

Лама Цонкапа (1357–1419)

Краткий смысл стадий пути к пробуждению

(Песнь опыта)

1 Склоняю голову перед главнейшим из рода Шакьев!
Чье тело создано миллиардами великолепных благих и добродетельных дел,
Чья речь исполняет чаянья бесконечных живых существ,
Чей ум видит все без исключения объекты познания как они есть.

2 Склоняюсь перед Майтреей и Манджушри –
Высшими сынами несравненного Учителя,
Которые, взяв на себя бремя всех деяний Победоносного,
Радостно являют эманации в бесчисленных чистых землях.

3 Склоняюсь перед стопами прославленных в трех мирах
Нагарджуной и Асангой – украшениями Джамбудвипы, –
Что совершенно точно объяснили замысел
Крайне трудной для постижения Праджняпарамиты – Матери Победоносных.

4 Кланяюсь перед Дипанкарой – держателем сокровищницы наставлений,
В которых полностью собраны все важные моменты
Безошибочных путей глубокого воззрения и обширных деяний,
Совершенно передаваемых по преемственности от двух основоположников¹.

5 С почтением склоняюсь перед благими наставниками –
Глазами, видящими все бескрайние изречения Будды, –
Что движимые состраданием посредством искусных деяний
Освещают превосходные врата, ведущие счастливых к освобождению.

6 Эти стадии пути достижения пробуждения,
Последовательно полностью переданные
От Нагарджуны и Асанги – украшений головы всех мудрецов Джамбудвипы,
Чье знамя славы ярко сияет среди живых существ,

7 Исполняют все без исключения чаяния всех живых существ.
Поэтому эти наставления подобны драгоценности, исполняющей желания²,
А также они (стадии пути) являются океаном великолепных объяснений,
Так как в него стекаются тысячи рек прекрасных текстов.

8 Они (стадии пути) позволяют постичь непротиворечивость всех учений,
Воспринимать все изречения Будды как устные наставления для практики,
Легко найти замысел Победоносных,
И оберегают от великой пропасти проступков.

9 Поэтому есть ли разумные,
Чей ум не был бы очарован стадиями пути трех личностей,
Представляющими собой высшие наставления,
На которые полагались многие удачливые – ученые Индии и Тибета.

¹ То есть Нагарджуны и Асанги.

² Вашираджа (тиб. dbang gi rgyal po, санскр. vaiṛāḷa) – «Подчиняющий царь» – вид драгоценности, исполняющей желания.

10 Так как в них полностью собрана вся сердечная суть всех изречений Будды,
Даже если в течение лишь одной сессии преподаешь или слушаешь эти наставления,
Однозначно собираешь великую массу пользы и достоинств
Объяснения и слушания всего учения Будды, поэтому размышляй над их (стадий пути)
смыслом.

11 Затем, видя, что корнем прекрасно устроенной взаимозависимой связи
Всех, какие есть, собраний благ этой и следующей жизнью
Служит полное усердия правильное вверение мыслями и действиями
Прекрасному благу другу, указующему путь,

12 Не оставляй его даже ради своей жизни,
Радуй подношением практики в соответствии с его наставлениями.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

13 Это тело, служащее опорой свобод³, превосходит
драгоценность, исполняющую желания⁴,
Обретение подобного тела случилось лишь теперь в этот раз.
Это тело трудно обрести, оно легко разрушается и подобно вспышке молнии в небе,
Подумав об этих обстоятельствах, пойми, что все мирские дела

14 Подобны шелухе, уносимой ветром,
И день и ночь извлекай пользу из этого [рождения].
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

15 Нет никакой уверенности, что после смерти не родишься в несчастливых уделах,
А защитить от этой опасности могут лишь три драгоценности,
Поэтому непоколебимо прими в них прибежище,
И соблюдай обеты [прибежища], не допуская нарушений.

