

37 практик бодхисаттв

Написано тибетским монахом и бодхисаттвой Гьелсе Тогме Сангпо (1295 — 1369). Этот перевод — выдержка из книги «37 практик бодхисаттв: устное учение геше Сонама Ринчена» (перевод и редакция — Рут Сонам, 1977). Использовано с разрешения издателя (Snow Lion Publications, Итака, Нью-Йорк).

Почтение Локешваре.

Посредством своих трех врат выражаю постоянное почтение
Своему высшему учителю и защитнику Ченрези,
Который, видя, что все явления лишены прихода и ухода,
Предпринимает однонаправленные усилия ради блага живых существ.
Совершенные будды, источник всего блага и счастья,
Возникают на основе осуществления превосходных учений,
А оно проистекает из знания практик.
Посему объясню практику бодхисаттв.

1. Обретя этот редкий корабль со свободой и удачей,
Днем и ночью непоколебимо слушай, размышляй и медитируй,
Дабы освободить себя и других
Из океана циклического бытия —
Такова практика бодхисаттв.

2. Привязываясь к близким, бурлишь, как вода.
Ненавидя врагов, горишь, как огонь.
Во мраке замешательства забываешь, что принять и что оставить.
Оставь отчизну —
Такова практика бодхисаттв.

3. Когда избегаешь дурных объектов, беспокоящие эмоции естественным образом ослабевают.
В отсутствие отвлечений добродетельные деяния естественным образом возрастают.
При наличии ясности ума возрастает убежденность относительно учений.
Вращивай уединение —
Такова практика бодхисаттв.

4. Близкие, что долго были вместе, разлучатся.

С трудом накопленное богатство останется позади.

Сознание, гость, покинет гостиницу тела.

Отпусти эту жизнь –

Такова практика бодхисаттв.

5. Когда пребываешь в их обществе, три твоих яда возрастают,

Деяния слушания, размышления и медитации убывают;

Любовь и сострадание из-за них теряешь.

Откажись от дурных друзей –

Такова практика бодхисаттв.

6. При опоре на них твои недостатки сойдут на нет,

А благие качества возрастут, подобно растущей луне.

Лелей духовных учителей

Даже больше, чем собственное тело –

Такова практика бодхисаттв.

7. Какой мирской бог, сам спутанный в темнице циклического существования,
Обеспечит тебе защиту?

Посему, когда ищешь прибежища, принимай прибежище

В Трех Драгоценностях, что тебя не предадут –

Такова практика бодхисаттв.

8. Покоритель говорил, что все нестерпимые страдания

Дурных перерождений – плод злодеяний.

Посему, даже если придется отдать жизнь,

Никогда не совершай дурного –

Такова практика бодхисаттв.

9. Подобно росе на кончике травинки, удовольствия трех миров

Существуют лишь какое-то время, а затем исчезают.

Устремляйся к неизменному

Высшему состоянию освобождения –

Такова практика бодхисаттв.

10. Когда твои матери, что любили тебя с безначальных времен,

Страдают, что толку от твоего счастья?

Посему, дабы освободить бесчисленных живых существ,
Развивай альтруистическое намерение –
Такова практика бодхисаттв.

11. Все страдания проистекают из желания личного счастья.
Совершенные Будды рождены помыслом о помощи другим.
Посему обменяй собственное счастье
На страдания других –
Такова практика бодхисаттв.

12. Даже если кто-то в силу сильного желания
Крадет всё твое богатство или организует его кражу,
Посвяти ему свое тело, имущество
И свою добродетель прошлого, настоящего и будущего –
Такова практика бодхисаттв.

13. Даже если кто-то пытается отрубить тебе голову,
Когда ни малейшего проступка ты не совершал(а),
В силу сострадания прими на себя
Все её дурные поступки –
Такова практика бодхисаттв.

14. Даже если кто-то оглашает о тебе всевозможные неприятные замечания
Повсюду в трех тысячах миров,
В ответ с любящим умом
Говори о его благих качествах –
Такова практика бодхисаттв.

15. Хотя кто-то, может, высмеивает тебя и говорит неприятные слова
О тебе в людском собрании,
Глядя на неё как на духовного учителя,
Склонись перед ней с почтением –
Такова практика бодхисаттв.

16. Даже если человек, о котором ты заботил(ся/ась)
Как о своем ребенке считает тебя врагом,
Лелей его особо, как мать

Лелеет свое пораженное болезнью дитя –
Такова практика бодхисаттв.

17. Если та, кто равна тебе или тебя ниже
В силу гордыни тебя принижает,
Словно своего духовного учителя помести
Её с почтением себе на макушку –
Такова практика бодхисаттв.

18. Хоть тебе недостает нужного, тебя постоянно принижают,
Поражают опасные болезни и духи,
Не отчаиваясь, прими на себя дурные поступки
И боль всех живых существ –
Такова практика бодхисаттв.

19. Хотя стяжаешь славу и многие пред тобой склоняются,
А также обретаешь богатства, равные богатствам Вайшраваны,
Узри, что мирское состояние лишено сущности
И не впадай в самодовольство –
Такова практика бодхисаттв.

