



Лонгчен Рабджам

---

ДРАГОЦЕННАЯ  
СОКРОВИЩНИЦА  
УСТНЫХ  
НАСТАВЛЕНИЙ

---

СУТЬ СУТР, ТАНТР И ДЗОГЧЕН



Лонгчен Рабджам

**Драгоценная сокровищница  
устных наставлений**

«ИД Ганга»

2014

## **Рабджам Л.**

Драгоценная сокровищница устных наставлений / Л. Рабджам —  
«ИД Ганга», 2014

Лонгчен Рабджам (1308–1363) – великий Учитель традиции ньингма, и в частности дзогчен, учения великого совершенства, достигший реализации дхармакаи, завершения стадии «истощения явлений». «Драгоценная сокровищница устных наставлений» – одно из самых значительных и выдающихся произведений Лонгченпы, входящее в «Семь сокровищниц Лонгченпы» (Лонгчен дзодун). Оно представляет собой собрание глубоких наставлений по учениям сутр, тантр и особенно дзогчен. В этом трактате Учитель дал бесценные советы для находящихся на всевозможных стадиях духовной практики и уровнях реализации, как для самых способных, так и для тех, чьи способности к постижению не столь велики – для всех тех, кто соотносит себя с «чем-то». Это живые слова, идущие из бездонности непосредственного постижения, а не из мертвой премудрости заимствованного знания.

© Рабджам Л., 2014

© ИД Ганга, 2014

## Содержание

Предисловие переводчика	7
Драгоценная сокровищница устных наставлений	8
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# Лонгчен Рабджам

## Драгоценная сокровищница устных наставлений

*Издательство выражает сердечную благодарность за помощь в  
издании этой книги Сергею Брюховичу*



Перевод с тибетского: *Каширам*  
Редактор *Константин Кравчук*



*Перевод с тибетского 2-е исправленное издание*

## Предисловие переводчика

Публикуемый трактат представляет собой собрание глубоких наставлений по учениям сутр, тантр и дзогчен, данных Лонгченом Рабджамом (1308–1363) – великим Учителем, достигшим завершения стадии «истощения явлений» (означающей прекращение цепляния за какие бы то ни было переживания, включая переживание ясного света, и, соответственно, не соотносении Себя ни с чем, что может быть выражено) и называющейся в дзогчен реализацией *дхармакаи*. Наставления такого Учителя поистине редки и драгоценны, поскольку это живые слова, идущие из бездны непосредственного постижения, а не из мертвой премудрости заимствованного знания. Эти живые слова способны подмывать опоры соотносения и с грубым, и с тонким, и с супертонким у того, кто внимает им со всей искренностью и доверием и претворяет в жизнь.

Трактат составлен полностью в стихотворной форме. Каждый стих содержит в основном шесть (некоторые менее шести, а какие-то и семь) советов или принципов, относящихся к духовной практике.

Из безграничного сострадания Учитель дал в этом трактате бесценные советы – исцеляющие средства от замороченности для находящихся на всевозможных стадиях духовной практики и уровнях реализации, и для самых способных, и для тех, чьи способности к постижению не столь велики – для всех тех, кто соотносит себя с «чем-то». Эти наставления несут в себе благословение *дхармакаи*, они действительно бесценны. Читая эту книгу, раскрепостив «свое» сознание, объединив его с ней, можно почувствовать Присутствие, живительное и освобождающее.

*Каширам*

*Багсу, Индия, 2011*

## Драгоценная сокровищница устных наставлений



На санскрите название этого трактата

*Upadesha ratna kosha nama.*

На тибетском – *Man ngag rin po che'i mdzod ces bya ba*

Почтение всем буддам и бодхисаттвам!

Я выражаю почтение победоносным и их духовным наследникам, проводникам, утоляющим жажду [освобождения], достигшим наивысшего уровня реализации, переправившимся на тот берег океана трех миров на великом корабле безвременного осознания – безупречной присущей отзывчивости бытия.

Для наиболее удачливых, жаждущих освобождения, я выявил самую суть сутр, тантр и устных наставлений, раскрыв им самые глубокие ключевые принципы, ничего не упустив. Почтительно внимайте этой сути, представленной здесь в шестистрофных наставлениях.

\* \* \*

Необходимо соблюдать шесть принципов:

Придерживайся *трех возвышенных практик*<sup>1</sup>, которые суть основа духовного пути.

Слушай и изучай разнообразные учения непредвзято.

Умиротвори свои тело, речь и ум, подвергни сомнению «свои собственные» переживания.

Воздерживайся от пагубных поступков и взращивай благое.

Культивируй самоуважение, благопристойность и веру.

Доверяй [подлинным] духовным наставникам и настоящим сподвижникам.

Таковы ключевые принципы для начинающих.

\* \* \*

Если хочешь вести отшельническую жизнь, воспользуйся следующими шестью советами:

Удостоверься, что, удалившись от своего учителя, сможешь быть самодостаточным.

Разреш все вопросы, как рассеять сомнения и помехи.

Удостоверься, что тело не болеет и ты не скован негативными силами или препятствиями.

Освободись от ограничений обывательских забот.

Получи исчерпывающее наставление о практике *двух накоплений*.

Будь непоколебимо убежденным в сути воззрения.

---

<sup>1</sup> В конце книги приведен словарь буддийских терминов, в данном тексте выделенных курсивом.



\* \* \*

Теперь шесть указаний, как пребывать в отшельничестве:  
Место должно быть изолированным и иметь правильные особенности.  
Хорошо, если в прошлом в этом месте бывали опытные практикующие.  
В нем не должны нарушаться *самаи*, чтобы сохранялась связь с охранителями.  
Не должно быть никаких помех, которые могли бы отвлечь или отклонить тебя [от подвижничества].

Должны быть обеспечены благоприятные условия и легкодоступные средства [для проживания в этом месте].

Не должно быть никакой угрозы от людей или духов.

\* \* \*

Существует шесть способов обеспечить благоприятные условия:  
Не впадай ни в одну из крайностей в отношении пищи, питья и прочих потребностей.  
Возьми с собой подношения и все, что тебе понадобится для практики.  
Возьми с собой все [необходимые] тексты глубоких наставлений.  
Возьми с собой также тексты, помогающие устранить препятствия.  
Учти и все остальное, что может понадобиться,  
Но от бремени многочисленного имущества себя освободи.

\* \* \*

У подходящих благородных сподвижников шесть характеристик:  
У них благой характер и несуетливый нрав.  
Они наделены подлинной верой, великим усердием и мудростью.  
Их практика гармонирует с твоей, и они близки тебе по духу.  
Они не кичливы и способны умирять возбуждение своих чувств.  
Их *самаи* безупречны, и у них чистое воззрение, не скованное узостью.  
Они относятся к тебе с любовью и не делают легковесными глубокие наставления.  
Общайся с такими людьми.

\* \* \*

Вот шесть священных принципов, приводящих духовную практику к совершенству:  
Получи опорные устные передачи.  
Используй рассуждение, чтобы прийти к пониманию самой сути.  
Сосредоточься на ключевых принципах сущностных наставлений.  
Восходи по ступеням духовных путей и уровней к окончательному плоду.  
Наставляй всех – и «высоких», и «низких».  
Не впадай в крайности.

\* \* \*

Существует шесть способов приложить совершенное усердие к духовной практике:  
Даже под угрозой расстаться с жизнью не отклоняй ум от священной дхармы.

Даже если заболел, не впадай в ошибочные суждения.

Не позволяй, чтобы доверие [дхарме] было подорвано давлением общества или иными препятствиями.

Развивай способность сливать воедино свой «медитативный» опыт с «постмедитационной» деятельностью.

Будь усерден до тех пор, пока не достигнешь цели.

Развивай способность воспринимать единый вкус во всем, с чем соприкасаешься, ничего не отвергая и ни от чего не завися.

\* \* \*

Теперь шесть тем для размышления:

Уясни, что вся ответственность лежит только на тебе.

Что все твое страдание – результат предыдущих действий.

Что предыдущие действия в момент совершения были обусловлены обстоятельствами.

Что эти «негативные обстоятельства» проистекают из твоих неустойчивых мыслительных шаблонов.

Что они, кроме того, были результатом твоего заблуждения, которое суть погоня за внешними объектами.

И что путь к освобождению, таким образом, затемнен.

\* \* \*

Есть шесть размышлений о том, как принять ответственность за все свои недостатки:

Страдание этого мира рождения и смерти заключено в тебе самом.

Это страдание существует из-за того, что ты ищешь то, что нельзя найти посредством поиска.

Это страдание существует из-за желания удовлетворить свои интересы, ты сам навлекаешь его на себя посредством этого влечения.

Это страдание от встречи с врагами и от разлуки с друзьями, которое создано твоей привязанностью к друзьям и неприязнью к врагам.

Это сильное страдание из-за перерождения в трех низших мирах.

Все это создано твоей собственной кармой и ничем иным.

\* \* \*

Шесть указателей на заблуждение – на ошибочное восприятие и негативные мысли:

Нескончаемый вред создает твой собственный необузданный ум.

Появление «вредоносного» – порождение твоего собственного нечистого восприятия.

Ты предвзято выносишь суждения о звучащем, тогда как все это – лишь слышимая пустота.

Ты подавляешь свои мысли или же им потворствуешь, но все это лишь твое собственное естественно всеобъемлющее сознание.

Ты убедил сам себя, что доставляющее наслаждение и страдание именно таковы, какими тебе кажутся, тогда как это не так.

Твой ум воспламенен гневом и озлобленностью.

\* \* \*

Существует шесть способов противодействовать заблуждающемуся восприятию:  
Будь терпимым к вредящим тебе и пробуждай к ним сострадание.  
Не бойся «демонов», распознай в них То (осознавание), которое суть и твои родители, и боги.  
Учись видеть, что у сбивающих с толку фиксаций на чем-либо нет никакого основания.  
Отсеки корень «ума», чтобы удалить саму основу заблуждения.  
Безотносительно к тому, как проявляются обстоятельства, включи их в духовный путь.  
Не отвлекайся на обывательские отношения, но положишься на *противоядия*.

\* \* \*

У пребывания в самсаре шесть недостатков:  
Твои ум и тело не могут быть свободны от страдания, и обнаруживается, что счастье нереально.  
В поисках этого счастья не можешь найти места, свободного от страданий этой жизни.  
Не можешь достичь подлинного счастья, ведь не контролируешь даже свое тело.  
Нет никаких шансов, что молодость твоя осчастливит тебя и не придет к концу.  
Страдание самсары будет продолжаться, пока не исчерпается карма.

\* \* \*

Шесть тем для размышления над совершенно бесполезным:  
Все дела твои бесполезны, если делаются вне связи с духовным путем.  
Все бесполезно, если нечто благое не доводится до завершенности.  
Долгая жизнь бесполезна, если не имеет целью духовную практику.  
Все достижения бесполезны, если обретаются способами, противоречащими дхарме.  
Имущество бесполезно, если не приносит пользы *двум накоплениям*.  
Итак, бесполезно все то, что не ведет к просветлению.

\* \* \*

У учителей – проводников на пути к освобождению – шесть достоинств:  
Они светят лампой безвременного осознания блуждающим во тьме.  
Они спасают заблудших, оказавшихся на краю пропасти, и возвращают их на подлинный путь.  
Утопающих в реке страстей они спасают с помощью лодки, переправляющей к высшему блаженству.  
Заклоченных в темницу неведения они приводят к совершенной свободе.  
Увязших в трясине страдания они вытягивают на надежную землю свободы.  
Они рассекают путы фиксаций на двойственности мечом безвременного осознания.  
Поэтому почитай учителей как истинных будд.

