитят наверняка.
Поэтому принятие Прибежища должно быть непоколебимо¹⁴,
А выполнение обетов безупречным.
Также, хорошо обдумав результаты благих и неблагих деяний,
Практикуй должным образом
Принятие [благих дел] и отказ [от дурных].

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

13. Для осуществления Высшего пути
Нужна основа¹⁵, обладающая совершенными качествами¹⁶.
До тех пор, пока не обретёшь её, вперёд не продвинешься.
Поэтому усердствуй в создании совершенных причин¹⁷.

13 Три Драгоценности — Учитель — Будда, Учение (Дхарма),
Духовная община (Сангха).

14 Принятие Прибежища. См. Ламрим, т. I.

15 Человеческое тело.

16 См. Ламрим, т. I, «Закон кармы», с. 317—319. «Хотя благо-
даря отказу от десяти неблагих деяний обретается хорошее
положение, но если достичь совершенного положения для
достижения Всеведения, то продвижение по Пути ни с чем не
сравнимо».

Восемь созревших достоинств:

- 1) долголетие;
- 2) прекрасная внешность;
- 3) благородное происхождение;
- 4) благосостояние;
- 5) уважаемое слово;
- 6) обширная внимательность;
- 7) мужское рождение;
- 8) сильная натура (способность к действию).

17 Там же, с. 320-322.

Три двери¹⁸ осквернены загрязнениями моральных падений.
Поскольку особенно важно очистить кармические скверны,
Постоянно заботься об опоре на все четыре силы¹⁹ в практике
очищения.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

14. Если не усердствовать в размышлениях
Об Истине Страданий и изъянах сансары,

18 «Три двери» — тело, речь, ум. (Ламрим, т. I, с. 279).

10 неблагих деяний:

тела:

- 1) убийство;
- 2) воровство;
- 3) распутство.

речи:

- 1) ложь;
- 2) злословие;
- 3) грубое слово;
- 4) пустословие.

ума:

- 1) алчность;
- 2) гнев;
- 3) ложные воззрения.

19 «Четыре силы» (Ламрим, т. I, с. 330).

- 1) сила покаяния;
- 2) сила опоры;
- 3) сила благого деяния;
- 4) сила отказа от повторного действия.

То не зародится стремление к Освобождению²⁰.
Если не размышлять об Истине Источника,
О процессе вхождения в самсару²¹,
То не узнаешь способ отсечения её корня.
Отречение от мирского существования основано
На распознавании изъянов самсары и тех оков, что удержива-
ют нас в ней.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

15. Зарождение устремлённости к Просветлению —
Несущий столп пути Высшей Колесницы;
Фундамент и опора великих деяний [бодхисаттвы];
Нектар, превращающий в золото два накопления;
Сокровищница, вобравшая в себя необозримые собрания
заслуг.

И все герои-бодхисаттвы, зная это,
Всецело привержены драгоценной, наивысшей Устремлённо-
сти к Просветлению,
Всегда храня её как драгоценность сердца.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

20 Стремление к Освобождению, или Отречение для трёх
видов личности трояко:

— уровень малой личности заключается в отречении от при-
вязанности к этой жизни;

— уровень средней личности — в отречении от сансары как
таковой;

— уровень высшей личности — в порождении устремлённости к
просветлению.

21 См. Ламрим, т. II, с. 75—84 (о 12-звенной цепи).

16. Даяние — драгоценность, исполняющая желания,
Осуществляющая надежды существ;
Острейший меч, рассекающий путы скупости;
Деяния бодхисаттв, дарующие силу бесстрашия и решимости;
Причина славы в десяти сторонах света.
Зная это, мудрецы становятся на благородный путь
Совершенного даяния тела, имущества и добродетели.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

17. Нравственность — воды, смывающие грязь недобродетельных поступков;
Прохладный лунный свет, что остужает жар от лихорадки омрачений;
Она возвышается среди девяти видов существ, подобно горе Меру;
Силой безупречной добродетельности своей заставляя склониться всех живущих.
Зная это, все благородные существа, в чистоте приняв, хранят [нравственные] обеты как зеницу ока.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

18. Смирение — лучшее украшение сильных,
Превосходнейшая аскеза [противоядие] от омрачений сознания;
Птица Гаруда — для враждебной змеи гнева;
Крепкий панцирь — для меча грубых слов.
Зная это, бодхисаттвы приучаются к облачению
В доспехи наивысшего смирения всевозможными способами.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

19. Если ты облачен в доспехи непоколебимого, неустанного
Усердия,
То, подобно возрастающей луне,
Возрастут благие качества текстуальных познаний и духовных реализаций,
Все деяния обретут глубокий смысл,
И любые долгосрочные начинания²² осуществляются, как задумано.
Зная это, все бодхисаттвы порождают великое усердие, устраняющее всякую лень²³.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

20. Сосредоточение — Владыка, повелевающий умом.
Сфокусированный [ум] подобен непоколебимой горе Меру.
Направленный, он постигает любой благой объект.
Сосредоточение ведёт к великому блаженству податливых и деятельных тела и ума.
Зная это, могучие йогини побеждают врага — блуждание ума,
Всегда пребывая в однонаправленном сосредоточении [дхьяны].

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

21. Мудрость — это око, зрящее таковость,
Путь изничтожения корня самсары,
Сокровищница благих качеств, перевозносимая во всех учениях Будды,
Наилучший из известных светильник, рассеивающий мрак неведения.

22 Имеется в виду достижение просветления.

23 Три вида лени:

- 1) откладывание на потом;
- 2) увлечение мирскими занятиями;
- 3) неверие в собственные силы, самоуничижение, малодушие.

Зная это, мудрецы, возжелавшие Освобождения,
Творят сей путь с упорством непрестанно.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

22. Но одно лишь единоплавленное сосредоточение не
способно отсечь корень самсары.
Да и мудрость без умиротворённого пребывания омрачений
не искоренит, сколько ни анализируй.
Мудрость, совершенно исследующая природу реальности,
Оседлав коня умиротворённого пребывания,
Острым оружием логики Мадхьямаки, свободной от крайностей,
Разрушает все опоры восприятия, цепляющегося за крайности.
Подобным образом верно исследующий, открытый ум расширяет
горизонты мудрости, постигающей таковость.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

23. Нужно ли говорить, что самадхи достигается благодаря
одноплавленному фокусированию ума.
Но необходимо и верное аналитическое исследование,
И особо прочное, неколебимое пребывание ума на природе
всего сущего [исследуемом объекте].
[Вот что] порождает самадхи.
Воистину достойны восхищения постигшие [это] мудрецы,
усердствующие в слиянии воедино двух практик:
Умиротворённого пребывания [шаматхи] и глубинного пости-
жения [випашьяны].

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

24. Достойны восхваления деяния бодхисаттв, выводящие за
пределы самсары,
Использующие единение метода и мудрости,
Посредством медитации на два вида пустоты:
Пустоту, подобную пространству²⁴, [в период] медитативного
равновесия,
И пустоту, подобную иллюзии²⁵, [в период] последующего
постижения.
Понимая это, не довольствоваться односторонним путём —
вот стезя счастливых.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

25. [Поступая], как было объяснено ранее,
Зародив Общий Путь, необходимый для обоих Высших Пу-
тей Великой Колесницы:
Пути причины и Пути плода,
[Ученики] вступают в Великий Океан Тантры,
Полагаясь на покровительство [искусного] учителя — мудрого
капитана,
Опираясь на [его] полные устные наставления.
Тем самым наполняя глубоким смыслом достигнутое ими
[благоприятное] человеческое рождение.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

26. Молюсь, чтоб силою всех тех благих заслуг,
Что я обрёл, изложив здесь доступными словами
Сей совершенный, полный, радующий Просветлённых Путь,
Стремясь приучить [к нему] свой собственный ум,

24 Г. е. Абсолютную истину.

25 Г. е. Относительную истину.

А также принести пользу другим счастливым,
Живые существа вовек не разлучались бы с Благим Путём.

Я, йогин, так практиковал,
И ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

27. Благопожелания:

Пусть во всех рождениях
Мы не разлучимся с Благородным учителем,
Будем наслаждаться возвышенным Учением
И, в совершенстве обретя все качества Земель и Путей,
Без промедления достигнем состояния Ваджрадхары.

