

37 строф о практике бодхисаттвы

Гьялце Тхогме Зангпо

Перевод: Антон Мускин

Редактор Анна Пестова

[Лоцава.ру](http://lozava.ru)

НАМО ЛОКЕШВАРАЯ

Телом, речью и умом я выражаю бесконечное
почтение

Безупречному учителю, нераздельному с за-
щитником существ — Авалокитешварой.

Он знает, что феномены не возникают
и не прекращаются,

И тем не менее целиком посвятил себя прине-
сению блага живым существам.

Совершенными буддами, которые являются
опорой счастья и окончательного покоя,

Становятся благодаря реализации священной
Дхармы,

А реализацию можно обрести, лишь понимая,
как правильно выполнять практику,

И потому я решил объяснить, в чём заключа-
ется практика бодхисаттвы.

1.

Теперь, когда у меня есть драгоценная человеческая жизнь, наделённая всеми свободами и дарованиями, — этот великий корабль, который так сложно обрести,

Чтобы освободить себя и других из океана [страданий] сансары,

Мне следует слушать, размышлять и медитировать

Без отвлечений день и ночь — такова практика бодхисаттвы.

2.

Привязанность к родным и друзьям накатывает мощной волной,

Неприязнь к врагам бушует, словно пламя пожара,

А тьма неведения не позволяет мне разобрать, что принять, а что отвергнуть,

И потому покинуть родные места — вот практика бодхисаттвы.

3.

Когда покидаешь неподходящее место, тревожащие эмоции сходят на нет.

Когда нет отвлечений, духовная практика улучшается сама собой.

По мере того, как осознание становится всё яснее, уверенность в Дхарме растёт,

И потому оставаться в уединении — вот практика бодхисаттвы.

4.

Лучшим друзьям, которые так долго были вместе, придётся расстаться,

Богатство и собственность, которые были добыты с таким трудом, иссякнут,

Сознание — путник, живший в постоянном дворе тела, — покинет его.

Поэтому отказаться от забот этой жизни — вот практика бодхисаттвы.

5.

Если общаешься с людьми, чей ум обусловлен заблуждением, усиливаются три яда,

Усердие в слушании, размышлении и медитации ослабевают,

А любящая доброта и сострадание теряются.

Поэтому избегать неподходящих друзей — вот практика бодхисаттвы.

6.

Если полагаешься на добродетельного друга, недостатки искореняются,

А благие качества проявляются всё заметнее, словно растущая луна.

Воспринимать такого друга как что-то более ценное,

Чем собственное тело, — вот практика бодхисаттвы.

7.

Могут ли защитить кого-то мирские боги,

Если они и сами увязли в плену сансары?

Поэтому, если хочешь защиты без обмана,

Принимай прибежище в Трёх драгоценностях — такова практика бодхисаттвы.

8.

Будда учил, что невыносимые страдания нижних земель

Являются последствием недобродетельных деяний.

И поэтому не вовлекаться в подобные действия, даже если это угрожает собственной жизни, —

Вот практика бодхисаттвы.

9.

Подобно каплям росы на траве, удовольствия трёх миров

В силу своей природы испаряются почти мгновенно.

Стремиться к высшему уровню свободы, которая остаётся неизменной, —

Вот практика бодхисаттвы.

10.

Если все матери, которые дарили мне свою любовь с безначальных времён, будут продолжать страдать,

Что проку от моего собственного счастья?

Зародить ум, устремлённый к просветлению, с целью освободить всех живых существ —

Вот практика бодхисаттвы.

11.

Жажда счастья для себя становится причиной всех страданий,

А устремление приносить пользу другим ведёт к совершенному состоянию будды.

И потому искренний обмен собственного счастья на страдание других —

Вот практика бодхисаттвы.

12.

Если кто-либо, находясь под воздействием страстного желания,

Решит сам отнять всё, чем я владею, или подговорит к этому других,

То добровольно даровать им своё тело и имущество,

А также посвятить заслуги, накопленные добродетельными действиями в прошлом, настоящем и будущем, —

Вот практика бодхисаттвы.