16 Также размыслив над результатами благих и неблагих деяний,
Пойми, что они зависят от правильного совершения принятия и отказа.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

17 Так как до тех пор, пока не обретешь опору⁵, преисполненную всех характеристик⁶,
Не сможешь продвинуться в практике высшего пути,
Поэтому тренируйся в [создании] всех необходимых для этого причин.
Так как эти трое врат, запятнаны загрязнениями недобродетелей и нарушений,

³ Здесь подразумеваются восемь свобод и десять благ.

⁴ Чинтамани (санскр. cintāman. i, тиб. yid bzhin nor bu) – «Драгоценность замыслов» – вид драгоценности, исполняющей желания.

⁵ То есть человеческое тело.

⁶ Восемь совершенно созревших качеств (тиб. rnam smin gyi yon tan brgyad): 1) долголетие (тиб. tshe ring ba); 2) великолепный цвет (тиб. kha dog phun sum tshogs pa); 3) великолепный род (тиб. rigs phun sum tshogs pa); 4) великолепные власть и богатство (тиб. dbang phyug phun sum tshogs pa); 5) твердое слово (тиб. tshig btsan pa); 6) известность из-за великой власти (тиб. dbang che bar grags pa); 7) мужской пол (тиб. skyes pa yin pa); 8) обладание силой (тиб. stobs dang ldan pa).

18 Особенно важный момент – очищение кармических завес,
Поэтому крайне необходимо постоянно опираться на все четыре силы раскаяния⁷.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

19 Если не усердствовать в размышлении над изъянами истины страдания,
Не появится настоящего стремления к обретению освобождения.
Если же не размышлять над истиной источников – последовательностью ввержения в сансару, –
Не будешь знать способ отсечения корня сансары.

20 Поэтому крайне важно обрести устойчивое отречение и отвращение к сансарическому бытию,
А также знать, что приковывает к этому круговороту бытия.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

21 Зарождение бодхичитты – центральный столп махаянского пути,
Великих деяний опора и основа,
Для двух накоплений она (бодхичитта) как эликсир, превращающий все в золото⁸.
Она (бодхичитта) – драгоценность заслуг, вобравшая в себя все бескрайнее собрание добродетелей.

22 Постигнув таким образом, героические чада Победоносных
Делают драгоценное наивысшее устремление [бодхичитты] центром своей медитации.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

23 Даяние – драгоценность, исполняющая все чаяния живых существ,
Наилучшее оружие, рассекающее узел скупости,
Практика чад Победоносного, рождающая непоколебимую храбрость,
Основа гремящей в десяти сторонах славы.

24 Постигнув таким образом, все мудрые полагаются на этот благой путь,
Полностью отдавая свое тело, вещи и заслуги.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

25 Моральная дисциплина – вода, смывающая загрязнения дурных деяний,
Лунный свет, устраняющий страдания от жара клеш,
Среди живых существ она подобна величественной горе Меру,
Силой [моральной дисциплины] без использования угроз живые существа склоняются пред тобой⁹.

⁷ 1. Сила опоры (тиб. rten gyi stobs dang). 2. Сила полного раскаяния (тиб. rnam par sun ,byin pa'i stobs). 3. Сила обещания не совершать проступок впредь (тиб. nyes pa las slar ldog pa'i stobs). 4. Сила применения противоядия (тиб. gnyen po kun tu spyod pa'i stobs).

⁸ Эликсир, превращающий все в золото (тиб. gser 'gyur rtsi, санскр. rasa).

⁹ Альтернативный перевод этой строки: «Без использования угрозы силы живые существа склоняются пред тобой».

26 Постигнув таким образом, святые, как зеницу ока,
Хранят сообествуящим образом принятые правила дисциплины.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

27 Терпение – наилучшее украшение обладающих силой,
Высшее из всех подвижничеств для терзаемых клешами¹⁰,
Среди врагов подобного змею гнева оно будто гаруда¹¹,
Оно – прочные доспехи от оружия грубых слов.

28 Постигнув таким образом, выработай разнообразными способами привычку
К доспехам наивысшего терпения.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

29 Если наденешь доспехи усердия, устойчивого и непоколебимого,
То благие качества знания писаний и постижения преумножатся, словно растущая луна,
Все действия обретут смысл,
А все начатые дела достигнут своего завершения в соответствии с замыслами.