Перевод: Людмила Трегубенко

5) Колесо острого оружия

Приписывается авторству Дхармаракшиты

Дхармаракшита (IX век) – индийский йогин буддийской традиции, предположительно бывший одним из учителей Атиши Дипанкары. Его авторству приписываются два текста жанра “тренировка ума” – “Колесо острого оружия” и “Павлин, бродящий в зарослях мощного яда”.

В отсутствие достоверных исторических сведений о Дхармаракшите традиционные источники (в том числе сам текст «Колеса острого оружия») позволяют говорить о трех связанных с этим мастером фактах. Во-первых, от Дхармаракшиты Атиша получал учения основополагающей колесницы (хинаяны), в первую очередь, очевидно, относящиеся к воззрению вайбхашики (из-за чего Дхармаракшита также описывается как носитель воззрения вайбхашики). Во-вторых (этот и следующий факт можно вывести на основе самого текста «Колеса острого оружия» и его колофона), Дхармаракшита получал от

своего собственного гуру учения по двум видам бодхичитты – относительной и абсолютной – и применял их на практике в интенсивной медитативной практике («в уединении в лесу, где водятся хищные звери»), что позволяет уверенно назвать его практикующим (хоть бы и тайным) великой колесницы; кроме того, устная традиция передает историю о том, как Дхармаракшита из сострадания отсек кусок собственной плоти, подарив его человеку, нуждавшемуся в мясе. Третий факт: на основе текста «Колеса острого оружия» невозможно не заключить, что мастер также практиковал тантру, а его избранным божеством был Ямантака («Тот, кто положит конец – ант – владыке смерти – Яма»).

По материалам “Архива Дхармаракшиты”.

Колесо острого оружия

Почтение Трем Драгоценностям!

Вот колесо оружия, поражающее уязвимые точки тела врага.

Почтение гневному Ямантаке!

1. Когда павлины бродят по зарослям опасного яда,
Хоть сады лекарственных растений и могут быть привлекательны,
Стаи павлинов им не рады,
Ведь павлины благоденствуют, питаясь сущностью смертельного яда.

2. Подобным образом, когда герои входят в заросли циклического бытия,
Хоть бы сады счастья и процветания и казались прекрасны,
Герои к ним не привяжутся;
Ибо герои благоденствуют в лесу страдания.

3. Тех, кто активно стремится к счастью и процветанию
Ввергнет в страдания их трусость.

Бодхисаттвы, что с готовностью принимают страдания,
Всегда пребудут счастливы благодаря своему героизму.

4. Здесь и сейчас желание подобно зарослям смертельного
яда;
[Лишь] подобные павлинам герои способны его переварить.
Для подобных воронам же трусов они губительны,
Ведь как эгоцентричным переварить подобный яд?
Если распространить эту [аналогию] на другие омрачения,
Каждое из них подобным образом досаждают жизненной силе
освобождения, как [яд –] вороне.

5. Посему, подобным павлинам героям нужно обратить
Омрачение, что напоминают ядовитые заросли, в эликсир
И вступить в заросли циклического бытия;
Приняв омрачения, герои должны уничтожить их яд.

6. Отныне отстранюсь от этого – цепляния за «я» – посланни-
ка демона;
Он [вынуждает меня] бесцельно блуждать
И стремится [лишь] к эгоистичному счастью и процветанию;
Я с радостью приму тяготы ради блага других.

7. Движимые кармой и приученные к омрачениям –
Страдания всех существ, которым присуща такая природа
Я взываю на это «я», что жаждет счастья.

8. Когда эгоистичная жажда проникает в мое сердце
Отброшу её и поднесу свое счастье всем существам.
Если окружающие меня в мятеже против меня восстанут,
Получу от этого удовольствие, думая: «[Причиной тому моё
небрежение».

9. Когда мое тело становится жертвой нестерпимых болезней,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне

За повреждение тел других;
Отныне стану принимать все болезни на себя.

10. Когда мой ум становится жертвой страданий,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За то, что я, определенно, вызывал(а) беспокойстве в сердцах
других;
Отныне стану принимать все страдания на себя.

11. Когда меня терзают крайние голод и жажда,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За вовлечение в обман, воровство и акты скупости;
Отныне стану принимать на себя всяческие голод и жажду.

12. Когда я бессил(ен/на) и страдаю в услужении другим,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За враждебность по отношению к слабым и их подчинение;
Отныне стану использовать свои тело и жизнь для служения
другим.

13. Когда ушей моих достигают неприятные слова,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За мои оскорбительные речи, такие как речь, что сеет вражду;
Отныне стану порицать ущербную речь.

14. Когда я рождаюсь в месте нечистом,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За то, что я всегда возвращал(а) нечистое восприятие;
Отныне стану возвращать лишь чистое восприятие.

15. Когда я разлучаюсь с помогающими и любящими друзьями,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За то, что я переманивал(а) чужих спутников;
Отныне никогда не стану разлучать других с их спутниками.

16. Когда высшие становятся мной недовольны
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За отвержение высших и стремление к дурным спутникам;
Отныне отвергну дурную дружбу.
17. Когда другие подвергают меня нападкам, преувеличивая,
преуменьшая и так далее,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За поношение высших существ;
Отныне никогда не стану принижать других пренебрежитель-
ными словами.
18. Когда мои материальные ресурсы истощаются,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За неуважение к ресурсам других;
Отныне стану помогать другим отыскать то, в чем они нуждаются.
19. Когда мой ум впадает в притупленность, а сердце несчастно,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За то, что я побуждал(а) других накапливать неблагую карму;
Отныне отвергну попустительство неблагим деяниям других.
20. Когда начинания мои терпят крах и я ощущаю глубокое
беспокойство,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За создание препонов для трудов высших;
Отныне отвергну все препятствующие деяния.
21. Когда мои гуру недовольны, что бы я ни делал(а),
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За двуличие по отношению к высшей Дхарме;
Отныне буду менее двуличн(ым/ой) по отношению к Дхарме.
22. Когда каждый оспаривает то, что я говорю,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне

- За пренебрежение стыдом и совестью;
Отныне буду воздерживаться от расстраивающего поведения.
23. Когда споры возникают, стоит моим спутникам собраться,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За то, что свой разрушительный, дурной характер я распро-
странял(а) во всех направлениях;
Отныне буду поддерживать благодушие повсюду.
24. Когда мои близкие восстают как враги,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За вынашивание вредоносных, дурных намерений;
Отныне стану сокращать обман и вероломство.
25. Когда меня поражают хронические язва или отек,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За дурное и бессовестное использование имущества других;
Отныне отвергну такие действия, как разграбление имущества
других.
26. Когда мое тело внезапно поражает заразная болезнь
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За совершение деяний, что противоречили моим торжествен-
ным обещаниям;
Отныне отрекусь от всяческой недобродетели.
27. Когда мой интеллект становится невежественным относи-
тельно всех сфер знания,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За упорство в деяниях, что следует отбросить;
Отныне стану возвращать прозрения учебы и тому подобного.
28. Когда при практике Дхармы меня одолевает сон,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне

За накопление препятствий для высшей Дхармы;
Отныне буду претерпевать тяготы ради Дхармы.

29. Когда меня радуют омрачения и я сильно отвлекаюсь,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За то, что я не размышлял(а) над непостоянством и дефектами
циклического бытия;
Отныне буду усиливать свою неудовлетворенность циклическим бытием.

30. Когда, несмотря на все усилия, я продолжаю откатываться
назад,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За пренебрежение кармой и законом причины и следствия;
Отныне буду упорствовать в накоплении заслуги.

31. Когда все выполняемые мной религиозные ритуалы идут
наперекосья,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За то, что надежды и ожидания были обращены к силам тьмы;
Отныне отвернусь от сил тьмы.

32. Когда мои молитвы к Трем Драгоценностям оказываются
бессильны,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За то, что я не вверял(а) себя пути Будды;
Отныне буду полагаться лишь на Три Драгоценности.

33. Когда мое воображение проявляется как завесы и духи,
вызывающие одержимость,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За накопление неблагодной кармы по отношению к божествам и
их мантрам;
Отныне буду устранять все неблагое представления.