\* \* \*

Шесть тем для рассмотрения быстротечности и непостоянства всего составного:

Быстротечность обусловлена «причинами» и «обстоятельствами», приходящими совместно.

Ты с неизбежностью умрешь – всякий рожденный, без исключения, умирает.

Сама Вселенная, несомненно, исчезнет, ведь и она непостоянна и подвержена переменам.

Неизвестно, сколько ты проживешь, смерть обязательно призовет тебя.

Секунды, дни и ночи быстротечны.

Они быстротечны потому, что «жизнь», вне всяких сомнений, оканчивается «смертью».

\* \* \*

Шесть способов извлечь пользу из духовных учений:

Взращивай в себе глубокий интерес к ним.

Внимай им.

Радуйся им.

Почитай их.

Размышляй над ними.

Практикуй их хотя бы немного.

Все это посеет семена освобождения и положит конец самсаре.

\* \* \*

Шесть следствий надлежащего применения духовных учений на практике:

Будешь достоин уважения.

Будешь достоин почитания.

Будешь защищен богами.

Уже в этой жизни будет много счастья.

После смерти перейдешь на более высокие планы существования.

В итоге достигнешь совершенного просветления.

\* \* \*

Без духовной жизни у тебя будет шесть недостатков:

Будешь подобен слепой старухе, помраченный нераспознаванием присущего осознания.

Будешь подобен блуднице, ловко завлекая людей в обусловленное существование.

Будешь подобен ярмарочному зеваке, отвлекаясь на бессмысленное.

Будешь подобен дитяте, развлекаемому нянькой, лукаво отвлеченный чувственными ощущениями.

Будешь подобен заигравшемуся малышу, увлеченный погремушкой своего «я».

Будешь подобен пойманной в сети рыбе – трудно будет прорваться сквозь твоё замороженное восприятие.

Так ты растратишь свою человеческую жизнь на безделушки.

\* \* \*

Вырождение духовной жизни сопровождается шестью изъянами:

Станешь высокомерным по отношению к тем, кто «ниже» тебя.

Твоя плохая репутация распространится повсюду, среди людей и богов.

Праведные люди будут сторониться тебя, как горшка с отходами.  
Защитники покинут тебя и возникнет множество препятствий.  
Не исполнишь задуманного, а заслуги и силы истощатся.  
В будущих существованиях будешь страдать, перерождаясь в низших мирах.

\* \* \*

У надежды на будущее шесть недостатков:  
Оказавшись в настоящем положении свободы и возможностей [человеческого существования] и не воспользовавшись ими для практики духовного пути, впустую растратишь свою жизнь на отвлечения.

Смерть неожиданно сразит тебя, непредсказуемая, как молния.  
После смерти падешь в низшие миры самсары.  
Ум и тело твои будут страдать безмерно.  
Воспоминания твои принесут лишь сожаление, причиняя тем самым сильное страдание.  
Будешь томиться неопределенностью, не имея никаких шансов на освобождение.

\* \* \*

Есть шесть ужасов самсарных миров:  
Мучительно созерцать страдания людей.  
Жутко созерцать страдания полубогов.  
Невыносимо созерцать страдание богов.  
Болезненно созерцать страдания животных.  
Созерцание страдания *претов* вызывает шок.  
Созерцание страданий существ ада разрывает сердце.  
Вот почему так важно избежать этих шести уделов.  
Пришло благоприятное время, а ты все еще мешкаешь!

\* \* \*

Существует шесть способов освободить себя от этих уделов:  
Избавься от представления, что вещи постоянны, тем самым устранив промедление и лень.

Воздерживайся от планирования на годы вперед, вместо этого посвяти все свои способности нынешней духовной практике.

Отбрось обывательское поведение и следуй пути учений.

Очистишь от негативной кармы и последствий пагубных действий, используя *четыре силы* как *противоядие*.

Всеми силами устремись к *двум накоплениям*, используя *десять методов духовной практики*.

Включи все в духовный путь – начинаешь ли, продолжаешь или завершаешь.

Все это быстро освободит от уделов самсары.

\* \* \*

Шесть ошибок препятствуют духовной жизни:

Выдающиеся в глазах общества ошибаются, когда сосредотачиваются на известности и власти, которые лишь отвлекают, погружая в высокомерие.

Почтенные монахи ошибаются, вовлекаясь в мирские дела.

Учителя ошибаются, растрачивая свои жизни на теоретизирование.

Практикующие тантру ошибаются, позволяя уму быть отравленным пятью ядами-эмоциями.

Рьяные медитирующие ошибаются, используя безнравственные средства для обеспечения своего существования.

Обыватели ошибаются, доверяя замороченному восприятию.

Крайне необходимо избегать этих ошибок и посвятить себя духовной практике.

\* \* \*

Есть шесть безошибочных способов извлечь пользу:

Слушай наставления, которые из любви к тебе даются Учителем.

Изучай писания, содержащие слова Победоносного<sup>2</sup>, ты можешь во всем довериться им.

День и ночь, даже когда специально не практикуешь, посвящай благому и избегай пагубного.

Размышляй над взаимозависимостью причин и следствий: где ты окажешься в следующей жизни?

Отпусти привязанности и цепляния, не трясись над телом и скарбом.

Пусть тантры, разъясняющие комментарии и устные наставления вдохновляют твой ум.

Следуя этим наставлениям, скоро достигнешь состояния будды.

\* \* \*

Существует шесть способов выявить самое насущное:

Выясни, действительно ли выгодны мирские цели.

Осознай, что когда умрешь, оставишь все накопленное богатство.

Наблюдай, как на сделанное тобой «добро» иногда отвечают «злом».

Отмечай, что остаешься одиноким среди столь многих «других».

Осознай, что выигрыши и потери этой жизни не помогут в момент смерти.

Пойми: когда ты умрешь, известность, власть и влияние останутся позади.

Рассмотрев положение вещей, примени это к своему внутреннему опыту.

\* \* \*

Существует шесть великих испытаний, о которых никогда не следует сожалеть:

Если даже придется умереть, подвергаясь трудностям на пути духовного учения, не сожалей об этом.

Если даже и придется занимать низкое положение и быть в подчинении, не сожалей об этом.

Если даже и придется покинуть свою родину, утратив известность, не сожалей об этом.

Если даже и придется отказаться от богатства и подвергнуться голоду ради дхармы, не сожалей об этом.

---

<sup>2</sup> Будда Шакьямуни.

Если даже и придется, оставив пагубные действия, попасть в низшие сферы<sup>3</sup>, не сожалей об этом.

\* \* \*

Шесть видов людей неподходящи для дхармы, далекие от нее:

Кто не может практиковать [дхарму], потому что подобен свинье, неразборчиво пожирающей все, попадающееся ей на пути.

Кто не может жить с людьми, потому что подобен горделивому павлину.

Кто упускает возникающие возможности, потому что подобен валуну, который не сдвинуть с места.

Кто пытается всем нравиться и поэтому не может соблюдать свои обеты-*саман*, потому что подобен траве, сгибаемой ветром во все стороны.

Кто не может обуздать ум, погрязший в пороке и злобе, потому что подобен змее.

Кто не может оставаться сосредоточенным на своей практике, потому что подобен обезьяне, неспособной даже немного сидеть спокойно.

Чей тупой интеллект не может понять дхарму, потому что волю подобен.

Жизненно важно практиковать и не быть таковым!

\* \* \*

Есть шесть способов избежать участи вышеописанных неподходящих получателей учений:

Следи, чтобы суета жизни не поглотила тебя, это врата, открывающие путь омрачения сознания.

Вдохновляйся тем, что действительно благо, сделай истину постоянной целью, такое воодушевление превосходно.

Изгони мерзких демонов гордыни и самомнения.

Занимай низкую позицию, это приведет к духовному достижению.

Избавься от полчищ *мар* и цепляний за *противоядия* как за якобы самодостаточное.

Воспринимай возникающие мысли как союзников, а плохие предзнаменования как предвещание преуспевания.

Все это сделает тебя благородным получателем дхармы.

\* \* \*

Существует шесть способов сосредоточения, приводящих духовную практику к завершенности:

Почувствуй Владыку Смерти как убийцу, преследующего тебя.

Уподобься жене, разочаровавшейся в плохом муже, почувствуй такое же разочарование в самсаре.

Почувствуй такое же отвращение к искаженному восприятию, как к блевотине, предлагаемой под видом пищи.

Почувствуй такое же отвращение к обывательским делам, как к тем, кто любил тебя и вдруг предал.

---

<sup>3</sup> Это может относиться к способности бодхисаттвы перерождаться в низшей сфере, чтобы приносить пользу ее существам.

Почувствуй такое же безразличие к мирским призваниям, как к пустырю, вымершему от мороза.

Почувствуй такое же отвращение к наивной привязанности к друзьям и [прочим мирским] отношениям, как когда-то в детстве, когда кто-то [тебе близкий] вдруг становился твоим «врагом».

Лишь следуя этим наставлениям, сможешь успешно завершить практику священной дхармы.

\* \* \*

Люди, которым не хватает такого подхода, поступают так:

Хотя и получают духовные учения, они способны лишь разглагольствовать на духовные темы.

Хотя и могут теоретизировать об учении, они учатся лишь из желания победить в конкурентной борьбе.

Хотя и могут медитировать, умы их остаются привязанными к обычным представлениям.

Хотя и могут размышлять, на деле они ищут лишь награды в виде яств и богатства.

Хотя и могут оставаться в уединении, они поглощены своими мыслями и эмоциями.

Хотя и могут соблюдать предписания и поддерживать их правильное исполнение, они лишь питают свои негативные эмоции.

Не будь таковым и держись от них подальше.

\* \* \*

Есть шесть способов исследовать себя:

Исследуй, отсек ли связи с самсарным состоянием.

Исследуй, испытываешь ли привязанность к друзьям и отвращение к врагам.

Исследуй, во благо ли твоё поведение для практики.

Исследуй, когда медитируешь, полностью ли проявляются знаки успешной практики.

Наблюдай, уменьшается ли убежденность от того, что стараешься приносить пользу другим<sup>4</sup>.

Когда будешь умирать, наблюдай, есть ли переживание чистых видений.

Если обращаешь на это внимание, значит верно воспринял лучшие советы.

\* \* \*

Ты сторонись дхармы в результате шести недостатков:

Из-за нежелания помнить о своей смертности и достичь великой цели [ее превосходения].

Из-за отказа осознать, что борьба за положение в обществе и власть – пустой соблазн.

Из-за нежелания понимать, что в конечном счете оставишь возлюбленных друзей и отношения в обществе.

Из-за отказа признать бессмысленность жажды удовольствий.

Из-за нежелания постичь, что накопленное богатство будет в конце концов утрачено.

Из-за лени в медитации и иной практике и отказа видеть непостоянство [явлений].

Мой совет избегать этих недостатков.

---

<sup>4</sup> Например, если тебя не благодарят за помощь или если твой совет не помогает, а приводит к обратному результату.



\* \* \*

Существует шесть способов настройки ума на дхарму:

Совлеки фиксацию на «себе» естественно, как спокойно снял бы саван с какого-нибудь трупа в ущелье.

Насыщай ум состраданием, ощущая себя как мать, любящая свое единственное дитя.

Позволь положительным качествам возникать естественно, как летом травы [сами по себе растут] из земли.

В своем усердии будь неостановим, как приведенная в действие военная машина.