20. Пока враг твоего собственного гнева неусмирен,
Хоть и покоряешь внешних врагов, они лишь приумножаются.
Посему ополчением любви и сострадания
Усмири свой собственный ум –
Такова практика бодхисаттв.

21. Чувственные удовольствия подобны соленой воде:
Чем больше вовлекаешься, тем больше твоя жажда.
Без промедления отбрось вещи, что порождают
Цепляющуюся привязанность –
Такова практика бодхисаттв.

22. Всё проявляющееся – твой собственный ум.
Твой ум изначально был свободен от измышленных крайностей.
Понимая это, не принимай умом
(Неотъемлемых) знаков субъекта и объекта –
Такова практика бодхисаттв.

23. Когда встречаешь привлекательные объекты,
Хоть они и кажутся прекрасными,
Подобно летней радуге, не считай их реальными
И откажись от привязанности –
Такова практика бодхисаттв.

24. Все формы страдания подобны смерти ребенка в сновидении.
Считая иллюзорные видимости истинными, устаешь.
Посему при встрече с неприятными обстоятельствами
Воспринимай их как иллюзорные –
Такова практика бодхисаттв.

25. Если тем, кто желают просветления, нужно отдать даже свое тело,
Что уж говорить о вещах внешних.
Посему, без надежды на вознаграждение или какой-либо плод
Даруй щедро –
Такова практика бодхисаттв.

26. Без нравственности не осуществить даже личное благо,
Так что желание осуществить благополучие других смехотворно.
Посему без мирских устремлений
Храни свое нравственное поведение –
Такова практика бодхисаттв.

27. Для бодхисаттв, что жаждут богатства добродетели,
Те, кто причиняют вред, подобны драгоценному сокровищу.
Посему по отношению ко всем возвращивай стойкость,
Что свободна от враждебности –
Такова практика бодхисаттв.

28. Видя, что даже слушатели и одиночно-реализованные, что осуществляют
Лишь собственное благо, упорствуют, словно бы желая погасить огонь на своей
голове,
Ради блага всех существ предпринимай полные энтузиазма усилия,
Источник всех благих качеств –
Такова практика бодхисаттв.

29. Понимая, что беспокоящие эмоции уничтожаются прозрением,
сочетаемым с безмятежностью,
Взрачивай сосредоточение, что превосходит
Четыре бесформенных погружения –
Такова практика бодхисаттв.

30. Поскольку пять совершенств без мудрости
Неспособны принести совершенное просветление,
Вместе с искусными средствами взращивай мудрость,
Что не считает три сферы (реальными) –
Такова практика бодхисаттв.

31. Если не проверяешь свои собственные ошибки,
То можешь выглядеть, но не поступать, как практикующий.
Посему всегда проверяя собственные ошибки,
Освобождайся от них –
Такова практика бодхисаттв.

32. Если под влиянием беспокоящих эмоций
Указываешь на недостатки другого бодхисаттвы,
Сам(а) же и ослабнешь, так что не упоминай недостатки
Тех, кто вступил в Великую Колесницу –
Такова практика бодхисаттв.

33. Награда и уважение побуждают нас к ссорам
И приводят к ослаблению слушания, размышления и медитации.
Посему откажись от привязанности к
Домам друзей, родственников и благодетелей –
Такова практика бодхисаттв.

34. Грубые слова тревожат умы других
И вызывают ослабление поведения бодхисаттвы.
Посему откажись от грубых слов,
Что неприятны другим –
Такова практика бодхисаттв.

35. Привычные беспокоящие эмоции сложно пресечь противодействием.
Вооружившись противоядиями, стражами памятования и самонаблюдающего

осознавания,
Осуществляй благо других –
Такова практика бодхисаттв.

36. Вкратце, в любом деле
Спрашивай себя: “Какое состояние моего ума?”
С неусыпными памятованием и самонаблюдающим осознанием
Осуществляй благо других –
Такова практика бодхисаттв.

37. Чтобы устранить страдания безграничных существ,
Понимая чистоту трех сфер,
Посвяти добродетель от осуществления подобных усилий
Просветлению –
Такова практика бодхисаттв.

Для всех, кто желают упражняться на пути бодхисаттвы,
Я написал “Тридцать семь практик бодхисаттв”,
Следуя тому, что было сказано превосходными
О смысле сутр, тантр и трактатов.

Хоть с точки зрения поэтики сведущих мне не порадовать
(В силу моего скудного интеллекта и недостаточной учености),
Я полагался на сутры и слова превосходных,
Так что, думаю, эти практики бодхисаттв свободны от ошибок.

Тем не менее, поскольку великие деяния бодхисаттв
Сложно постичь тому, чей интеллект скуден, как мой,
Молю превосходных простить все ошибки,
Такие как противоречия и непоследовательность.

Посредством добродетели от этого пусть все живые существа
Обретут окончательное и условное альтруистическое намерение
И посему станут подобны Защитнику Ченрези,
Что не пребывает ни в одной из крайностей – ни в мире, ни в покое.

Так в пещере в Нгульчу Ринчен написал ради собственного блага и блага
других монах Тогме, сторонник писаний и логики.