34. Когда я теряюсь и блуждаю подобно человеку бессильному,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За то, что других – таких, как мой гуру – я изгонял из их обителей;
Отныне никого не стану изгонять из домов.

35. Когда случаются бедствия, такие как морозы и град,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За то, что я не соблюдал(а) должным образом свои обещания
и нравственные обеты;
Отныне стану хранить свои обещания в чистоте.

36. Когда я испытываю жадность, но не имею богатства,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За то, что я не совершал(а) благотворительного даяния и под-
ношений Трем Драгоценностям;
Отныне буду упорствовать в даянии и подношении.

37. Когда я уродлив(а) и со мной дурно обращаются мои спутники,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За создание уродливых образов и бурление гнева;
Отныне буду терпелив(а), создавая образы божеств.

38. Когда привязанность и гнев проявляются, чтобы я ни делал(а),
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За то, что я позволял(а) своему злему неукротенному уму
впасть в косность;
Отныне искореню эту упертость сердца.

39. Когда все мои медитативные практики не приводят к своей
цели,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За то, что я позволял(а) пагубным воззрениям проникнуть в
мое сердце;
Отныне все, что я совершаю, будет делаться лишь ради блага
других.

40. Когда мой ум остается неукрошенным, несмотря на духовную практику,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За то, что я с энтузиазмом следовал(а) обыденным амбициям;
Отныне сосредоточусь на устремлении к освобождению.

41. Когда я чувствую сожаление, стоит мне присесть и поразмыслить,
Это оружие дурной кармы, что вернулась ко мне
За постыдное непостоянство и требования высокого статуса;
Отныне буду проявлять бдительность в общении с другими.

42. Когда меня обманывает вероломство других,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За тщеславие и эгоистичную жадность;
Отныне буду проявлять благоразумие во всем.

43. Когда мои учеба и преподавание оказываются под влиянием привязанности и гнева,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За то, что я не размышлял(а) над недостатками демонов в своем сердце;
Отныне буду проверять вредоносные силы и преодолеть их.

44. Когда все хорошее, что я совершал(а), плохо заканчивается,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
За то, что за доброту других я платил(а) неблагодарностью;
Отныне буду почтительно платить за доброту других.

45. Вкратце, когда бедствия нисходят на меня подобно ударам молнии
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне,
В точности как кузнеца убивает его собственный меч;
Отныне буду осторож(ен/на) применительно к неблагим деяниям.

46. Когда я подвергаюсь страданиям в низших царствах
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне
Подобно лучнику, что убит собственной стрелой;
Отныне буду осторож(ен/на) к неблагим деяниям.

47. Когда на мою долю выпадают страдания домохозяина,
Это оружие дурной кармы, что вернулось ко мне,
Подобно тому, как родителей убивают лелеемые ими дети;
Отныне заслуженно отрекусь от мирской жизни.

48. Поскольку так все и обстоит, я схватил(а) врага!
Поймал(а) вора, что крадет и втихомолку обманывает.
Ага! Нет сомнений, что речь именно об этом цеплянии за «я»;
Этот шарлатан обманывает меня, прикидываясь мной.

49. Теперь, О Ямантака, воздыми оружие действия над его головой;
трижды яростно поверни колесо над головой его;
Твои ноги двух истин расставлены, а очи метода и мудрости широко распахнуты;
Твои клыки четырех сил обнажены – порази врага!

50. Царь заклинаний, что дурит ум врага;
Вызови этого нарушителя обетов, что предаёт себя и других – этого дикаря, что зовется «демоном, цепляющимся за «я»,
Который, взмахивая оружием кармы,
Беспорядочно мечется в зарослях циклического бытия.

51. Призови, призови его, гневный Ямантака!
Порази, порази его, пронзи сердце этого врага, «я»!
Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!
Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, это!

52. ХУМ! ХУМ! Великое медитативное божество, яви свои чудесные силы!

ДЗА! ДЗА! Прочно свяжи этого врага!

ПХЭТ! ПХЭТ! Освободи нас ото всех пут!

ШИК! ШИК! Молю тебя: рассеки узел цеплянья!

53. Проявись предо мной, о Ямантака, мое медитативное божество!

Разорви его! Разорви его! Сейчас же разорви на куски

Этот кожаный мешок кармы и пяти ядовитых омрачений,

Что утягивают меня в сансарную грязь кармы.

54. Хотя он и влечет меня к страданиям в трех низших царствах,

Я не умею бояться его, но бросаюсь к его источнику.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

55. Хотя и велика моя жажда комфорта, я не собираю его причин;

Хоть и невелико мое терпение по отношению к боли, я пол(он/на) темной страсти – жадности.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

56. Хотя я и жажду немедленных результатов, мои усилия по их достижению слабы;

Хоть и занимаюсь множеством дел, ни одно из них не довожу до конца.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

57. Хотя я и исполнен(а) жажды завести новых друзей, мои преданность и дружба краткосрочны;

Хоть и устремляюсь к ресурсам, пытаюсь их заполучить посредством воровства и вымогательства.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

58. Хотя я и преуспел(а) в лести и недомолвках, глубока моя неудовлетворенность;

Хотя и накапливаю прилежно богатство, но скован(а) цепями жадности.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

59. Хотя я и редко помогаю другим, но всё же предельно хвастлив(а);

Хоть и не желаю рисковать, раздуваюсь от амбиций.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

60. Хотя у меня и много учителей, моя способность соблюдать обещания слаба;

Хоть у меня и много учеников, мои терпение и готовность помогать скудны.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

61. Хотя и даю с готовностью обещания, моя реальная помощь невелика;

Хотя моя слава и может быть велика, при проверке даже боги и призраки возмущены.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

62. Хоть я и слаб(а) в учебе, моя дерзость в пустых словах велика;

Хоть и невелики мои познания в писаниях, я встречаю во всевозможные темы.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

63. Хоть у меня и может быть множество друзей и слуг, никто из них не наделен преданностью;

Хоть у меня и может быть множество предводителей, никто не является защитником, на которого можно опереться.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

64. Хоть мой статус и может быть высок, качества мои меньше, чем у призрака;

Хоть я и могу быть великим учителем, омрачения мои хуже, чем у демона.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

65. Хоть мои воззрения и могут быть возвышенны, деяния мои хуже, чем у собаки;

Хоть качества мои и могут быть бесчисленны, основополагающие теряются на ветру.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

66. Я лелею глубоко внутри все свои эгоцентричные желания; Во всех спорах я без основы для того виню других.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

67. Хоть я и облачен(а) в шафранные одеяния, ищу защиты у призраков;

Хоть я и принял(а) обеты, мое поведение – хуже, чем у демона.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

68. Хоть боги и порождают мое счастье, я поклоняюсь вредоносным духам;

Хотя Дхарма и выступает как мой спаситель, я обманываю Три Драгоценности.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

69. Хотя и живу всегда в одиночестве, меня уносят отвлечения. Хоть и получаю благородные писания, но люблю гадания и шаманизм.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

70. Оставив нравственную дисциплину, путь освобождения, я цепляюсь за отеческий дом;

Выбрасывая свое счастье в реку, я гоняюсь за страданием.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

71. Забывая о вратах освобождения, я блуждаю в диких землях;
Обретя драгоценное человеческое рождение, ищу адских царств.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

72. Отложив духовное развитие, я преследую прибыль от торговли;

Оставляя позади комнату для занятий своего учителя, я брожу по городам и весям.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

73. Забыв о собственном способе заработка на жизнь, я похищаю у других их ресурсы;

Растрачивая собственное унаследованное богатство, я граблю других.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

74. Увы! Хотя мое упорство в медитации и невелико, остроты ясновидения мне не занимать;

Хоть я не дошел и до кромки пути, ноги мои без нужды быстры.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

75. Когда кто-то дает мне полезный совет, я воспринимаю его как враждебного недруга;

Когда кто-то вероломно дурит меня, такому бессердечному человеку отплачиваю добротой.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

76. Когда люди обращаются со мной как с семьей, раскрываю их секреты их врагам;

Когда они завязывают со мной дружбу, я бездумно предаю их доверие.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

77. Мой дурной нрав силен, моя паранойя явнее, чем у кого-либо еще;

Со мной сложно подружиться, я непрестанно провоцирую дурные черты других.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

78. Когда кто-то просит об услуге, я игнорирую его, но подспудно причиняю ему вред;