Позволь своему запутанному восприятию распутаться естественно, подобно змее, выпускающей узел своего тела.

Вернись к естественному пребыванию совершенно естественно, как герой возвращается домой.

Обладающий полнотой таких качеств может быть назван воистину превосходным духовным практикующим.

\* \* \*

Шесть пунктов относятся к противостоящему дхарме заблуждению:

Так трудно избавиться от ума, привязанного к самсаре.

Так легко отвлечься от осознания, когда нет хотя бы малого уровня реализации.

Так чрезвычайно коварны соблазнительные объекты *шести способностей сознания*.

Столь гладким кажется бессмысленное течение самсары.

Заканчивается отпущенный срок, так стремительно летят дни и ночи.

Так ты тратишь жизнь на бесконечные дела, смысл которых ничтожен.

О! Исследуй же перечисленное и на практике воплоти священную дхарму в жизнь!

\* \* \*

Существует шесть способов поиска действительно важного:

Спроси себя: «Где та точка впадения в заблуждение, когда я начинаю питать привязанность и отвращение, быстро совращающие меня?»

«Когда же наконец мои ум и тело станут частью пути, в чем собственно и состоит их назначение?»

«Что будет когда я вновь возьму „в заем“ четыре элемента?»

«Что я буду делать, когда чувства этой жизни будут отмирать?»

«Что я буду делать, когда придется оставить иллюзорное благосостояние?»

«Что я буду делать, когда за мной явится Владыка Смерти?»

Искренне удели внимание этим вопросам, рассматривая их и денно и нощно.

\* \* \*

Существует шесть способов объединить ум с дхармой:

Если хочешь положить конец своим желаниям, опирайся на довольствование [тем, что есть].

Если хочешь положить конец неприязни к врагам, обуздай свой гнев изнутри.

Если хочешь принести пользу другим, сделай пробуждение *бодхиचितты* частью текущего переживания.

Если хочешь благовлиять на восприятие других, зажги внутри огонь благословений.

Если хочешь испытывать переживания чистых сфер, обнаружь [в себе] совершенную ясность самосознющего осознания.

Если хочешь облегчить страдание, обнаружь в себе пламя высшего блаженства.

И тогда твои внутренние благоприятные знаки проявятся и вовне.

\* \* \*

Несмотря на обретение [человеческого] состояния свободы и возможностей, шесть типов людей обесмысливают это благоприятное положение:

Сторонящиеся изучения и созерцания – противоядий от невежества.

Оставляющие своих гуру – источник благословений.

Отвергающие свой йидам – источник духовного достижения.

Откладывающие развитие медитативной стабильности – основу достижения совершенства.

Творящие злые дела и омраченные, и при этом желающие избежать болезней и негативного влияния.

Поучающие других, тогда как сами в конфликте с дхармой.

Таковые привлекают к себе лишь других транжир, как магнит – железо.

\* \* \*

Существует шесть принципиальных ошибок, которые должны быть устранены:

Легкомысленная вовлеченность в мирские дела не приведет к [высшей] цели.

Сентиментальное отношение к друзьям и прочим мирским связям не освободит от цепей привязанности и неприязни.

Ненасытность сделает рабом физического комфорта.

Поверхностность и праздность приведут к сокрытию подлинно значимого.

Несерьезность усилий осуществить намерения приведет к упущению шансов что-либо завершить.

Вялость в попытках обрести понимание в настоящей [жизни] приведет к тому, что сила кармы полностью завладеет тобой в посмертном состоянии.

Перечисленное жизненно важно, поэтому исследуй самостоятельно такие ошибки и устрани их.

\* \* \*

Есть шесть наблюдений, усмиряющих ум:

Если полагаешь, что объекты чувств действительно существуют, наблюдай смену четырех времен года.

Если полагаешь, что твоя жизнь незыблема, понаблюдай за росой на траве.

Если невежествен относительно причины и следствия, наблюдай, как из семян вырастают растения.

Если не понимаешь, что воспринимаемое «тобой» проявляется из Сознания, исследуй ночные сны.

Если не осознаешь единый вкус всего, рассмотри пример сахарного тростника<sup>5</sup>.  
Если не постиг недвойственность, сопоставь воду и лед.  
Каждое из этих наблюдений способно разрешить частные трудности.

\* \* \*

Шесть наставлений необходимо привнести в твой духовный путь:  
Думай о своем коренном учителе как о целителе,  
О твоих духовных спутниках как о его помощниках,  
О твоей практике как о процессе исцеления,  
О самом себе как о больном,  
О дхарме как о лекарстве и  
О плоде [реализации] как о полном выздоровлении.  
Так избежишь от ошибочных отношений.

\* \* \*

Правильное поведение несомненно приведет к шести результатам:  
Преданность учителю принесет благословения.  
Медитация на *йидаме* приведет к духовному достижению.  
Ненарушение *самай* заставит связанных клятвой охранителей собраться вокруг тебя [для защиты].  
Усердие в духовной практике приведет к [глубоким] медитативным переживаниям и реализации.  
Непосредственное переживание сути вещей и упроченность в этом устранил оба вида омрачения.  
Практика без отвлечения приведет к расцвету благих качеств.

\* \* \*

Важно учитывать следующее относительно природы мирского:  
Твоя мирская суeta похожа на поведение слона, увязшего в зыбучем песке.  
Любимые мирские друзья и близкие – стерегущие тебя тюремщики.  
Удовольствие от мирских переживаний подобно удовольствию старого пса, грызущего кость<sup>6</sup>.  
Основанное на невежестве и приносящее один лишь вред поведение – как ощупывание вокруг себя воздуха слепцом, стоящим на краю пропасти.  
Пять ядов-эмоций опасны, как ядовитые змеи.  
Привязанность к объектам *шести способностей сознания* подобна пчеле, с жадностью ищущей нектар.  
Прояви внимание к этому и держись подальше от вышеперечисленного.

---

<sup>5</sup> Сладкий вкус сахара неотделим от сахарного тростника.

<sup>6</sup> Когда старый пес с поредевшими зубами грызет кость, его десны кровоточат и он ошибочно полагает, что вкус крови исходит из кости, что побуждает его и дальше ее грызть.

\* \* \*

У обывательской вовлеченности в мирскую суету шесть недостатков:  
Обладание домом и прочей собственностью подобно железной клетке-ловушке, удерживающей тебя в аду.  
Супруг (а) и дети подобны лесу, «листья» деревьев которого – острые лезвия.  
Драгоценности и наряды подобны сверкающим языкам [адского] пламени.  
Страсть к яствам и питию подобна порциям раскаленного железа, пище [ада].  
Служащие тебе и обхаживающие тебя подобны тюремщикам, заключающим и стерегущим тебя в аду.  
Гнев и раздоры подобны огненному ливню.  
Прочувствуй же, что все эти проявления разрушают по-настоящему благородное и превосходное в тебе.

\* \* \*

Есть шесть способов постичь изъяны желания:  
Именно желание заставляет всю жизнь страдать от физической боли и мучительных терзаний ума.  
Именно желание ввергнет в будущие жизни и заставит блуждать в низших уделах самсары.  
Именно желание вынуждает ссориться со всеми подряд.  
Это оно способствует развитию неблагих качеств как чего-то само собой разумеющегося.  
Это оно блокирует благие качества.  
Вот почему желание осуждается праведными.

\* \* \*

Есть шесть наставлений связанному страстями:  
Тело – сосуд всего нечистого.  
Это скелет, скрепленный мускулами и сухожилиями;  
Это совокупность гноя, лимфы, рвоты, кала и мочи;  
Это все то, что исходит из девяти отверстий.  
Плотные и полые органы тела служат жильем для паразитов,  
Источника всех болезней, наследницей которых и является плоть.  
Не понимая, что природа тела именно такова, ты совращаешься жадой к телу другого человека.

\* \* \*

Есть шесть метафор для указания на бессмысленность явлений, не существующих в реальности:  
Все явления, проявляющиеся в твоём восприятии как несметное число объектов, подобны пузырям на воде, непостоянным, быстро исчезающим;  
Подобны полому тростнику, у которого нет сущностной сердцевины;  
Миражам, принимаемым наивными людьми за нечто реальное;  
Иллюзиям, лишь кажущимся «чем-то» во всем своем разнообразии;

Снам, проявляющимся в силу привычки к определенным образам;  
Молнии, изменчивой и недолговечной.

Постигнув эти явления как таковые, выйдешь за пределы ограничений обусловленного существования.

\* \* \*

Есть шесть способов осуществить путь дхармы для практикующих с малыми способностями:

Увидев самсарное страдание, устремиться встать на духовный путь.

Осознав, что прошлые деяния не служили подлинной цели, довольствоваться малыми достижениями.

Во избежание гордости и соблазнов, занимать низкое положение.

Осуществлять духовную практику, общаясь со сподвижниками, наделенными верой и усердием.

Будучи лишенными предрасположенности к пути махаяны, неспособными постичь его, [предаться малому пути].

Доверяя получаемому знанию, воплощать его в жизнь.

Это – врата, через которые вступают на духовный путь и претворяют его.

\* \* \*

У практикующих со средними способностями шесть необходимых качеств:

Они не отягощены заботой о вспахивании земли и поливе своих огородов.

Не обременены желанием извлечь мирскую прибыль из своей жизни.

Не озабочены мирским престижем и не участвуют в спорах между родственниками или друзьями.

Не погрязают в раздражительности и доказательствах своей правоты.

Избегают привязки к определенному месту, планирования и накоплений на будущее.

Не выслуживаются перед важными лицами, поскольку не погружены в бессмысленные заботы, лишь отвлекающие от главного.

Таков второй уровень способностей практикующих.

\* \* \*

У йогингов с высокими способностями шесть особенностей:

Они не общаются с обывателями, чтобы не оказаться впутанными в мирские дела.

Скрывают подлинное состояние своих тела, речи и ума, чтобы люди и не догадывались о том, что они на самом деле собой представляют.

Не заботятся о том, что есть и во что одеться, но питаются подношениями мертвецам, а одеваются в погребальные саваны.

Бесстрашны, и поэтому их поведение – поведение *даков* и *дакинь*.

Взрачивают переживания, испытанные посредством тайного подхода, и пренебрегают общепринятыми нормами поведения.

Пребывают в своей истинной природе и реализуют состояние высшего блаженства.

Это – третий путь, которым на практике следуют к освобождению.

\* \* \*

У йогинов с высшими способностями, свободных от всех предвзятостей, шесть признаков:

Они не привязаны к «родине» и вообще к какому бы то ни было человеческому сообществу.

Свободны от каких-либо двойственных крайностей, будь то наивное утверждение или нигилистическое отрицание.

Их местопребывание не известно никому, будь то близкий родственник или дальний знакомый.

Они странствуют, как облака, не укорененные ни в каком месте.

Объекты восприятия посредством *шести способностей сознания* они переживают как своих помощников.

Не судят о том, что хорошо, а что плохо.

Таковы четвертые врата, через которые входят, чтобы вступить на благородный путь абсолютной свободы.

\* \* \*

Жаждающий духовного совершенства избавляется от шести опасений:

От опасений вызвать недовольство, и потому отказывается от потуг снискать расположение других.

От опасений, что без имущества и богатства не прожить, и потому отказывается от их накапливания.

От опасений возможных затруднений, и потому отказывается от планирования своего будущего.

От боязни низкого положения, и потому прекращает искать высокое общественное положение.

От опасений быть «неправильным», и потому отказывается принимать советы обывателей.

От опасений остаться без почтения со стороны общества, и потому отказывается от старания впечатлить умы людей.