13.

Если кто-либо вдруг собрался отсечь мне голову,

Хотя ничего плохого я не сделал,

То силой сострадания принять на себя все последствия его неблагих деяний —

Вот практика бодхисаттвы.

14.

Даже если кто-либо позорит меня,

Неся обо мне дурную молву по всему миру,

То с любящей добротой отзываться о нём с похвалой —

Вот практика бодхисаттвы.

15.

Если кто-либо при многолюдном собрании

Обличает мои скрытые недостатки, используя унижающие слова,

То выразить такому человеку почтение поклоном, воспринимая его как добродетельного друга, —

Вот практика бодхисаттвы.

16.

Если кто-то, о ком я с любовью заботился, как будто это мой ребёнок,

Начнёт воспринимать меня как врага,

Любить его ещё сильнее, как мать, что лишь сильнее любит заболевшее дитя, —

Вот практика бодхисаттвы.

17.

Если равные мне по возрасту или положению или даже те, кто ниже,

Из-за стремления возвыситься прилагают все усилия, чтобы меня унижить,

Увидеть в них своих учителей и с уважением представлять их над своей головой —

Вот практика бодхисаттвы.

18.

Когда мы испытываем лишения и подвергаемся клевете со стороны других,

Болеем и становимся объектами нападок злонамеренных сил,

Храбро принимать на себя страдания и следствия недобродетельных деяний всех живых существ —

Вот практика бодхисаттвы.

19.

Если я прославлюсь и буду почитаем множеством людей,

А благосостоянием стану равным божеству богатства,

То видеть ясно, что всё богатство и слава мира есть ничто по сути, и ими не кичиться —

Вот практика бодхисаттвы.

20.

Если внутренний враг — собственная ненависть — не усмирён,

То попытки усмирить внешних врагов приводят лишь к тому, что их становится всё больше.

Поэтому укрощать собственный ум, призвав армию любви и сострадания, —

Вот практика бодхисаттвы.

21.

Объекты страстного желания подобны солёной воде:

Чем больше их получаешь, тем больше хочется.

Отказаться от всех мимолётных феноменов,
что вызывают цепляние и вождление, —
Вот практика бодхисаттвы.

22.

Все проявления возникают как результат работы нашего собственного ума.

Природа ума изначально чиста от концептуальных ограничений.

Распознать эту природу и не вовлекаться в концепции «субъект» и «объект» —

Вот практика бодхисаттвы.

23.

Когда мы сталкиваемся с объектами, которые нам приятны,

То воспринимаем их как летние радуги, которые, какими бы красивыми ни казались, в реальности не существуют,

Отбросить всякую привязанность к таким объектам —

Вот практика бодхисаттвы.

24.

Страдать от различных невзгод — это то же самое, что страдать из-за смерти своего ребёнка, которую увидел во сне:

Цепляясь за искажённое восприятие как за нечто реальное, лишь изведёшь себя.

Сталкиваясь с неблагоприятными обстоятельствами, воспринимать их как иллюзию, обусловленную заблуждением, —

Вот практика бодхисаттвы.

25.

Тот, кто ищет просветления, должен быть готов отдать, если придётся, даже собственное тело,

Так стоит ли упоминать материальные объекты?

Поэтому безо всяких ожиданий результатов и наград проявлять щедрость —

Вот практика бодхисаттвы.

26.

Если не способен поддерживать дисциплину, не сможешь добиться блага даже для себя,

Тогда смешно надеяться, что от тебя будет польза другим существам.

Поэтому соблюдать дисциплину, избавляясь от мотивации, свойственной сансаре, —

Вот практика бодхисаттвы.

27.

Бодхисаттва, который стремится к радости, рождающейся от добродетели,

Всех, кто вредит ему, воспринимает как драгоценное сокровище.