Когда кто-то уважает мои желания, я не соглашаюсь, но стремлюсь издали развязывать споры.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

79. Я недолюбливаю советы и со мной всегда сложно находиться; Я легко обижаюсь, и обида моя всегда сильна.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

80. Я жажду высокого статуса и считаю высших существ врагами;
Поскольку похоть моя сильна, я с готовностью гонюсь за
молодыми.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

81. Из-за ветрености я далеко отбрасываю свою былую дружбу;
Влюбляясь в новизну, оживленно со всеми беседую.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

82. Не обладая ясновидением, прибегаю ко лжи и порицанию;
Не имея сострадания, предаю доверие других и причиняю их
сердцам боль.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

83. Хоть ученость моя скудна, строю дикие догадки обо всем;
Поскольку познания мои в писаниях недостаточны, я порожд-
аю ошибочные воззрения обо всем.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

84. Привыкнув к привязанности и гневу, я оскорбляю всех, кто
мне противостоит;

Привыкнув к зависти, очерняю и принижаю других.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

85. Не занимаясь учебой, я оставил(а) обширные [дисциплины
учености];

Не опираясь на учителей, я порочу писания.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

86. Вместо того, чтобы учить по текстам, разъясняю ложь соб-
ственного сочинения;

Не возвращая чистого восприятия, изрекаю оскорбления и
угрозы.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

87. Отказываясь осудить деяния, что противоречат Дхарме,
Выстраиваю разлчичную критику против всех благоизреченных
слов.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

88. Не воспринимая знаки позора как источник стыда
Я извращенно воспринимаю как источник стыда знаки чести.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

89. Не предаваясь каким-либо подходящим деяниям,

Я вместо того осуществляю все то, что неуместно.

Танцуй на голове, попирай голову этого предателя, ложного
представления!

Нанеси смертельный удар в сердце этого мясника и врага, эго!

90. Могучий, ты обладаешь дхармакаей сугаты
и уничтожаешь демона эгонстичного воззрения;
О держащий дубину, оружие мудрости не-я,
Без колебаний трижды раскрути его над своей головой.

91. Со своей великой свирепостью уничтожь этого врага!
Своей великой мудростью разбей это ошибочное представление!
Своим великим состраданием защити меня от кармы!
Помоги уничтожить это Эго раз и навсегда!

92. Какие бы страдания ни выпадали существам в циклическом бытии,
Решительно взгромозди их на это цепляние за «я».
Где бы ни встречались яды пяти омрачений,
Решительно обрушь их на то, чему присуща та же природа.

93. Хотя я и распознал(а) так корень всего зла
Посредством критических рассуждений и без каких-либо сомнений,
Если продолжу содействовать ему и выступать в его защиту,
Тогда уничтожь саму эту личность – того, кто цепляется!

94. Отныне возложу всю вину на один источник,
А по отношению ко всем существам стану размышлять об их великой доброте.
Принимаю на себя нежелательные качества других
И посвящаю свои добродетельные корни благу всех существ.

95. Таким образом, когда я принимаю на себя все [неблагие] деяния других,
Совершенные посредством их трех врат во всех трех временах,
Пусть, подобно павлину с красочными благодаря яду перьями,
Эти омрачения будут обращены в факторы просветления.

96. Поскольку я подношу свои корни добродетели живым существам
Подобно вороне, проглотившей яд и противоядием исцеленной от него,
Пусть держу спасительный трос освобождения всех существ
И быстро достигну буддовости ушедшего к блаженству.

97. Пока все, кто были моими родителями, и я не достигнем
Полного просветления в царстве Акаништхи,
Пока блуждаем в шести царствах в силу своей кармы
Пусть в сердцах своих храним друг друга.

98. По ходу этого периода, даже ради единственного живого существа
Пусть погружаюсь в три низших царства
И, не поступаясь поведением великого бодхисаттвы,
Пусть устраняю страдания низших царств.

99. В этот миг, пусть защитники адов
Относятся ко мне как к своему духовному учителю,
И пусть их оружие обратится в каскад цветов,
И, в отсутствии вреда, пусть восторжествуют мир и счастье.

100. Пусть существа низших царств также обретут ясновидение и мантру,
И пусть обретут рождение людьми или богами и породят настрой пробуждения;
Пусть оплатят за мою доброту посредством своей духовной практики.
Пусть примут меня в качестве учителя и опираются на меня,

101. Пусть тоже живые существа высших царств также
В точности подобно мне осуществляют тщательную медитацию на “не-я”,
И, не противопоставляя существование и усмирение,

Пусть медитируют на своей совершенной равности;
Пусть они распознают свою самость как совершенную
равность.

102. Если я это осуществляю, враг будет повержен!
Если я так поступаю, ложные представления будут уничтожены!
Стану медитировать на неконцептуальной мудрости “не-я”.
Так почему же мне не достичь причин и следствий формного
тела [будды]?

103. Внимайте! Всё это лишь зависимое порождение.
Зависимое и пустотное, оно лишено самобытия.
Обращаясь из одной формы в другую, вещи подобны
наваждениям;
Подобно колесу огня, [видимому при вращении головни], они
лишь иллюзии.

104. Подобно банановому дереву, жизненная сила лишена
внутреннего ядра;
Подобно пузырьку, жизнь лишена внутреннего ядра;
Подобно туману, она рассеивается, когда смотришь вниз;
Подобно миражу она манит издали;
Подобно отражению в зеркале кажется осязаемой и реальной;
Подобно дыму проявляется, словно бы надолго.

105. Этот мясник и враг, Эго, тоже именно таков;
Хоть и говорится часто, что он существует, это всегда не так;
Хоть и кажется реальным, в реальности его нигде нет;
Хоть и проявляется, но пребывает за пределами доказательств
и опровержения.

106. Так как же может существовать колесо кармы?
Вот как всё обстоит: хотя и лишены неотъемлемого
существования

(Подобно тому, как отражение луны проявляется в чашке с
водой),
Карма и её следствия проявляются как разнообразные фикции.
Посему в рамках этой простой видимости я буду следовать
нравственным нормам.

107. Когда огонь конца вселенной пылает в сновидении
Меня ужасает его жар, хотя он лишен присущей реальности.
Подобным образом, хотя адские царства и подобное им не
обладают присущей реальностью,
В силу страха перед тем, что меня расплавит, обожжет и так
далее, я оставляю [зло].

108. Когда пребываешь в угарном бреду, хоть никакого мрака
и нет,
Тебе кажется, что тебя бросили в глубокую мрачную пещеру
и заперли в ней.
Посему, хотя неведение и иже с ним и лишены присущей
реальности,
Также стану рассеивать неведение посредством трех мудростей.

109. Когда музыкант исполняет на своей скрипке песню,
Звук при проверке не обладает какой-либо присущей
реальностью.
Тем не менее, мелодичные мотивы возникают посредством
скопления непроверенных фактов
И утоляют тревогу, что кроется в сердцах людей.

110. Подобным образом, когда карму и её следствия тща-
тельно анализируешь,
Хоть они и не существуют присуще как одно или много,
Явно проявляясь, они вызывают возникновение и исчезнове-
ние явлений.

Представляясь реальными, они приносят все виды переживаний рождения и смерти.

Так что в рамках этой простой видимости я стану следовать нравственным нормам.

111. Когда капли воды заполняют сосуд,
Заполняет его не первая капля,
И не последняя, и ни одна по отдельности;
Сосуд заполняется собранием зависимых факторов.

112. Подобным образом, когда кто-то переживает радость и страдание – следствия –
Вызвано это не первым мгновением их причины,
И не последним мгновением причины.
Радость и боль ощущаются в силу сочетания зависимых факторов
Так что в рамках этой простой видимости я стану соблюдать нравственные нормы.

113. Ах! Как сильно радуется, когда его не анализируешь,
Этот мир видимостей, лишенный какой-либо сущности;
Кажется, что он реально существует.
Подлинно глубока эта истина, которую сложно узреть слабым.

114. Теперь, когда в совершенном равновесии направляю свой ум на эту истину,
Что сохраняет определенный облик?
Что существует и что не существует?
Есть ли где-либо положения о «есть» или «не есть»?