\* \* \*

Есть шесть рубежей для упрочения в духовной практике:

Упрочь внешний рубеж, став свободным от привязанности и отвращения.

Упрочь внутренний рубеж, прекратив накопительство.

Упрочь тайный рубеж, освободившись от двойственного восприятия.

Упрочь верхний рубеж, прекратив наивно надеяться на «что-то хорошее».

Упрочь нижний рубеж, прекратив опасаться «чего-то плохого».

Упрочь «окружной» рубеж, избегая связанности планами и действиями.

Если упрочишь эти шесть рубежей, у препятствий не будет возможностей возникнуть.

\* \* \*

Достижение состояния будды зависит от шести факторов:

Идеальное основание для такого достижения – состояние свободы [человеческого существования] и возможностей [которыми наделено человеческое существо].

Достигнешь ли ты завершенности и свободы, зависит от твоей практики.

Твоя практика зависит от степени твоего понимания.

Твое понимание вначале зависит от слушания учений.

Постижение ключевых принципов услышанного зависит от размышления и медитации.

Все это зависит от твоих духовных наставников.

\* \* \*

Шесть особенностей облагораживают:

Если накопишь заслугу, у тебя будет хорошая «семья»<sup>7</sup> и мягкий нрав.

Углубив свою мудрость, станешь ясно видеть действительно необходимое.

Созрев до высшего познания, постигнешь, что истинная природа реальности свободна от крайностей.

Усердно практикуя, обретешь медитативные переживания, прозрения и другие признаки успеха [в духовном продвижении].

Развив сострадание и навыки в *искусных средствах*, станешь неутомимым в оказании пользы другим.

Объединив со своей жизнью ключевые принципы духовного наставления, сможешь вести и других по этому пути.

Таковы достойные похвалы особенности праведных наставников, лучших среди всех существ!

\* \* \*

Для искреннего ученика характерны шесть особенностей:

Он не очаровывается обусловленным существованием и не доверяет своему замороченному восприятию.

Избегает отвлечений на мирское, тем самым отказываясь от всего бесполезного.

Избегает суеты и пустых развлечений как своих врагов.

Не стремится к наживе или известности.

Освобождается от оков стараний угождать друзьям и родственникам.

Избавляется от всех привязанностей и отверганий, заставляющих держать «друзей» близко, а «врагов» на расстоянии.

Не интересуясь мирским, он претворяет в жизнь священную дхарму.

\* \* \*

Шесть обстоятельств дают возможность не отвлекаться на постороннее:

Ты не рожден в рабстве, поэтому можешь самоопределиваться.

Ты не избрал жизнь обывателя и, стало быть, избежал ловушки общественных отношений.

Ты не родился в высокопоставленных кругах, а значит, ничто не мешает тебе предаться духовной практике.

---

<sup>7</sup> Подлинный наставник и сподвижники.

Ты не зависишь от некоего «разрешения» и можешь делать то, что тебе нравится, и тогда, когда это необходимо.

На тебе нет никаких обязательств, которые сковывали бы тебя.

Неблагая карма не противостоит тебе подобно армии [врага], ты не изнемогаешь от этого в страданиях.

Любой, кто правильно воспользуется этим, будет счастлив.

\* \* \*

Есть шесть способов поддержания духовной практики:

Не впадай ни в одну из крайностей, имей лишь действительно необходимое.

Ешь умеренно, не голодай, но и не объедайся.

Береги здоровье, чтобы не заболеть и не потерять гармоничного состояния.

Не западай на какую-то особую пищу.

Не теряй самообладания, даже если с тобой случается что-либо ужасное.

Соблюдай цикл дня и ночи, избегай принимать пищу в неподходящее время.

Эти наставления помогут сделать духовную практику по-настоящему эффективной.

\* \* \*

Эти шесть воспламеняют твою веру и усердие:

Гнет неблагоприятных обстоятельств, переживаемых тобой, приводит к пониманию непостоянства.

Осознание закона причины и следствия позволяет избегать вредоносных действий, как яда,

А наполненность преданностью – воспринимать своего гуру как будду.

Доверие к учениям побуждает претворять их в жизнь,

А вера в *сангху* – искать наставления и руководства.

Желание достичь состояния будды поддерживает твою практику и приводит ее к завершенности.

Это так для тех, кто удачлив и праведен.

\* \* \*

Есть шесть способов дисциплинировать себя, практикуя обуздание ума:

Не позволять уму быть поколебленным ценностями заблуждающихся и недалеких людей.

Оставаться непреклонным и развивать способность переносить страдания, как бы трудно ни приходилось.

Поддерживать неочарованность, видя изъяны самсары и сторонясь их.

Чтобы не попасть в положение бестолкового «получателя» дхармы, необходимо очистить свое сознание до безупречности.

Много учиться и глубоко размышлять, чтобы действительно понять учения возвышенной дхармы.

Стать достойным принятия обетов-*самай* и получения глубоких посвящений.

Практик, дисциплинирующий себя этими способами, находится даже реже, чем сундук с драгоценностями, [зарытый] на острове сокровищ.



\* \* \*

Есть шесть указателей для проверки, что негативные обстоятельства не нарушают твою духовную практику:

Удостоверься, что способен выдержать все разновидности физического страдания.

Удостоверься, что не впадаешь в порицание и бессмысленную болтовню.

Удостоверься, что способен справляться с суматохой ума – круговертью радостей и печалей, «хорошего» и «плохого».

Удостоверься, что способен справиться с унынием и страхом, связанными с отшельнической жизнью, лишенной контактов с людьми.

Удостоверься, что опираешься на неотвлекающийся ум как на противоядие от мирской суеты.

Удостоверься, что работаешь над отрицательными обстоятельствами, храня свои обеты и придерживаясь нравственного поведения.

Если и правда удостоверяешься в этом, легко пройдешь свой духовный путь до завершения.

\* \* \*

Есть шесть видов духовных учений, которые необходимо претворить в жизнь, чтобы развить положительные качества на пути к освобождению:

Претвори в жизнь основополагающие учения, чтобы стать способным достичь просветления.

Претвори в жизнь учения *тайной мантры*, чтобы открылся путь к *трем каям*.

Претвори в жизнь ключевые принципы совершенного учения<sup>8</sup>, чтобы устранить ловушку одержимости крайностями.

Претвори в жизнь учения махаяны, чтобы приносить пользу другим.

Претвори в жизнь подходы учений *шравак* и *пратьекабудд*, чтобы отказаться от действий, укрепляющих самсару.

Так дхарму претворяют в жизнь.

\* \* \*

Существует шесть способов пошатнуть кажущуюся основательность привычных фиксаций:

Убедись, что «объекты» шести чувств обманывают тебя и лишь увеличивают «твое» заблуждение.

Убедись, что обычные планы и действия в конечном счете бессмысленны и лишь увеличивают «твое» заблуждение.

Убедись, что «твои» привычные фиксации обманчивы и лишь увеличивают заблуждение.

Убедись, что восхваления, хорошая репутация и чествование лишь увеличивают заблуждение.

Убедись, что непредсказуемая природа «друзей» и «врагов» лишь увеличивает заблуждение.

---

<sup>8</sup> Дзогчен.

Когда поймешь, что на самом деле ничто не существует само по себе, «твое» заблуждающееся восприятие и фиксации будут устранены.

\* \* \*

Шесть указателей на то, как не упустить шанс обрести состояние свободы:

Даже если ты богат, в конечном счете это бессмысленно и лишь вводит в заблуждение, посему предайся духовной практике.

Даже если слушаешь учения, можешь заблудиться в словах, посему предайся духовной практике.

Даже если понимаешь [услышанное], это может оказаться поверхностным пониманием, посему предайся духовной практике.

Даже если размышляешь, это может приводить лишь к разрастанию понятий, посему предайся духовной практике.

Даже если объясняешь учения, они могут остаться лишь теорией, посему предайся духовной практике.

Без практики не стяжать непосредственной удостоверенности, посему предайся ей.

\* \* \*

Чтобы отпустить цепляние за самсару, необходимо обуздывать ум следующими шестью способами:

Очевидно, что ты обольщаешься поистине бессмысленным, посему отпусти озабоченность мирским.

Очевидно, что это лишь бесконечно продлевает твою страсть, так отпусти фиксированность на том, что возбуждает чувства.

Очевидно, что в этом нет подлинности, посему перестань следовать мирским советам.

Очевидно, что рано или поздно придется оставить все, посему отпусти фиксации на богатстве и собственности.

Очевидно, что за встречей всегда следует разлука, посему оставь сентиментальную привязанность к семье и друзьям.

Двойственные фиксации на принятии и отвержении всегда приводят лишь к опустошенности и краху, так отпусти их.

При отпуске цепляний за все это практика священной дхармы будет происходить как нечто само собой разумеющееся.

\* \* \*

Есть шесть способов развить уверенность в причинности:

Слушай учения, содержащиеся в «Составлениях»<sup>9</sup>, это приведет к уверенности в принципе причины и следствия.

Продолжай практиковать *два накопления*, напоминая себе, что вода капля за каплей заполняет сосуд.

Избегай вредоносных действий, напоминая себе, как малая искра может превратиться в огонь, способный сжечь целый лес.

Накапливай заслугу, помня, что радости и горе – результаты твоих прошлых деяний.

---

<sup>9</sup> Сутрах, винае и абхидхарме.

Практикуй, постепенно проходя стадии, помня, что *два накопления* не могут возникнуть вдруг сами собой.

Приди к убежденности, что вера в «я» лишь укрепляет «твою» карму.

\* \* \*

Получающему учения необходимо избегать шести ошибок:

Уделять недостаточно времени слушанию учений, что подобно глиняному горшку, не прошедшему обжиг.

Не уделять должного внимания услышанному, что подобно опрокинутой чаше.

Не памятовать услышанное, что подобно дырявому сосуду.

Привносить в учения предвзятое отношение, что подобно чаше, отравленной ядом.

Не следовать духовному пути, что [делает тебя] похожим на грязный сосуд.

Гордиться одним лишь знанием слов, что подобны расколотой вазе.

Избегай подобных ошибок и слушай учения сосредоточенно, с неотрывным вниманием.

\* \* \*

У правильного слушания учений шесть превосходных результатов:

Пропитываешься возвышенной мудростью и пребываешь искренне преданным истине.

Полагаешься на духовных наставников и с жадностью внимаешь их наставлениям.

Опираешься на многих проводников, видя в них мудрых учителей.

Слушаешь многие учения, что открывает врата к разнообразным духовным методам.

Слушаешь много, что укрепляет твою убежденность.

Слушая, спрашивая и исследуя многие учения, станешь держателем океаноподобной сокровищницы дхармы.

\* \* \*

Далее, у правильного размышления шесть аспектов:

Размышляй так: «Каково значение этих слов?»

«Как я могу их проанализировать?»

«Как я могу их суммировать?»

«Какой из них следует вывод?»

«К какой категории [учений] они относятся?»

«Как я могу сосредоточиться на них и привнести их в свою жизнь?»

Правильное размышление откроет дверь к драгоценностям дхармы.

\* \* \*

Правильная медитация дает шесть результатов:

Больше не заблуждаешься относительно существования «вещей» и освобождаешься от крайностей наивного утверждения и нигилистического отрицания.

Становишься истинным последователем махаяны, объединяя осознание пустотности [всех явлений] с состраданием.

Достигаешь пребывания в непрерывном переживании истинной природы реальности без помех умственной притупленности или перевозбуждения.

Достигаешь состояния покоя пребывания, сопряженного с глубоким прозрением, и твои медитативные переживания и реализация расцветают.