30 Постигнув таким образом, чада Победоносных
Проявляют великое усердие, сметающее любую лень.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

31 Медитативное сосредоточение – царь, повелевающий умом,
Когда устанавливаешь ум, то он пребывает словно Царь гор,
Если направляешь на действие, то ум устремляется ко всем добродетельным объектам,
Оно вызывает великое блаженство, делающее ум и тело пригодными для работы.

32 Постигнув таким образом, владыки йогинов
Постоянно опираются на самадхи, уничтожающее отвлечения, что подобны врагам.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

33 Мудрость – это глаза, что видят глубокую суть всех явлений,
Это путь, вырывающий корни сансары,
Это сокровище благих качеств, что восхваляется во всех изречениях Будды,
Она (мудрость) прославлена как высший светоч, рассеивающий тьму неведения.

34 Постигнув таким образом, мудрецы, желающие освобождения,
Зарождают этот путь многими стараниями.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

¹⁰ Альтернативный перевод этой строки: «Высшее из всех подвижничеств против страданий от клеш».

¹¹ В соответствии с некоторыми комментариями эта строка может быть переведена следующим образом:
«Для врага – подобного змею гнева, оно будто гаруда».

35 У одного лишь однонаправленного медитативного сосредоточения
Не видно способности отсечь корень сансары,
И мудрость, отделенная от пути шаматхи,
Сколько бы не анализировала, не может заставить отступить клеши,

36 Поэтому необходимо посадить верхом на коня непоколебимой шаматхи
Мудрость, решительно определяющую истинный способ существования явлений.
Затем с помощью острого оружия логических доводов срединного воззрения, свободного
от крайностей,
Обширная правильно анализирующая мудрость,

37 Уничтожает всякий объект фиксации ума, цепляющегося за крайности,
Так увеличивая интеллект, постигающий суть всех явлений.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

38 Нужно ли говорить, что привыканием к однонаправленному сосредоточению
Создается самадхи? Увидев, что посредством правильно различающей мудрости тоже
Зарождается самадхи, совершенно устойчиво и непоколебимо пребывающее
На способе существования явлений,

39 Мудрецы, усердствуют
В достижении союза шаматхи и випашьяны. Удивительно!
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

40 Тем, кто медитирует на пустотности, подобной пространству, во время медитативного
равновесия,
И пустотности, подобной иллюзии, в период после медитации,
А затем, объединив метод и мудрость,
Достигают совершенства в деяния сынов Победоносного, возносят хвалу.

41 Постигнув таким образом, не удовлетворяться частичным путем –
Традиция удачливых.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай также!

42 Кто таким образом зародил как следует общие пути,
Необходимые для обоих высших путей великой колесницы причины и плода,
Затем, положившись на Защитника Предводителей Мудрецов,
Вошел в великий океан классов тантры

43 И полагается на полные устные наставления,
Тот наполнил смыслом обретенные свободы и блага.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

44 Для того, чтобы мой собственный ум привыкал,
А также ради пользы других удачливых,
Я объяснил словами, легкими для понимания,
Полностью совершенный путь, что радует всех Будд.

45 Я молюсь, чтобы этой заслугой все живые существа, никогда не расставались
С этим прекрасным совершенно чистым путем.
Я, йогин, так практиковал,
И ты, желающий освобождения, поступай так же!

Это краткое изложение практики стадий пути к пробуждению, записанное как памятка, было написано Многознающим бхикшу отреченным буддийским монахом Лобсанг Дракпой в монастыре «Обитель полной победы добродетельных» (Геден Нампар-гьялве линг), расположенном на горе Дрог Ривоче.

Когда этот текст произносится вслух, как метод обзорной медитации, две повторяющиеся строки рефрена «Так я йогин практиковал и т. д.» необходимо изменить на «Досточтимый учитель так практиковал, и я, жаждущий освобождения, да буду поступать так же». Так традиционно произносят эту молитву.

Перевод с тибетского ачарья Бем Митруев