115. Нет объекта, нет субъекта, нет и окончательной природы [вещей];
Если я со свободой от всех нравственных норм и концептуальных усложнений

Естественным образом пребываю в этом неизмысленном осознании

Во всегда присутствующем, внутренне-присущем состоянии, стану великим существом.

116. Таким образом, практикуясь в условном настрое пробуждения
И настрое пробуждения окончательном,
Пусть без препятствий осуществляю два накопления
И реализую совершенное исполнение двух целей.

[Колофон]

Этот текст, озаглавленный “Колесо оружия, поражающие уязвимые точки врага”, был в соответствии с наставлениями возвышенных учителей сочинен великим Дхармаракшитой – йогиним, наделенным познаниями в писаниях, логикой и реализациями. Он сочинил его в джунглях, где блуждают устрашающие хищные звери, и занимался его практикой в устрашающих зарослях нашей эпохи упадка.

Учение это было передано им Атише, который, дабы преобразить множество существ, которых сложно усмирить, осуществлял его практику во всех местах, где покоятся живые существа – как в главных, так и в промежуточных направлениях. Пережив реализацию этой практики, он изрек следующие строки:
*Отрекшись от своего царства и практикуя аскетизм
Я стяжал заслугу и встретил своего высшего учителя.
Он раскрыл мне этот возвышенный нектар Дхармы и посвятил
меня в него.*

*Овладев сегодня противоядиями, я предал эти слова своему
сердцу.*

*Широко раскинув свой свободный от предубеждений интеллект,
Дабы охватить подробное изучение различных систем учений,
Я наблюдал неизмеримые чудеса –
Но это учение счел наиболее полезным в нашу эпоху упадка.*

Из числа своих бесчисленных учеников в Индии и Тибете, Атиша даровал это учение самому квалифицированному сосуду, Упасаке [Дромтонпе], предсказания о котором делало множество медитативных божеств, таких как Бхагавати Тара. Это учение было даровано, чтобы поспособствовать усмирению заматерелого народа Тибета – земли, лежащей за пределами границ цивилизации. Отец-покоритель [Атиша] и его сын [Дромтонпа] сами выступили как ученый и переводчик этого текста.

Атиша [передал это учение] Дромтонпе, [который затем передал его] Потове, и, впоследствии, в прямой последовательности [оно было передано] Шараве, Чекаве, Чильбупе, Лха Ченпо, Лха Дровею Гонпо, Оджопе, кхенпо Мартону, кхенпо Шерабу Дордже, Буддаратне, Киртишпиле, Гьялве Санпо, Нуп Чолунпе Сонаму Ринчену, а от того – мне самому, Шону Гьялчок Кончоку Бангу.

Текст относится к циклу [учений] Дхармаракшиты по тренировке ума.

Перевод коренного текста с тибетского на английский выполнен геше Тубтеном Джинпой и опубликован в сборнике Mind Training : The Great Collection (Wisdom Publications). Русскоязычный перевод выполнен достойным Лобсангом Тенпой с разрешения, полученного от Wisdom Publications русскоязычными “Друзьями Аббатства Шравасты”.

6) Восемь строф преобразования ума

Автор: Геше Лангри Тангпа

Геше Лангри Тангпа (1054-1123) родился в центральном Тибете. Его настоящее имя Дордже Сенге, но он стал известен как Лангри Тангпа по названию местности, в которой жил – Ланг Танг. Он был учеником геше Потовы, одного из основных учеников Атиши, буддийского учителя из Индии и основателя традиции Кадам.

Своим поведением бодхисаттва Лангри Тангпа сильно отличался от многих других людей. Обычно мы слишком заботимся о том, чтобы понравиться окружающим, и стараемся выглядеть приветливыми и веселыми независимо от того, что происходит у нас внутри. Не таков был Лангри Тангпа. У него всегда было такое суровое и угрюмое выражение лица, что его прозвали «Мрачным». Однажды помощник спросил его: «Люди называют вас Мрачным. Когда вы даете им благословение, хорошо было бы улыбнуться и говорить поприветливее». На что Лангри Тангпа ответил: «Ты все правильно говоришь, но трудно мне найти в самсаре что-то, что вызывало бы улыбку. Стоит мне увидеть человека, как я думаю о его страдании, и готов заплакать, а не рассмеяться». Лангри Тангпа не мог улыбаться, потому что чувствовал глубокое сострадание ко всем живым существам.

Незадолго перед смертью геше Потовы Лангри Тангпа произнес перед ним две клятвы: раздать все свое имущество и никогда не оставаться подолгу на одном месте. С тех пор, отправляясь в новое место, он раздавал все, что накопил, и уходил налегке. С радостью принимая бедность и непрестанно практикуя даяние, Лангри Тангпа накопил огромное количество заслуг. Вследствие накопленных заслуг он получил за свою жизнь столько подношений, что смог основать большой монастырь, содержать две тысячи монахов и помогать многим бедным людям.

По материалам Фонда “Сохраним Тибет”.



Восемь строф преобразования ума

1.
С решимостью получить величайшее возможное благо
Ото всех живых существ,
Более драгоценных, чем драгоценность, исполняющая желания,
Я во все времена буду дорожить ими превыше всего.
2.
Находясь в обществе других,
Я буду всегда считать себя нижайшим
И от всего сердца
Считать других дорогими и высшими.
3.
С бдительностью, в тот момент, когда омрачение проявляется
в моем уме,
Угрожая мне и другим,
Я брошу ему вызов
И незамедлительно отвращу.
4.
Когда я вижу существ, дурных по природе
И находящихся под влиянием сильнейших неблагих деяний и
страданий,
Я буду лелеять этих редких существ,
Как если бы отыскал(а) драгоценное сокровище.
5.
Когда в силу зависти другие дурно обращаются со мной
– ругают, оскорбляют и так далее –
Я приму поражение
И дарую победу другим.
6.
Когда кто-то, кому я приносил(а) пользу
И на кого возлагал(а) большие надежды
Причиняет мне ужасный вред,
Я буду воспринимать такого человека как своего святого гуру.

7.
Вкратце, как напрямую, так и косвенно,
Я подношу все счастье и благо всем своим матерям.
Тайно приму на себя
Все их вредоносные действия и страдания.
8.
Обладая свободой от предрассудков
Восьми мирских помыслов,
Пусть я, воспринимая все явления иллюзорными,
Освобожусь от пут привязанности.

*Перевод с тибетского – лама Сопа Ринпоче.
Перевод с английского – досточтимый Лобсанг Тенпа.*

7) Расставание с четырьмя привязанностями (Шин-па ши-дрел)

Автор: Сачен Кунга Ньингпо

Сачен Кунга Ньингпо (1092–1158)

Сачен Кунга Ньингпо был одним из мастеров-основателей тибетской школы Сакья. Название “Сакья” значит “бледная земля” и возникло из-за того, что серой почвой покрыты горы Понпори, где находится первый монастырь этой школы. Отец Сачена Кунги Ньингпо был его настоятелем.

При рождении Сачена было много благих знаков, и поэтому ему дали имя, которое значит “Сущность всеобщей радости”. Он обладал мощным интеллектом и в юности изучил чтение, математику, астрологию, искусство оратора, медицину, санскрит, поэзию и другие науки.

Сачена считали воплощением бодхисаттвы Манджушри. В двенадцать лет, под руководством учителя Бари Лоцавы, он шесть месяцев осуществлял однонаправленное созерцание Манджушри, и в итоге этот бодхисаттва явился в его келье и передал ему учение об отречении от четырех привязанностей.

Хотя Сачен Кунга Ньингпо был настоятелем нескольких монастырей, он не был монахом. Дело в том, что один из его учителей сказал, что оставшись мирянином, тот принесет больше пользы Дхарме и чувствующим существам.

Уже в зрелом возрасте Сачен с большими усилиями напел великого лама Шангтона Чобара и следующие восемь лет учился у него особой практике созерцания Ламдре. В конце обучения лама сказал ему, чтобы в течение восемнадцати лет Сачен даже не произносил слова “Ламдре”. Действительно, все эти годы Сачен держал практику в тайне, до того, как к нему пришел один лама и попросил передать ему это учение. Сачен решил, что это благоприятный знак и после этого обучил Ламдре многих учеников.

Сачен Кунга Ньингпо был главой школы Сакья сорок восемь лет. Одно из главных его достижений в том, что он привнес в школу практику Ламдре и в целом углубил практику созерцания.