Преодолеваешь скованность страхами и надеждами, которые суть признаки двойственного сознания.

Правильная медитация – противоядие от эмоционального помрачения.

Медитирующий так выйдет за пределы обусловленного состояния существования.

\* \* \*

Есть шесть способов не пасть под гнетом обстоятельств:

Осознай, что похвалы и порицания подобны эху.

Пусть привязанность и отвергание других [существ] будут уроком для тебя.

Следи, чтобы твои действия и поведение не расходились с дхармой.

Не раздумывай, что же будет, если щедро раздать все и ничего не оставить про запас.

Не старайся избегать болезней или негативных влияний, ибо именно они могут развернуть к тому, что тебе по-настоящему необходимо.

Пусть твое чистое видение и поток преданности будут непрерывны.

С их помощью достигнешь высот в преобразовании самых неблагоприятных обстоятельств.

\* \* \*

Переполненность шестью низшими озабоченностями – это следующие недостатки, которых следует избегать:

Поиски известности и славы.

Стремление добиться успешности и богатства.

Полагание объектов твоего восприятия реально существующими.

Позволение физическим и словесным импульсам приводить тебя в возбуждение.

Озабоченная борьба лишь за потребности этой [мирской] жизни.

И желание освобождения лишь для одного себя.

Преодолевая влияние *мар*, мудрые избегают этого.

\* \* \*

Есть шесть способов не позволять твоим чувствам отвлекаться на внешние объекты:

Не отравляй свои чувства привязанностью к объектам или отвержением их.

Не погружайся в состояние жадного поиска чувственного удовольствия.

Не позволяй *восьми мирским заботам* проникнуть в тебя.

Не пятнай свое поведение притворством и обманом.

Не поддавайся ветрам нескончаемой многообразной деятельности, пожирающим твое время.

Пусть дни и ночи будут отданы благородным, духовным деяниям.

Действуя так, ориентируйся на праведных наставников.

\* \* \*

Есть шесть способов восстановления в себе веры:

Медитируй на своего гуру, молясь с верой, рождающейся из вдохновения.

Стремись почтить *три драгоценности* верой, рождающейся из почтительности.

Для достижения реализации медитируй на своем *йидаме* с верой, рождающейся из убежденности.

Обращай себя к тому, что по-настоящему значимо, к истинной природе реальности, с верой, рождающейся из благоговения.

С неослабевающей верой преобразовывай негативные обстоятельства в своих союзников.

Объединяй свою жизнь с дхармой, осуществляя это с верой, сосредоточенной на окончательной цели.

Вот что по-настоящему необходимо для следования по пути освобождения.

\* \* \*

Есть шесть наставлений, как соблюдать свои обеты без лицемерия:

Строгое исполнение нравственных предписаний – основа учений.

Вредоносные действия приводят к перерождению в низших мирах.

Без соблюдения своих обетов будет гнить сама основа твоей духовной жизни.

Строгое исполнение нравственных предписаний поддерживает все твои положительные качества.

Это – лестница, позволяющая подняться к более высоким уделам.

Это – колесница, доставляющая к освобождению.

Сохраняй чистоту поведения и стойко блюди ее с величайшим вниманием.

\* \* \*

Вот шесть способов противодействовать негативным обстоятельствам при помощи противоядий:

В согласии с подходом *шраваков*, избегать негативных обстоятельств, как своих врагов.

В согласии с подходом *парамиты*, тщательно очищаться от них.

В согласии с подходом мантры, с помощью *искусных средств* преобразовать негативные обстоятельства в свой духовный путь.

В согласии с самыми глубокими ключевыми принципами, воспринимать их как свободных в их естественном состоянии [изначальной основы].

Позволить им естественно исчезнуть в состоянии, свободном от крайностей.

Выйти за их пределы непосредственной убежденностью [в их истинной природе], не пытаясь что-либо с ними сделать.

Независимо от того, как ты медитируешь<sup>10</sup>, очень важно покончить с негативными эмоциями прежде, чем они станут твоими врагами.

\* \* \*

У благородных учеников, достойных получения учений, шесть особенностей:

У них благой характер, они скромны, но имеют чувство собственного достоинства.

Они практикуют согласно наставлениям своих учителей и исполнены преданности.

Они осуществляют свою духовную практику с великой силой духа, не трясаясь над своим телом и жизнью.

Они исполнены любви к своим духовным спутникам, их умы наполнены состраданием.

---

<sup>10</sup> Что зависит от твоих способностей.

Они не впадают в уныние или скуку, но проявляют терпимость, чтобы принести подлинное благо.

Невозмутимые на уровнях тела, речи и ума, они поддерживают свои *саман* и обязательства.

Таковые – счастливые получатели нектара дхармы.

\* \* \*

Необходимо рассмотреть шесть с трудом обретенных возможностей:

Трудно обрести рождение человеком, так используй его правильно.

Трудно найти гуру, поэтому получай пользу [от общения с ним], развивая свои положительные качества.

Трудно встретиться с дхармой, посему усердно претворяй ее в жизнь.

Трудно услышать глубочайшее, посему сосредоточь свою практику на самой сути устной передачи.

Трудно прорваться сквозь замороженное восприятие, посему упрочивайся в недвойственности.

Трудно обрести обстоятельства, в которых бы объединились разные благоприятные факторы, посему интенсивно практикуй всякий раз, когда это происходит.

Таково наставление, как поступать, чтобы быть счастливым в этой и будущих жизнях.

\* \* \*

Шесть качеств первостепенны для духовной практики:

Великодушие первостепенно для того, чтобы достичь результатов, которые перейдут в следующие жизни.

Соблюдение нравственности первостепенно для того, чтобы взойти по лестнице перевоплощений к более высоким уделам.

Доспехи и оружие терпимости первостепенны в развитии силы духа.

Усердие первостепенно как источник благих качеств.

Медитативная стабильность первостепенна для предотвращения отвлечения внимания.

Высшее постижение – непосредственная уверенность в том, что твоя цель естественно достигнута.

Практикуй, чтобы взрастить эти главные качества и быстро пройти путь к освобождению.

\* \* \*

Утверждается, что недостаток главных качеств имеет шесть страшных последствий:

Если не проявляешь щедрость, тебя ждет рождение в мире *прет*.

Если не соблюдаешь нравственную дисциплину, тебя ждет рождение в мире животных.

Если не проявляешь терпимость, тебя ждет мир ада.

Если не проявляешь усердия, тебя ожидает рождение в несвободных состояниях<sup>11</sup>;

Если не культивируешь медитативную стабильность, тебя ожидают полчища *четырёх мар*.

Если не развиваешь высшее постижение, тебя ожидают состояния обусловленного существования.

---

<sup>11</sup> Низшие уделы самсары.

Вот что ожидает тебя при недостатке главных качеств.

\* \* \*

Если приносишь в свою жизнь учения, эти шесть становятся ненужными:

Если твои благие качества расцветают там, где ты есть, нет нужды пребывать в уединенности.

Если переживаешь освобождение представлений в их собственной основе, нет нужды отвергать «самсару».

Если способен не выпасть из естественного [бесвременного] осознания, нет нужды пытаться успокаивать умы «других».

Если постиг, что Сознание как таковое не «нарабатывается», нет нужды изучать священные писания.

Если постиг, что все воспринимаемое иллюзорно, нет нужды пытаться отсечь фиксации.

Если распознал, что естественное пребывание и есть твоя истинная природа, нет нужды искать «состояние будды».

Тот, для кого все это более не нужно, воистину возвышен.

\* \* \*

Есть шесть превосходных опор для духовной практики:

Почитай своего гуру и *три драгоценности*, поскольку они – наилучшее для почитания.

Отпусти дела этой жизни – это наилучшее «отдавание».

Опирайся на изучение, размышление и веру, поскольку они – самое главное «богатство».

Распознай, что Сознание как таковое – твоя истинная природа – и есть наилучшая «компания».

Избегай пут «я»-центрированности – это и есть наилучший способ пробудить *бодхи-читту*.

Смотри на своего гуру как на будду – это наилучший способ успешной практики.

Если будешь опираться на это, *два блага* естественно придут к тебе.

\* \* \*

Есть шесть неподобающих действий, которых следует избегать:

Не поноси и не умаляй других, поскольку поистине не можешь судить о них.

Не соблазняй людей безнравственными способами достижения средств к существованию.

Не веди себя опрометчиво, шокируя людей чудачествами, напоминающими поведение сумасшедшего.

Не злословь на людей, ведь это твое желание чувствовать превосходство над ними.

Не оставляй священную дхарму ради яств и одеяний.

Не игнорируй глубокий смысл взаимозависимости причин и следствий.

Сторонясь таких действий, станешь праведным.

\* \* \*

Эти шесть необходимы для духовной практики:

Удерживай [образ] своих гуру, *йидама* и *дакинь* над своей головой.

Трансформируй все, что ты делаешь – физически, вербально и ментально – в путь к просветлению.

Откажись от верования в «я», существование «вещей» как таковых и от полагания их чем-то постоянным.

Не ведись на мысли, направленные исключительно на мирское.

Используй противоядия, чтобы нейтрализовать *пять ядов-эмоций*.

Наполняй свое сознание богатством слушания духовных учений, размышления и медитации над ними.

Так стяжаешь поистине великую участь.

\* \* \*

Эти шесть обязательны для духовной практики:

Поскольку ты, несомненно, умрешь, оставь все мирское.

Поскольку апатия [к практике] наступает очень быстро, не уступай лени.

Поскольку обстоятельства могут ослабить твоё усердие, применяй *противоядия* от них.

Поскольку веру и преданность можно легко подорвать, не впадай в самонадеянность.

Поскольку трудно прорваться сквозь замороченное восприятие, необходимо постичь, что ничто как таковое поистине не существует.

Поскольку легко развить дурные привычки, не сближайся с мирскими людьми.

\* \* \*

Есть шесть путей, которыми буддийский практик принимает прибежище:

Принимая прибежище в *трех каях* состояния будды как цели.

В трех духовных подходах как пути.

В *шраваках*, *пратьекабуддах* и *бодхисаттвах* как духовных спутниках.

В знающих и достигших совершенства гуру как опорах.

В *йидаме* как источнике духовных обретений.

И в *дакинях* безвременного осознания как источниках благословений.

Это жизненно необходимо в начале и в течение предварительной стадии духовной практики.

\* \* \*

Есть шесть знаний, которые открываются наделенному верой:

Он распознает, как объединить личный интерес с дхармой.

Он распознает, как отказаться и избавить себя от фиксации на замороченном восприятии.

Он распознает, как слушать советы своего гуру и следовать им.

Он распознает, как прекратить вредоносные действия тела, речи и ума.

Он распознает, что делать и как следовать духовной практике, сосредоточенной на глубочайших учениях.

Он распознает, что следует искать, и сосредоточивается на самом Сознании.

Распознав это, близко подойдешь к глубочайшей сути.



\* \* \*

Есть шесть ключевых принципов, с которыми начинают знакомиться удачливые:  
Естественное пребывание таково, что нет нужды делать что-либо, поэтому ключевой принцип здесь – простота.

Медитация – это состояние абсолютной ясности, поэтому ключевой принцип здесь – неотвлечение.

Поведение – это участие в иллюзорном представлении, поэтому ключевой принцип здесь – ничто как таковое поистине не существует.

Плод<sup>12</sup> уже естественно присутствует, поэтому ключевой принцип здесь – удостовериться в его неотъемлемости.

Негативные обстоятельства никого не связывают<sup>13</sup>, поэтому ключевой принцип здесь – не быть «зафиксированным».