Хранить терпение по отношению ко всем живым существам и не затаивать на них обиду —

Вот практика бодхисаттвы.

28.

И если всего лишь ради собственного блага шраваки и пратьекабудды прилагают все усилия,

Причём не меньшие, чем прилагает тот, чьи волосы в огне, чтобы потушить их,

То ради блага всех живых существ практиковать усердие, источник совершенных качеств, —

Вот практика бодхисаттвы.

29.

Зная, что благодаря особому видению, практика которого выполняется в состоянии покоя,

Можно одержать полную победу над тревожащими эмоциями,

Практиковать медитативную концентрацию, выходящую за пределы четырёх состояний мира без форм, —

Вот практика бодхисаттвы.

30.

Силой лишь пяти парамит, без запредельной
мудрости,

Никогда не достигнешь совершенного просвет-
ления.

Развивать не ограниченную тремя концепци-
ями мудрость, объединённую с искусными ме-
тодами, —

Вот практика бодхисаттвы.

31.

Если я не буду анализировать собственные
ошибки,

То, хоть внешне и буду выглядеть как последо-
ватель Дхармы, мои действия будут противो-
речить ей.

Поэтому непрерывно анализировать свои
ошибки и устранять их —

Вот практика бодхисаттвы.

32.

Если, попав под влияние тревожащих эмоций,
я начну обсуждать ошибки других бодхисаттв,

Это отбросит назад меня самого.

Не обсуждать недостатки других последовате-
лей махаяны —

Вот практика бодхисаттвы.

33.

Подношения и почитание могут привести
к раздорам,

А также стать причиной ослабления усилий
к слушанию, размышлению и медитации.

Поэтому избегать привязанности к спонсорам
и своим близким —

Вот практика бодхисаттвы.

34.

Грубые слова раздражают ум других людей
И мешают придерживаться надлежащего пове-
дения нам самим.

Поэтому не раздражать грубостью ум других
людей —

Вот практика бодхисаттвы.

35.

Когда тревожащие эмоции вошли в привычку,
их тяжело устранить даже с помощью соответ-
ствующих противоядий.

Поэтому немедленно отсекай привязанность
и другие тревожащие эмоции в момент их воз-
никновения,

Силой памятования и бдительности применять
оружие противоядия —

Вот практика бодхисаттвы.

36.

Коротко говоря, где бы я ни находился, что бы ни делал,

Непрерывно сохранять памятование и бдительность,

Задаваясь вопросом «В каком состоянии сейчас мой ум?»,

И непрестанно приносить благо другим —
Вот практика бодхисаттвы.

37.

Направлять добродетель, возникающую благодаря усилиям, которые осуществляются

В опоре на различающую мудрость, полностью очищенную от трёх концепций,

На достижение просветления ради избавления от страдания всех живых существ —

Вот практика бодхисаттвы.

Следуя учениям святых существ,

Я собрал и упорядочил основные положения сутр, тантр и шаштр

В тексте, озаглавленном «37 строф о практике бодхисаттвы»,

Который составлен на благо тех, кто желает практиковать путь бодхисаттвы.

Поскольку моё понимание невелико, а учёность и того меньше,

Этот текст вряд ли заинтересует знающих людей.

Но в силу того, что он основан на сутрах и учениях святых существ,

Я полагаю, что практика, описанная в нём, является истинной практикой бодхисаттв.

Такому малознающему человеку, как я, непросто

Постичь весь смысл великих порывов активности бодхисаттв,

Поэтому я искренне прошу прощения у святых существ

За все противоречия, несоответствия и прочие ошибки.

Благодаря заслугам, что возникли в результате составления этого текста,

Силой драгоценной бодхичитты, относительной и абсолютной,

Пусть все живые существа станут подобны Владыке Авалокитешваре,

Который пребывает за пределами крайностей сансары и нирваны.

*Этот текст составил Тхогме, приверженец текстов и логики, — как для своей собственной пользы, так и для пользы всех остальных.
Ринчен Пхуг, Нгулчу.*