На четырнадцатый день месяца Такар, в год земляного кролика, Сачен Кунга Ньингпо ушел из жизни. Пространство вокруг него наполнилось небесной музыкой и приятным ароматом, а в небе возникли радуги. Неподалеку на поверхности озера появилась мандала Чакрасамвары: она была всем видна так ясно, как будто была нарисована на воде.

По материалам сайта Dharmawiki.ru

Наставление по расставанию с четырьмя привязанностями

Ом Свасти Сиддхам!

Достигнув двенадцатилетнего возраста, великий Сачен Кунга Ньингпо выполнил шестимесячную практику бодхисаттвы Манджушри. Однажды у него было видение, в котором он в ярком скоплении света подлинно узрел святого Владыку Манджушри оранжевого цвета, восседающего на самоцветном троне. Стопы его плашмя стояли на земле; руки его совершали

мудру разъяснения Дхармы, а по каждую сторону от него было по спутнику-бодхисаттве.

Манджушри обратился к нему:

«Если ты привязан к этой жизни, ты не подлинный духовный практикующий;

Если ты привязан к сансаре, у тебя нет отречения;

Если ты привязан к своим эгоистичным интересам, у тебя нет бодхичитты;

Если есть цепляние, у тебя нет воззрения».

Проверив истинность этих слов, Сачен Кунга Ньингпо понял, что вся практика пути парамит была сжата в тренировку ума в расставании с этими четырьмя привязанностями, и достиг особой убежденности и прозрения относительно всех учений Дхармы.

Самаптамитхи!

/ Перевод с тибетского – Rigpa Translations, 2011. Пересмотрено 2012. Перевод с английского – досточтимый Лобсанг Тенпа.

8) Тренировка Ума по Семи Пунктам

Автор: Геше Чекава Йеше Дордже

Чекава Йеше Дордже (1101-1175) – знаменитый геше школы Кадампа, автор коренного текста «Тренировка ума по семи пунктам». Он систематизировал учения Будды по преобразованию неблагоприятных условий в путь просветления посредством развития сострадания; до него это учение было тайным и давалось лишь преданным ученикам.

Чекава Йеше Дордже родился в семье, которая практиковал учения традиции ньигма, и получал учения от Речунгпы и геше школы Кадам. Прочитав «Восемь строф преобразования ума» геше Лангри Тангпы, он сразу отправился к нему в Лхасу, но когда он туда добрался, Лангри Тангпа уже умер. Тогда он обратился к его ближайшему ученику, геше Шараве.

Геше Чекава спросил Шараву: «Насколько важна практика принятия поражения и даяния победы другим?» Шараву ответил: «Если стремишься достичь просветления, это самая существенная практика». Геше Шараву передавал ему это учение в течение 12 лет.

В то время в Тибете свирепствовала проказа, и Геше Чекава с великим состраданием передавал учение о тренировке ума прокаженным; многие благодаря этой практике исцелились от своего недуга. Когда брат Чекавы, который поначалу отвергал Дхарму, стал выполнять эту практику с большой пользой для своего ума, геше Чекава решил больше не держать это учение втайне и составил текст «Семи пунктов».

*По материалам биографии, написанной Га Рабджампой
Кунгой Йеше.*

Тренировка ума по семи пунктам

Простираюсь перед великим состраданием.

- (1) Сначала упражняйтесь в предварительном.
- (2) Размышляйте о том, что все явления подобны сновидению. Проникните в основную природу нерождённого осознания. Противоядие освобождает само себя на своём месте. Существенная природа пути – обрести устойчивость в состоянии всеобъемлющей основы. Между занятиями действуйте подобно иллюзорному человеку.

Попеременно упражняйтесь в принятии и отдавании, связывая эти два [действия] с дыханием. [Что касается] трёх объектов, [принимайте] три ядовитые состояния ума
И [отдавайте] три корня созидательного, Упражняясь, [произнося] слова, во всех путях поведения. Что касается порядка принятия, начните с себя.

- (3) Когда среда и обитатели полны отрицательных сил, Преобразуйте неблагоприятные условия в путь к просветлению, Искореня одно, обвинив его во всём
И медитируя с великой добротой к каждому.

Пустотность, [познаваемая в] медитации на обманчивые
видимости

Как на четыре тела будды, – несравненная защитница.

Этот высший метод включает четыре действия,
[Поэтому] немедленно применяйте медитацию ко всему,
с чем встречаетесь.

- (4) Вкратце, сердце существенных учений –
Применение пяти сил.

Существенное учение для махаянского переноса ума –

Это сами пять сил

И особое внимание к своему пути поведения.

- (5) Если вся практика Дхармы объединена в одном намерении, Если из двух свидетелей доверять главному, Если получается постоянно опираться на ум, пребывающий лишь в счастье,
И даже в отвлечении способность сохраняется, Значит, в тренировке достигнут успех.

- (6) Всегда упражняйтесь в трёх основных практиках. Преобразуйте свои намерения, но оставайтесь обычными. Не говорите о [чужих] недостатках и слабостях. Ничего не думайте об [ошибках] других. Сначала очищайтесь от самой сильной беспокоящей эмоции. Избавьтесь от надежд на плод. Откажитесь от отравленной пищи.

Не полагайтесь [на беспокоящие мысли] как на превосходную опору.

Не вступайте в плохую игру.

Не сидите в засаде.

Не бейте по больным местам.

Не перекадывайте поклажу яка на буйвола.

Не соревнуйтесь.

Не переворачивайте амулет.

Не делайте из бога чёрта.

Не ждите [чужих] несчастий из желания [собственного] счастья.

(7) Делайте все йоги с одним.

Удаляйте всё искажённое одним.

В начале и в конце совершайте два действия.

Что бы из двух ни возникало, действуйте терпеливо.

Охраняйте две [вещи] ценой жизни.

Выполняйте три трудных упражнения.

Создайте три главных причины.

Медитируйте о трёх непреложных.

Обладайте тремя нераздельными.

Действуйте безупречно, без пристрастия к объектам.

Цените [применение] обширной и глубокой тренировки ко всему.

Всегда медитируйте о тех, кто отдельно [о близких].

Не зависьте от других условий.

Практикуйте в первую очередь сейчас.

Избегайте превратного понимания.

Не делайте перерывов.

Упражняйтесь решительно.

Освободитесь с помощью исследования и тщательной проверки.

Не медитируйте с чувством утраты.

Не ограничивайте себя из-за излишней чувствительности.

Действуя, не рассчитывайте лишь на короткую перспективу.

Не желайте благодарности.

[Таким образом] преобразуйте в путь к просветлению

Это [время, когда] свирепствуют пять вырождений.

Этот экстракт нектара сущностных учений

Относится к линии Серлингпы.

Благодаря пробуждению кармических остатков

И предшествующей тренировке,

Моё восхищение [этой практикой] стало глубоким.

Вот почему я,

Пренебрегая страданием и обидой,

Попросил руководящих наставлений,

Чтобы усмирить своё цепляние за «я».

Теперь, даже перед лицом смерти, у меня нет сожалений.

Перевод с тибетского – Александр Берзин, 2004.

Перевод с английского – Евгений Бузатов.

9) 37 практик Бодхисаттвы

Автор: Гьялсэ Тогме Сангпо

Гьялсэ Нулчу Тогме (1295-1369).

...В четырнадцать, постигнув, что все удовольствия сансары подобны ужасающей полыхающей яме, наполненной пылающими угольями, он принял обеты послушника. Учителя назвали его вторым Асангой, по-тибетски Тогме. Он глубоко изучил сутры и тантры и, благодаря медитации, развил подлинный опыт смысла учений. В двадцать девять он принял полные монашеские обеты и до конца жизни строго соблюдал монашескую дисциплину.

Гьялсэ Тогме много лет проводил в затворничестве, и выходил из уединения на несколько дней, чтобы обучать своих многочисленных учеников практике бодхичитты и тренировке ума. Тог-

да радуги, цветочные дожди и другие чудесные знаки наполняли людей счастьем, радостью и преданностью.

Говорят, что после Атиши, никто не приносил столь же блага существам, сколь Гьялсэ Тогме. Лишь взглянув на его лицо, люди преисполнялись верой и неодолимым стремлением к освобождению от сансары.