Удовольствие и боль – в твоём собственном сознании, поэтому ключевой принцип здесь – развитие духовной практики.

Придерживаясь этих принципов, естественно осуществишь все свои цели.

\* \* \*

Есть шесть советов себе, которые представляются разумными:

Жизнь непостоянна, поэтому приложи усилие<sup>14</sup>.

Прочувствуй разочарование в страданиях самсары.

Проявляй сострадание к бесчисленным существам шести разновидностей.

Всегда чувствуй преданность своему гуру.

Претворяй глубокие духовные наставления в жизнь.

Распознав свою истинную природу<sup>15</sup>, пребывай в уединенности<sup>16</sup>.

Следующий этим советам – наилучший духовный практик.

\* \* \*

Есть шесть способов понять основополагающие принципы различных духовных подходов:

Необходимо понять, что негативные эмоции поверхностны и заурядны.

Необходимо понять, что подходы *шраваков* и *пратьекабудд* призваны устранить негативные эмоции.

Необходимо понять, что подход *бодхисаттв* – использование негативных эмоций.

Необходимо понять, что подход *тайной мантры* – преобразование негативных эмоций.

Необходимо понять, что совершенное распознавание своей истинной природы – это переживание естественно происходящего безвременного осознания.

Необходимо понять, что лишь избегая преднамеренных усилий, станешь свободным от суждений.

---

<sup>12</sup> Безвременное осознание и три кай как его аспекты.

<sup>13</sup> Поскольку поистине нет «того», кого можно связать.

<sup>14</sup> Для обнаружения своей истинной природы.

<sup>15</sup> В непосредственном введении.

<sup>16</sup> Пока не придешь к упорочности в истинной природе.

С таким пониманием негативные эмоции тебя не запятнают.

\* \* \*

Есть шесть аналогий для размышления практикующих:

Выявление скрытого изъяна самсары подобно обнаружению пороков злокозненного человека.

Намерение покинуть самсару подобно намерению солдата, отказывающегося воевать в безнадежном сражении.

Намерение выбраться из [самсары] без возврата подобно намерению лиса, убегающего из западни.

Намерение отказаться от самсары подобно намерению слуги отказаться служить жестокому хозяину.

Опасение дальнейших скитаний подобно усилиям путника найти надежную горную дорогу.

Намерение освободиться от самсары подобно свойству льда таять, возвращаясь в состояние воды.

\* \* \*

Есть шесть описаний, как воплотить дхарму в свою жизнь:

Если изучаешь дхарму, твое намерение должно быть подобным намерению пчелы, собирающей нектар.

Если размышляешь над ней, твое намерение должно быть подобным намерению ищущего золото в руде.

Если стяжаешь прозрение [в истинную природу], твое намерение должно быть подобным намерению не потерять уже обнаруженное золото.

Если развиваешь упроченность в этом, твое намерение должно быть подобным намерению отполировать золото [до блеска].

Если переживаешь расцвет благих качеств, твое намерение должно быть подобным намерению того, кто делает украшения из золота.

Если твое непосредственное переживание дхармы становится полностью очевидным, твое намерение должно быть подобным намерению владеющего источником всего, что только можно пожелать.

\* \* \*

Существует шесть связей, необходимых согласно подходу махаяны:

Чтобы отсечь фиксацию на вещах как на чем-то реальном, положишься на связь между воззрением и претворением его в жизнь.

Чтобы покончить с леностью, положишься на связь между верой и усердием.

Чтобы не скатиться к низшим подходам, положишься на связь между *искусными средствами* и возвышенным постижением.

Чтобы искоренить раздражительность, посмотри на связь между твоей виной и невиновностью других.

Для того чтобы следовать стопам далеко продвинувшихся, положишься на связь между вдохновением и бесстрашием.

Чтобы прорваться сквозь возможные ошибки, положиись на связь между изучением духовных учений и размышлением над ними и фактическим их осуществлением.

Хотя люди следуют этим советам очень редко, все эти связи совершенно необходимы.

\* \* \*

Есть шесть наставлений о непревзойденном:

Постигни естественность пребывания, никакое другое изучение не превосходит это наставление.

Отсеки все под корень, никакое размышление не может превзойти это наставление.

Позволь переживанию безвременного осознания пробудиться в тебе, никакой путь *искусных средств* не может превзойти это.

Позволь дхарме обуздать тебя, никакое другое благословение не превосходит этого пожелания.

Постигни состояние, которое ни возникает, ни прекращается, никакое другое духовное достижение не превосходит этого состояния.

Пойми наконец, что достигать нечего, никакое измерение достигаемого «внутреннего Присутствия» не превосходит этого.

Если внемлешь этим наставлениям, состояние будды обнаружится в тебе.

\* \* \*

Есть шесть влияний, которых следует избегать, предаваясь духовной практике:

Не поддаваться отвлекающему влиянию спутников.

Не поддаваться лести и не искушаться особыми яствами.

Не поддаваться отвлечениям на разные обязанности и социальные связи.

Не поддаваться могущественной притягательности возлюбленных друзей.

Не поддаваться воздействию учащих тебя мирскому.

Не поддаваться искушению копить богатство и имущество.

Если учтешь эти шесть предупреждений, пройдешь духовным путем к завершенности.

\* \* \*

Есть шесть недостатков характера, которые необходимо устранить:

Явно негативные эмоции, опустошающие и заставляющие плохо относиться к другим.

Очевидное отвлечение внимания на бытовательское и неблагоприятное.

Зачарованность бессмысленными проектами, обязанностями и социальными связями.

Упертое сопротивление, препятствующее тому, чтобы дхарма смирила тебя.

Алчный поиск важного положения, непостоянство и откладывание «на потом».

Наконец, допущение несправедливости по отношению к другим, злонамеренные обманы и хитрость.

Исследуй свою практику священной дхармы с целью выявить не только достоинства, но и недостатки, и устрани последние.

\* \* \*

Существует шесть видов низменного поведения – недостатков низшего характера:

Быть неблагодарным и платить злом за добро.

Потакать своим желаниям, требуя чего-либо от других.

Быть непостоянным и легко впадающим в уныние из-за непостоянства вещей.

Быть лицемерным и двуличным.

Поистине не понимать саму суть и при этом оперировать заимствованными суждениями, стараясь излагать их как можно более изощренно.

Соглашаться с важностью высоких целей и при этом ничего не делать, чтобы реализовать их.

Таковые, обделенные удачей, сами себе не позволяют непредубежденно воспринять священную дхарму.

\* \* \*

Есть шесть способов полностью освободиться от ошибок:

Быть устойчивым в добродетели и выполнении своих обязанностей.

Сохранять силу духа, решимость и терпимость.

Быть неустрашимым перед обстоятельствами и непоколебимым ими.

Быть постоянным и твердым в искренней вере и преданности.

Иметь благородные устремления, подкрепленные глубокими наставлениями, и быть искусным в используемых средствах.

Не осуждать ошибки других, но искоренять свои собственные скрытые недостатки.

Благородные, наделенные такими качествами, должны стать твоими постоянными духовными спутниками вплоть до достижения просветления.

\* \* \*

У завистливых практикующих шесть недостатков:

Они хотят, чтобы выгоды, богатства и возможностей у них было больше, чем у других.

Они хотят, чтобы у них было большое окружение и множество учеников.

Независимо от того, сколько «заслуг» они уже имеют, они хотят их еще больше.

Они хотят, чтобы стяг их славы развевался над всей землей.

Они хотят быть особенными и бесспорно превосходящими всех остальных.

Они не хотят, чтобы у других было хоть что-нибудь хорошее, чего бы не было у них.

Таких практиков поразили цветочные стрелы Камадевы<sup>17</sup>.

\* \* \*

Есть шесть первичных признаков, по которым можно выявить склонность впадать в вышеперечисленные ошибочные состояния:

Стремление совершать правильные действия напоказ.

Осуждение ошибок более опытных практикующих.

Ощущение жгучего негодования, когда видишь, что другие преуспевают.

Злословие на тех, кто любяще заботится о благе других.

Принижение тех, чья медитация и практика приводят их к духовным достижениям.

Приближение к себе тех, кто духовно не зрел и держится ошибочных взглядов.

---

<sup>17</sup> Согласно индуистской мифологии, Камадева испускает цветочные стрелы, вызывающие в пораженном ими вожделение и ревность.

\* \* \*

У общения с такими неблагородными практикующими шесть недостатков:  
Одно лишь их лицемерие подрывает твою отрешенность [от мирского] и веру.  
Одно лишь слушание таких «практикующих» отдаляет от пути освобождения.  
Одно лишь думание о них сеет семена самсары.  
Один лишь контакт с ними приводит к тому, что благословения и духовные обретения блекнут.  
Один лишь разговор с ними замутняет чистоту твоего воззрения и преданности.  
Они отравляют все твои духовные связи «благословением» *мар*.  
После смерти они низвергаются в адское состояние постоянной муки. Поэтому избегай таких «практикующих».

\* \* \*

Есть шесть признаков, характеризующих такого рода «практикующих»:  
Они далеки от духовности, и потому их положение более плачевно, чем положение обывателей.  
Они вовсе не следуют учениям, а потому хуже самых нечестных людей.  
Они далеки от практики махаяны, а потому хуже придерживающихся крайних воззрений.  
Они далеки от практики подхода тайной мантры, а потому хуже пораженных извращенными желаниями.  
Они далеки от того, чтобы быть настоящими практикующими, а потому хуже предающихся вредоносным действиям.  
Они далеки от культивирования воззрения и медитации и столь же далеки от дхармы, как земля от небес.  
Они – воры учений, лишь симулирующие практику дхармы.  
Избегай их, они охмуряют доверчивых и совращают на ложный путь, ведущий в низшие состояния.

\* \* \*

Есть шесть вариантов непоследовательности на пути духовного осуществления:  
Даже если пробудился к *бодхичитте*, но не прилагаешь духовного усилия, не сможешь даже начать очищать себя от омрачений, и это препятствует достижению *рупакаи*.  
Даже если у тебя есть сострадание, но не устранил «я»-центрированность, это значит, что ты еще не присоединился к практикующим махаяну, действующим во благо других.  
Даже если твои действия гармоничны, но бездействуешь, когда нужно действовать, не принесешь никакой пользы другим, но лишь подорвешь свои собственные достижения.  
Даже если пребываешь в уединении в горах, но не обращаешь внимание внутрь себя, нелегко освободиться от связей с «другими», основанных на привязанности и неприязни.  
Даже если возносишь тысячу молитв, но делаешь это без веры и преданности, на тебя не падет ни капли того дождя благословений, который обыкновенно вызывается молитвой.  
Даже если обладаешь многими знаниями, но не освободился от привычки к умопостроениям, не сможешь различать самсару и нирвану и окажешься пойманным в ловушку мудрствования.  
Поэтому необходимо претворять сущностные наставления в свою практику.

\* \* \*

Существует шесть важнейших принципов для практикующего дхарму:  
Испытывать такой же страх перед самсарой, какой испытывает убегающий от убийцы.  
Стремиться ко всему благому так же, как иной стремится к власти.  
Применять противоядия так же, как больной принимает лекарства.  
Стремиться приносить пользу другим так же, как люди заботятся о маленьких детях.  
Уметь «прорабатывать» свой собственный опыт так же хорошо, как скорняк умеет выделывать кожу.  
Убивать своего врага – «я»-центрированность – так же, как иные убивают из мести.  
Необходимо твердо придерживаться этих принципов, всегда помня о них.

