

## 37 практик бодхисаттвы

Гьялсэ Тогме Сангпо

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,

Ченрези, 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 заклётых,  
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, овеянных 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 постоянный 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 горечь 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 наущает,  
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,  
Хулителей в ответ перевозноси —  
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 бодхисаттва.

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 развиг, —  
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 — искореняй,  
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,  
Погрызнет 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 усталости 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 Ченрезы,  
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: А.А.Нариньяни. Его Святейшество Далай-лама XIV, Тензин Гьяцо.  
Комментарий на «37 практик бодхисаттвы». М.: Открытый Мир, 2006