Его любовь к живым существам была такова, что он никогда не обращал внимания на испытания, физические лишения и даже угрозу жизни, если это могло принести хоть малейшую пользу другим.

Когда кто-то спросил, в какое чистое измерение он собирается направиться, он ответил: «Я был бы счастлив отправиться в ад, если это поможет существам, и я не хотел бы идти ни в одно чистое измерение, если это не может помочь другим. Но у меня нет выбора куда отправиться, поэтому я просто от всего сердца молюсь Трем Драгоценностям переродиться тем, кто может приносить благо другим. Это – моё единственное желание».

*По материалам биографии, переведенной
с тибетского Padmakara Translation Group
и опубликованной в книге Кьябдже Длаго Кхьенце
Ринпоче “Сердце сострадания”. Перевод с английского –
Дмитрий Айнабеков.*

37 практик Бодхисаттвы

Намо Локешварая

Шуньяты всеобъемлющей и сокровенной,
Освобождающую истину познавший,
Гласящую, что в естестве своём все дхармы
Несотворённы и непреходящи,

Достигнутым прозрением окрылённый,
От судеб мира — юдоли сансары,
Не устранившись, целеустремлённо
Радеющий о благе всех живущих,

Ченрезы, обездоленных защитник,
Склоняюсь, преисполненный почтения,
Перед тобою и непревзойдённым гуру
Посредством тела, речи и ума.

Источник высший счастья и блаженства —
Все будды, совершенные создания,
Явились в мир из врат священной Дхармы,
Вооружённые духовных практик знанием.

Поскольку на пути к освобождению
Познания исключительно важны,
Их сыновей достойные деяния
Мной будут вкратце вам объяснены.

1
Снискав исполненный даров и не имеющий изъянов,
Челнок столь редкого в миру людей рождения,
Себя и всех существ из океана
Сансары возжелай освобождения.

Без отвлечений ум дисциплинируй,
Не замечая смену дня и ночи,
Внимай, осознавай и медитируй —
Так поступает сын Победоносных.

2
При мыслях о друзьях, родных и близких
Поток привязанностей ум наш затопляет,

А вспомни мы о недругах заклятых,
Нам сердце ненависти жар испепелит.

Ум, погружающий во мрак забвения
Того, что надлежит принять и что отринуть,
Свой край родной оставь без сожаления —
Так поступает сын Победоносных.

3
Избегни мест, овеванных дурною славой, —
И омрачения твои со временем исчезнут,
Избавь свой ум от суетных метаний —
Благие качества спонтанно расцветут.

Очисти мудрости и разума зеркало —
И вера в Дхарму станет нерушимой,
Вести уединённый образ жизни —
Достойное деянье бодхисаттвы.

4
Со спутниками жизни, милыми, родными,
Разлуки нам, увы, не миновать,
Трудом упорным нажитых сокровищ
Отсюда в смертный час с собою не забрать.

И наше тело — этот постоялый двор,
Сознание-гость покинет в одночасье,
Отбрось мирских забот никчёмный сор —
Так поступает мудрый бодхисаттва.

5
Кто, окружение скверное избрав,
Потворствует трём ядам омрачения, —
Тот приведёт в упадок, подорвав
Активность медитации, анализа, учения.

Чтобы их влияния тлетворного не испытать,
Лишающего нас любви и сострадания,
Друзей дурных старайся избегать —
Так поступает мудрый бодхисаттва.

6
В кругу друзей достойных замечаешь,
Как все твои изъяны словно тают,
Благие качества же только прибывают,
Как прибывает в небесах луна.

Духовный брат твой свят и благороден,
Ты дорожи им больше, чем собою,
Храни его, как драгоценность сердца, —
Вот практика сынов Победоносных.

7
Закованные сами в цепи кармы,
Беспомощные узники сансары,
Мирские боги вас спасти не смогут.
Что толку обращаться к ним с мольбою?

Коль ищешь ты от бед спасения,
Прибежище прими в благонадёжных,
Трёх драгоценностях непогрешимых —
Так поступает сын Победоносных.

8
Невыразимые страдания скорбных трёх миров:
Зверей, голодных духов, мучеников ада,
Есть неизбежная расплата за содеянное зло —
Учил о следствиях и их причинах Татхагата.

Доктрину кармы в сердце сохранив,
Будь то под страхом смерти или мук несносных,

Не совершай деяний неблагих —
Так поступает сын Победоносных.

9
Блаженство эфемерное трёх высших сфер
Подобно крохотной слезе росинки,
Что, лишь на миг застыв, исчезнет без следа,
Сорвавшись с острия травинки.

Освобождение, ценнейший из даров, —
Нетленный кладезь качеств совершенных,
К нему направь все помыслы свои —
Так поступает сын Победоносных.

10
Взор обрати на участь матерей своих,
Любивших, вскармливавших нас от века,
Коль нет предела скорби и страданиям их,
Что толку в личном счастье человека.

На всех живущих, коим несть числа,
Ум сфокусировав, дай вечного служения клятву,
Стремление к пробуждению порождать —
Достойное деяние бодхисаттвы.

11
Тогда как все без исключения страдания
Имеют корень в жажде наслаждений,
Вовек блаженны просветлённые создания,
Рожденные заботой о живущих.

Стремись и ты другим дарить всё счастье,
Взамен приняв их горесть и невзгоды,
Самозабвенное радение о ближних —
Достойное деяние бодхисаттвы.

12
Случись, что недруг, алчностью снедаем
Твоим, трудами праведными нажитым, добром,
Сам завладел или других на это научает,
Обманом, силою, открыто иль тайком,
Жизнь собственную, всё, чем дорожишь,
Заслуги трёх времён — источник благ бесценных,
Ему, как дар, ты в мыслях поднеси —
Так поступает сын Победоносных.

13
Когда твоей в случившемся малейшей нет вины,
И всё ж тебя, несправедливо обвиняя,
На плаху тащит кровожадная толпа,
Готовясь обезглавить, проклиная,
Ты сострадание в сердце сохрани,
Их заблуждения и плоды деяний злобных,
Безропотно всё на себя прими —
Так поступает сын Победоносных.

14
Когда другие имя доброе твоё
Порочат ложью откровенной,
Так, что дурная слава о тебе
Растет в трёх тысячах миров Вселенной,
С умом, исполненным любви и доброты,
Не замечая их наветов гнусных,
Худителей в ответ превозноси —
Так поступает сын Победоносных.

15

Когда тебя, не постеснявшись бранных слов,
Прилюдно на ошибки указуя,
Кто-либо гневно порицать готов,
За дело иль без дела критикуя,

Ты в мысли благородной укрепись,
Что он — твой совершеннейший наставник,
С почтением к ногам его склонись —
Так поступает мудрый бодхисаттва.

16

Пусть тот, в ком ты души не чаешь,
От всех невзгод его собою заслоняя,
Тебя за злейшего врага считает,
Холодной ненависти не скрывая,

Не позволяй своей любви пропасть,
Пусть её сила вырастет стократно,
Люби его, как заболевшего младенца мать, —
Так поступает благородный бодхисаттва.

17

Пусть тот, с кем ты в происхождении ровня
Иль ниже значится в сословии или чине,
Твоё достоинство стремится оскорбить,
Поддавшись искушению гордыни,

Ты водрузи его над головой своею,
Так, словно он твой гуру венценосный,
Воздай ему все почести мирские —
Вот практика сынов Победоносных.

18

Пускай ты в жизни беспросветно беден,
Гоним людьми, преследуем молвою,
Твой дух терзает злобный демон,
А тело мучимо неизлечимой хворью.

С бесстрашием страдания всех живущих
И бремя их деяний вредоносных
Ты на себя прими, избегнув малодушия, —
Так поступает сын Победоносных.

19

Когда, коленопреклонённый,
Весь мир поёт тебе осанну,
Когда богатству твоему и славе
Мог позавидовать сам Вайшравана,

Познав обманчивое благолепие сансары,
Вкусив её сокровищ иллюзорных,
Ты избегай тщеславия угара —
Так поступает сын Победоносных.

20

Покуда в сердце продолжает жить
Враг внутренний — агрессия и злоба,
Врагов вовне, увы, не победить,
Их рать лишь будет крепнуть год от года.