\* \* \*

Существует шесть идеалов, которым нужно следовать, практикуя обуздание ума:  
Следуй идеалу арестанта – откажись от привязанностей и неприязни.  
Следуй идеалу торговца – вкладывай свои усилия в благие дела.  
Следуй идеалу доверия, вверяясь лишь достойному доверия – естественному пребыванию.  
Следуй идеалу охранителя, отказываясь от «я»-центрированности и собственничества.  
Следуй идеалу победоносности – ты выигрываешь, когда преодолеваешь *пять ядов-эмоций*.  
Следуй идеалу духовной практики – придерживайся [естественного] неотвлекающегося осознания.  
Следуя этим идеалам, придешь к удовлетворенности и к завершенности всех «своих» желаний.

\* \* \*

Существует шесть опасностей, подстерегающих на пути дхармы:  
Если обладаешь верой, но не отказался от славы и богатства, опасность в том, что со временем вновь впадешь в мирское – остерегайся этого!  
Если ведешь жизнь отшельника, но не имеешь должной решимости, опасность в том, что со временем дойдешь до безумия – остерегайся этого!  
Если обнаруживаешь признаки духовного достижения и оттого впадаешь в гордыню, опасность в том, что со временем поддашься *марам* – остерегайся этого!  
Если привлек связанных клятвой охранителей [дхармы], но лишен сострадания, опасность в том, что со временем совершишь непростительный поступок [и будешь наказан ими] – остерегайся этого!  
Если намерения твои высоки, но еще не покончил со своими фиксациями, опасность в том, что со временем станешь невосприимчивым к дхарме – остерегайся этого!  
Если стремишься приносить пользу живым существам, но остаешься опутанным «я»-центрированностью, опасность в том, что со временем станешь шарлатаном – остерегайся этого!

\* \* \*

Существует шесть омрачений, которые необходимо уничтожить:  
Не следовать священной дхарме, а отвергать ее – омрачение.  
Не узнавать воздействия *мар*, – омрачение.  
Не быть преданным своему гуру – омрачение.  
Не уважать своих духовных братьев и сестер – омрачение.  
Принижать следующих высшему духовному пути – омрачение.  
Причинять вред и обманывать других в мыслях, словах или поступках – омрачение.  
На пути к освобождению очень важно избавиться от этих омрачений и не отклоняться от практики [дхармы].

\* \* \*

Существует шесть драгоценнейших путей избавления от омрачений:  
Быть щедрым без предвзятости и без надежды на вознаграждение.  
Безукоризненно соблюдать дисциплину, не ставя перед собой цели получить лучшее рождение в обычных сферах существования<sup>18</sup>.  
Пробуждать любовь и сострадание, никогда не отвергать живых существ.  
Неустанно стремиться постичь священную дхарму.  
Правильно обучать дхарме, не стремясь к почестям.  
Быть доброжелательным ко всем без предубеждений.  
Такое безупречное поведение воистину праведно.

\* \* \*

В учении махаяны говорится о шести положительных качествах:  
Непоколебимое доверие духовным наставникам.  
Стойкая решимость действовать на благо всех живых существ.  
Отсутствие гордыни, даже если и осознал естественное пребывание.  
Отказ от стремления к достижениям, не служащим высшим целям.  
Бесстрашие, невзирая на глубокие последствия, которые влечет за собой обучение.  
Приверженность духовной практике, укрепляющей благородные качества.

\* \* \*

Шесть принципов, касающихся твоих величайших врагов – дурных чувств:  
Несколько дней духовной практики не избавят тебя от дурных чувств, поэтому очень важно не падать духом, но упорно продолжать практику.  
Дурные чувства, не имеющие начала, трудно держать под контролем, поэтому так важно полагаться на *противоядия*, используя их огромную силу.  
Лелеемое «я» тяжело искоренить, а у сознания двойственности огромная инерция, поэтому очень важно стремиться ко Всеблагому<sup>19</sup>, вкладывая много труда в *двойное накопление*.

---

<sup>18</sup> В мирах форм и бесформенности.

<sup>19</sup> Самантабхадра, который символизирует дхармакаю.

Тяжело излечиться от застарелой, изнуряющей болезни самсары, поэтому так важно всегда полагаться на своего гуру как на заслуживающего доверия целителя.

Трудно погасить пламя *пяти ядов-эмоций*, поэтому так важно пробуждать *бодхичитту* в широком масштабе<sup>20</sup>.

Самое легкое – катиться под откос путем накопления дурной кармы, поэтому так важно следовать вверх, восходя по лестнице, ведущей к освобождению.

\* \* \*

У «Трех Сводов учений»<sup>21</sup> и связанных с ними практик шесть особых признаков:

Объединенные учения пути *шравак* основаны на словах Учителя<sup>22</sup>.

Пути *пратьекабудды* присуще осознание (пустотности) взаимосвязей, возникающее изнутри<sup>23</sup>.

В учениях пути *бодхисаттв* говорится, что «мне» и «другим» присуще безграничное, бессмертное осознание.

Практика *шравак* вовлекает лишь в сосредоточение на своем собственном уме.

Практика *пратьекабудд* происходит на промежуточной ступени, где он все еще следует лишь своим интересам<sup>24</sup>.

Практика *бодхисаттв* посвящена состраданию и стремлению освободить все живые существа от самсары.

\* \* \*

Существует шесть способов увидеть недостатки мирской жизни:

Слава подобна [скоротечному] раскату грома – не гоняйся за ней.

Богатство уносится прочь, подобно облакам, – не питай пристрастия к нему.

Слуги и свита подобны детям престарелых<sup>25</sup> – не надейся на них.

«Твой» дом и «твоя» родина – лишь забытые ночлежки на пути, – оставайся в уединении в горах.

Радость и счастье подобны сну – не приписывай им реального существования.

Оставь все, вычеркнув из «своего собственного», отпусти привязанности и фиксации.

Реализовывая это, будешь становиться все счастливее и счастливее.

\* \* \*

Практикуя дхарму, необходимо совершать шесть действий:

Добиваться благого для других независимо от обстоятельств твоего рождения, поэтому учись ставить себе благородные цели и создавать высокие устремления.

---

<sup>20</sup> Пробуждаться к простору основы и состраданию ко всем живым существам.

<sup>21</sup> «Трипитаки».

<sup>22</sup> Будды Шакьямуни.

<sup>23</sup> Через внутреннее самостоятельное исследование, без помощи гуру, осознается нереальность отдельной независимой природы «я» и всех взаимосвязанных явлений. Такое постижение в случае пратьекабудды, как принято считать в традициях махаяны и ваджраяны, не является окончательной реализацией.

<sup>24</sup> Не проявляет сострадания к «другим».

<sup>25</sup> По мере того как родители стареют, дети оказывают им все меньше и меньше внимания.



Если счастлив, необходимо осознавать, что твое счастье – плод благословенной дхармы, поэтому размышляй о ее достоинствах и пользе, неустанно старайся претворять ее в жизнь.

Если несчастен, необходимо осознавать, что твое несчастье – результат твоих предыдущих действий, поэтому размышляй о причинах и следствиях и сделай обуздание ума важнейшей частью практики.

Если болен, необходимо осознавать, что твоя болезнь – форма духовного обучения, посему готовься к этому, сосредоточивая ум тогда, когда не болен.

В пору старости важно не испытывать неудовлетворенности, поэтому стремись к совершенству и очищайся, пока молод.

Умирая, очень важно чувствовать, что твои дела завершены, поэтому реши все свои задачи, пока жив.

Как я это вижу, все эти действия – формы духовного обучения, и их необходимо выполнять тщательно.

\* \* \*

Шесть советов:

Когда обзаводишься семьей, это подобно тому, как путешественники собираются на обочине дороги – не знаешь, когда придет время расстаться; поэтому потрать свое время на то, что наиболее значимо.

Когда коротаешь время со своими друзьями, это подобно тому, как маленькие птички жмутся друг к другу в клетке, – не знаешь, когда придет время их оставить; поэтому освободись от пут сентиментальности.

Как капля утренней росы на стебле травы, твою жизнь и жизненная сила преходящи; поэтому решительно посвяти себя дхарме, медитации и духовным практикам.

Лишние разговоры питают твоего врага – заблуждение и делают тебя подобным попугаю; поэтому избегай праздных разговоров и пустой траты времени, придержишься безмолвия.

Претворение дхармы в жизнь подобно нахождению драгоценностей на острове сокровищ; поэтому не делись с глупцами сокровищами устной передачи.

Если со временем слишком хорошо узнаешь будду, можешь начать даже в нем видеть недостатки; поэтому не дели свое жилище с другими людьми.

Это мои советы, идущие от самого сердца; прислушайся к ним, они того заслуживают.

\* \* \*

У практикующего дхарму шесть благоприятных возможностей:

Встречая настоящего гуру, получаешь возможность покончить с умопостроениями, поэтому спрашивай его о том, что тебе неясно.

Встречаясь с «неблагоприятными» обстоятельствами, получаешь возможность сделать их частью своей духовной практики, поэтому продолжай упражняться.

Услышав сущностные наставления высших линий устной передачи, получаешь возможность устранить заблуждения, поэтому без промедления претворяй в жизнь эти наставления.

Занимаясь духовными практиками с величайшим усердием, можешь встретить препятствия на своем пути, поэтому остерегайся *мар*.

Достигнув некоторого успеха в практике и обрета сиддхи, можешь столкнуться с препятствиями, вызванными *марами*, поэтому будь предельно осторожным.

Совершенствуясь в видении, сосредоточиваясь на важности естественного пребывания, можешь сбиться с него и впасть в омрачения, поэтому полагайся на своего гуру.

Это важнейшие принципы – помни о них.

\* \* \*

Для надлежащей практики необходимо следовать шести наставлениям:

Избегать людей, запятнавших себя неподобающими поступками.

Полагаться на учителей, являющих собой пример благородного поведения – плода нелегкого обучения.

Не отвлекаться на объекты чувств, коварно подкрепляющих «твое» восприятие.

Не отклоняться от [естественного] осознания настолько, чтобы заблуждения вновь обретали силу.

Избегать предвзятости, не погрязать в привязанности и неприязни.

Отсекать фиксации и цепляния, так легко увлекающие в ловушку искаженного восприятия.

\* \* \*

Даже если ты практик малых способностей, есть шесть причин не испытывать опасения:

Если имеешь самоуважение, если скромнен и старателен, нет нужды бояться смерти.

Если больше не совершаешь дурного и пагубного, нет нужды бояться смерти.

Если делишься своей пищей и добром, служа дхарме, нет нужды бояться смерти.

Если тщательно выполняешь *три возвышенные практики*, нет нужды бояться смерти.

Если неустанно стараешься совершать благое, нет нужды бояться смерти.

Если больше не впадаешь в ошибочное и совесть твоя чиста, нет нужды бояться смерти.

Очень важно действовать таким образом.

\* \* \*

Существует шесть обретений, в которых практикующий средних способностей находит удовольствие:

Полагаясь на *три драгоценности*, он находит удовольствие в том, что защищен от самсары.

Занимаясь *двойным накоплением*, он находит удовольствие в счастье, которое оно приносит.

Сохраняя *самаю*, он находит удовольствие в том, что его сопровождают *даки* и *дакини*.

Встретив свои избранные *йидамы* в посмертном *бардо*, он находит удовольствие в том, что его ведут по духовному пути.

Встретив высших гуру, он находит удовольствие в неотделимости от них, будучи свободным от разницы пребывания в их обществе и без них, неизбежной в обычных обстоятельствах.