В союзники себе ты призови
Святое воинство любви и сострадания,
Ум непокорный умиротвори —
Так поступает мудрый бодхисаттва.

21

Стремящийся к объектам наслаждения
Сродни глупцу, что в жаркий летний полдень,
Ища от жажды мук освобождения,
Пьёт с жадностью морскую воду.

Лишь только в сердце вспыхнет вожеление,
Чьи чары так обманчиво приятны,
Предмет его отбрось без промедления —
Так поступает мудрый бодхисаттвы.

22

Весь явленный феноменальный мир
Есть плод проекций нашего сознания,
Что до ума, то сам он изначально
Лишён фальсификаций экстремальных.

Ты эту истину краеугольную познай,
Субъекта и объекта знакам ложным
Внимания в восприятии не уделяй —
Так поступает сын Победоносных.

23

При встрече с восхитительным предметом,
Чьи качества чисты и утончённы,
Учись воспринимать его подобным
Прекрасной радуге, рожденной в небе солнцем,

Являясь нам пределом совершенства,
Он по своей природе иллюзорен,
Привязанность к нему отсечь немедля —
Вот практика сынов Победоносных.

24

Мирские тяготы, лишения и невзгоды
Сродни приснившейся нам смерти сына,
За правду принимать пустые миражи —
Унылая получится картина...

Когда к вам на порог пришла беда
И нет конца событиям неприятным,
Их как кошмарный сон воспринимать —
Достойное деяние бодхисаттвы.

25

Стремящийся достигнуть пробуждения
Готов во имя этой цели светлой
Пожертвовать самой своею жизнью,
Не говоря уж о сокровищах мирских.

В ответ не ожидая слов признания,
Презрев стяжание кармы благотворной,
Чистосердечно практикуй Даяние —
Так поступает сын Победоносных.

26

Чья нравственность низка — не в состоянии
Снискать себе плоды благополучия,
И посему достойны осмеяния
Его попытки осчастливить всех живущих.

Отринь страстей сансарных дух порочный,
И избегай соблазнов вредоносных,
Во всём Морали следуй безупречной —
Вот практика сынов Победоносных.

27

Для возлюбивших добродетель бодхисаттв,
Стремящихся заслуги приумножить,
Обиду тяжкую нанесший супостат
Сокровищу бесценному подобен.

Ты гневу противопоставь смирение —
Противоядие от нападок злобных,
С невозмутимостью храни Терпение —
Так поступает сын Победоносных.

28

Желающие лишь себе освобождения
Шраваки и отшельники-пратьекабудды
Стремятся к цели с рвением достойным
Горящего на голове своей пожар.

Ступив на Путь во благо всех живущих,
Усердие — кладезь качеств совершенных —
Без усталости являй в делах насущных —
Вот практика сынов Победоносных.

29

Усвоив, что самадхи двуединства,
Випашьяны с незыблемой шаматхой,
Все проявления омраченной мысли
Свести на нет способно без остатка,

Дарующую силы превзойти,
Четыре уровня бесформенного мира
Стремись стабильность дхьяны обрести —
Так поступает сын Победоносных.

30

Кто пражни мудрость высшую не породив,
Надеется достичь освобождения,
Лишь пять предшествующих парамит развив, —
В глубоком пребывает заблуждении.

Являющую с методом единство,
Познавшую бессамость трёх компонентов,
Старайся Мудрость довести до совершенства —
Вот практика сынов Победоносных.

31

Тот, кто, ошибок собственных не признавая,
Сквозь пальцы смотрит на свои грехи,
Рискует под личиной благочестия
Творить деяния Дхарме вопреки.

Самокритичен будь и, слабостям не потакая,
Очисти ум от заблуждений вредоносных,
Ошибки прошлого признав — искорени,
Так поступает сын Победоносных.

32

Тот, кто, вкушая омрачения отраву,
Ошибки бодхисаттв прилюдно порицает,
Со временем найдет дурную славу
И обесчестит имя доброе своё.
Не разглагольствуй о падениях собратьев,
Что следуют пути Великой колесницы,
На суд людской свои представь пороки —
Так поступает сын Победоносных.

33

Кто у страстей на поводу идет
В погоне за достатком и признанием,

Погрязнет в склоках и на нет сведет
Активность слушания, анализа и созерцания.

Чтобы трёх практик добродетель уберечь,
К патрону щедрому и кругу домочадцев
Привязанность решительно отсечь —
Достойное деяние бодхисаттвы.

34

Брань, сквернословие и раздражённый тон
Тревожат ум людской и слуху неприятны,
Речь необузданная нанесет урон
Благому поведению бодхисаттвы.

Способных оскорбить и привести в волнение
Избегни грубостей и выражений резких,
В речах являй тактичность и почтение —
Так поступает сын Победоносных.

35

Тому, в ком омрачения прочно прижились,
От пут неведения, привязанности, отвращения,
Пусть даже правильное средство применив,
Добиться нелегко освобождения.

Противоядий обоюдоострый меч
Доверь двум стражам — бдительности и памятованию,
Скверн вредоносные ростки в зародыше отсечь —
Достойное деяние бодхисаттвы.

36

Изложенному подводя черту,
Памятования и бдительности не теряя,
Всегда и всюду оставайся начеку,
Осознавай, где твои мысли пребывают.

Инерцию ума преодолев,
Без устали о благе всех живущих
Радей, своекорыстный интерес презрев, —
Так поступает сын Победоносных.

37

Прими же к сердцу эти наставления!
В деяниях славных бодхисаттвы преуспев,
Заслуги обретенные направь на достижение
Всеведения во благо всех живых существ.

Накопленную добродетель посвящая,
Мудры Победоносного сыны,
Узревшие, что истинной природы
Три сферы изначально лишены.

С благоговением следуя заветам
Наставников непогрешимой Дхармы,
Почерпнутым из россыпи сокровищ
Учений классов сутры, шастр и тантры,

Я это краткое составил сочинение
О тридцати семи деяниях бодхисаттвы
Для тех, кто, вдохновлённый их примером,
Решил избрать сей благородный путь.

Не отличаясь ясностью ума,
Необразован автор и косноязычен.
Взглянув на вышедшее из-под моего пера,
Поморщится искусный сочинитель.

Но в написании всецело полагаясь
На кладезь сутр и поучения Совершенных,
Я верю, труд сей повествует без изъянов
О практиках сынов Победоносных.

Невежде было нелегко постичь
Всего величия бодхисаттв деяний,
Прошу мудрейших снисходительно простить
Противоречия и бессвязность в толковании.

Молюсь, чтоб силою всех тех благих заслуг,
Что я снискал себе трудами сочинения,
Всяк страждущий в сансаре породил
Возвышенное к просветлению стремление.

Пусть относительной и абсолютной бодхичитты
Основу обретя, все существа подобны станут
Защитнику живущих Ченрези,
Избегнув крайностей сансары и нирваны.

КОЛОФОН

Сей труд был сочинён себе во благо
И с мыслью пользу принести для всех живущих
Писаниям и логике приверженным монахом
По имени Тогме, в пещере
местности Нгульчу Ринчен.

Перевод с тибетского – Александр Нариньяни.

Содержание



Благодарности	3
Введение	3
Краткая медитация на ламрим, Наставления геше Нгаванга Тукдже	5
1) Светоч на Пути к Пробуждению.	8
2) Основа всех благих качеств	21
3) Три основы пути	24
4) Краткое изложение поэтапного Пути к Просветлению	27
5) Колесо острого оружия	38
6) Восемь строф преобразования ума	62
7) Расставание с четырьмя привязанностями (Шцин-па щи-дрел)	65
8) Тренировка Ума по Семи Пунктам	67
9) 37 практик Бодхисаттвы	71



Практики Махаяны

Компьютерная верстка
Ю. Орлова
Технический редактор
В. Гаевский

Подписано в печать __.07.2015. Формат 60х90/16.
Гарнитура «Gabriola». Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 5,5.
Тираж _____ экз. Заказ № _____

Отпечатано в цифровой типографии ООО «Буки Веди»
на оборудовании Konica Minolta
119049, г. Москва, Ленинский проспект, д. 4, стр. 1 А
Тел.: (495) 926-63-96
www.bukivedi.com, info@bukivedi.com