Познав Сознание как таковое, он находит удовольствие в этом состоянии совершенной ясности.

Эти глубокие советы касаются того, как встретить радостно час смерти.

\* \* \*

Есть шесть причин, по которым йогин высшего уровня не подвластен смерти:

Просветленность самосознающего осознания никогда не умирает.

Естественно происходящее безвременное осознание никогда не умирает.

Совершенная ясность, истинная природа реальности, никогда не умирает.

Осознание, свободное от веры в отдельное «я», никогда не умирает.

Вечная свобода, пребывающая над причинами и следствиями и прочими оценочными суждениями, никогда не умирает.

Пространство [основы], свободное от двойственности надежды и страха, никогда не умирает.

Осознав это, расстaeшьcя с *марой* бога смерти.

\* \* \*

Из-за нехватки осознанности у веры в реальность вещей шесть недостатков:

Игнорируешь то, что уже есть в тебе, и ищешь это в другом месте.

Обладая по сути великим потенциалом, не понимаешь, каковы вещи на самом деле, и остаешься захваченным их кажущимися отличительными особенностями.

Не видишь, что воспринимаемые «объекты» обманчивы, и веришь, что они существуют как таковые на самом деле.

Не осознаёшь, что «путь» пребывания – это единый простор основы, и веришь, что вещи разделены и обособленны.

Не знаешь, что самосознающее осознание – суть твоего бытия, и «движешься» по ступенчатому пути от «низшего» к «высшему».

Не можешь избавиться от «своих» навязчивых желаний и обольщаешься *марами*.

Внимательно отслеживай нехватку осознанности и избавляйся от нее.

\* \* \*

Шесть советов, как не застрять в рамках обыденного ума:

Полагаясь на гуру, не застрянешь в рамках обыденного ума.

Не полагаясь на чувственные переживания как на истинные, не застрянешь в рамках обыденного ума.

Внимательно исследовав счастье и страдание, не застрянешь в рамках обыденного ума.

Обнаружив при внимательном рассмотрении ненадежность этого мира, не застрянешь в рамках обыденного ума.

Не потакая своим заблуждениям, не застрянешь в рамках обыденного ума.

Внимательно изучив это болото страдания, не застрянешь в рамках обыденного ума.

Следуя этим советам, освободишься от мирских представлений.

\* \* \*

Есть шесть доводов применять *противоядия*, подобные охраняющим тебя бдительным стражам:

Днем и ночью у тебя крадут время твоей жизни, поэтому полагайся на *противоядия* как на бдительных стражей.

Твой ум поражен *ядами пяти эмоций*, поэтому полагайся на *противоядия* как на бдительных стражей.

Получение желаемого не приносит тебе [окончательного] удовлетворения, поэтому полагайся на *противоядия* как на бдительных стражей.

Ты вовлекаешься в деяния, совершаемые из гнева, поэтому полагайся на *противоядия* как на бдительных стражей.

Ты вовлекаешься в бесполезную деятельность, поэтому полагайся на *противоядия* как на бдительных стражей.

В мышлении, речах и физических действиях полагайся на *противоядия* как на бдительных стражей.

При такой бдительности твои враги – дурные чувства – не смогут причинить тебе вред.

\* \* \*

Шесть типов людей неспособны к духовной практике из-за того, что упускают возможности:

Не знающие своей [подлинной] цели впустую тратят свою человеческую жизнь на бессмысленные занятия.

Жаждающие славы впустую тратят свою человеческую жизнь в поисках признания.

Одержимые особыми яствами транжируют свои запасы и голодают в итоге.

Богатые, но неразборчивые в тратах, впустую растрачивают свое богатство.

Обучающиеся и размышляющие, но не имеющие веры, впустую тратят свое время, становясь лишь пресыщенными и самонадеянными «знатоками» дхармы.

Практикующие медитацию невежд, не имея фундамента обучения, в конце концов оказываются на неверном пути.

Очень важно не поддаваться этим шести видам пустой растраты.

\* \* \*

Существует шесть способов устранить возникающие изъяны:

Если твоя преданность ослабевает, поразмысли над тем, сколь трудно развить в себе качества просветленного.

Если отвлекаешься на посторонние мысли, преврати их в своих союзников.

Если не продвигаешься вперед, несмотря на медитации, исправь это положение доступными тебе средствами.

Если твое здоровье не в порядке, осознай, что у болезней есть свои причины и обстоятельства.

Если испытываешь недостаток в материальной поддержке, совершай *ганачакры* и делай подношения *торма*.

Если твое бескорыстие поколеблено, укрепи его, применяя *противоядия*.

Таковы средства для устранения возникающих препятствий.

\* \* \*

Существует шесть ключевых принципов, которые следует применять к твоим внутренним переживаниям и переживаниям внешнего мира:

Ключевой принцип для «внутреннего»: освободиться от пут верования в отдельное «я».

Ключевой принцип для «внешнего»: поддерживать осознание того, что воспринимаемые «объекты» – проявления *дхармакаи*.

Ключевой принцип для «промежуточного»: превращать возникающие мысли в своих союзников.

Ключевой принцип для «верхнего»: довести свои воззрение и намерение до окончательной цели.

Ключевой принцип для «нижнего»: выполнять свою духовную деятельность согласно священным писаниям.

Ключевой принцип для «серединного»: оставаться бдительным и неотвлекающимся.

Следуя этим ключевым принципам, быстро пройдешь путь к освобождению.

\* \* \*

Шесть принципов необходимо соблюдать, если желаешь пробудиться к состоянию будды: Даже если осознаешь, что причинно-следственный процесс иллюзорен, необходимо относиться к нему с уважением.

Даже если достиг состояния несомненности, не становись циничным.

Даже если воспринимаешь возникающие обстоятельства как своих союзников, необходимо оставаться уединенным.

Даже если осознал «немедитацию»<sup>26</sup>, необходимо обуздывать свой ум.

Даже если перестал разделять «практику медитации» и «послемедитационную деятельность», не возвращайся в рамки обыденного ума<sup>27</sup>.

Даже если осознал естественное пребывание, необходимо использовать знание священных писаний и здравомыслие.

Даже если достиг высокого уровня реализации, очень важно не прекращать следовать этим шести принципам.

\* \* \*

Шесть ситуаций, когда абсолютные принципы могут упрочивать связанность:

Даже *йидамы* могут упрочивать связанность, если привязываешься к их форме.

Даже возвышенная философия может упрочивать связанность, если она так и остается для тебя лишь умствованием.

Даже сострадание может упрочивать связанность, если присваиваешь его «себе».

Даже [понимание] абсолютной сути может упрочивать связанность, если от этого впадаешь в гордыню.

Даже медитативные переживания и постижения могут упрочивать связанность, если фиксироваться на них как на «своих».

Если очарован «своими» переживаниями, даже если это переживание недвойственности, это будет лишь упрочивать связанность.

Эти принципы касаются и обыденных вещей, таких как поглощенность «собой», «своим» богатством и имуществом.

Поэтому не фиксируйся ни на чем, не привязывайся ни к чему.

\* \* \*

Шесть сущностных наставлений относятся к связывающим тебя путам, сквозь которые необходимо прорваться:

Из-за одержимости богатством и собственностью тебя связывают путы стремления приумножать и охранять «свое» добро.

Из-за одержимости семьей и родом тебя связывают путы желания успеха и признания.

---

<sup>26</sup> Нецепляние ни к «объекту медитации», ни к «медитирующему».

<sup>27</sup> Присваивая это достижение «себе».

Из-за пристрастия к отвлекающим впечатлениям и из-за привязанности к ним тебя связывают пути занятости.

Из-за пристрастия к буквальным прочтениям условных понятий тебя связывают пути надменности.

Из-за одержимости «твоими» медитативными переживаниями и «твоим» просветлением тебя связывают пути тщеславия.

Из-за одержимости определенными духовными практиками тебя связывают пути противодий.

Нелегко стать свободным от этих пут.

\* \* \*

Если занимаешься духовными практиками, с тобой произойдет шесть изменений:

Будешь избегать обстоятельств, вызывающих привязанность или неприязнь, и духовная практика и приверженность всему благому будут совершенствоваться естественно.

Не будешь хранить обиды и неприязнь, мешающие примирению, и терпимость к ближним будет возрастать, а вероятность ссор с ними уменьшаться.

Будешь почтительно следовать драгоценным наставлениям гуру и благодаря их заботе получать благословения и обретать *сиддхи*.

Не подпадешь под чужеродное влияние и с чувством огромного счастья приведешь свою духовную практику к совершенству.

Откажешься от грубого поведения и, пребывая в невозмутимом состоянии и сохраняя бесстрашие, будешь любим всеми и в мире со всеми.

Отбросишь предубеждения и будешь хранить чистоту сердца, и люди станут почитать и брать пример с тебя.

\* \* \*

Существует шесть недостойных ожиданий, которых нужно избегать:

Ожидание награды, если не сделал ничего, чтобы заслужить ее.

Ожидание счастья без преодоления трудностей.

Ожидание духовных достижений, если не выполнял никаких практик.

Ожидание духовного бытия, если не отказался от мирских притязаний.

Ожидание быть полезным другим, пересказывая им выученные наизусть наставления, которые сам не применял на практике.

Ожидание уважительного к себе отношения, если практиковал лишь самую малость.

Эти ожидания уводят столь же далеко от пути освобождения, как далеки друг от друга восточный и западный берега океана.

\* \* \*

Шесть форм поведения недостойны по своей сути:

Когда жаден до яств и напитков, жадность заставляет хотеть их еще больше.

Когда, участвуя в общем деле, желаешь успеха только для себя.

Когда, выбирая одежду, самую теплую и мягкую желаешь только для себя.

Когда лучшее оставляешь себе, а другим отдаешь что похуже.

Когда требуешь себе наилучшие условия, даже если останавливаешься лишь на день.

Когда дорожишь друзьями и родственниками больше, чем дхармой и своим гуру.

Семена освобождения погибают у ведущего себя подобным образом.

\* \* \*

Существует шесть способов следовать безошибочному духовному пути:

Оставаться в уединении и не держаться за «я» и «мое».

Заботиться о своих нуждах, но не держаться за «я» и «мое».

Следовать примеру мудрых и достойных почитания, но не для того, чтобы занять высокое положение.

Искоренять неверие и не пытаться подделываться под других.

Делать добро из сострадания, не накапливая богатства [заслуг], как это делают миряне.

Быть щедрым без предвзятости по отношению к объекту своей щедрости и не ожидать награды.

\* \* \*

Существует шесть способов стать самодостаточным в духовной практике:

Соблюдать нравственную дисциплину без лицемерия, чтобы быть способным противостоять дурному влиянию.

Внимать духовным наставлениям, чтобы знать, как практиковать при любых обстоятельствах.

Устранять препятствия и помехи, научившись избавляться от болезней и неблагоприятных влияний.

Разрешать свои сомнения единственно путем учения и размышления, чтобы не зависеть от советов других.

Положить конец ошибкам и омрачениям, чтобы понять разницу между высшим и низшим духовными путями.

Облечься в доспехи, которые сделают неуязвимым для *мар*.

\* \* \*

Существует шесть видов постыдного поведения, которых следует избегать:

Накапливать богатство и имущество – постыдно.

Придавать слишком большое значение одеждам и украшениям – постыдно.

Украшать себя цацками и роскошным убранством – постыдно.

Выполнять практику, отвлекаясь на мирскую суету, – постыдно.

Вовлекаться в многочисленные дела, не согласующиеся с дхармой, – постыдно.

Быть преисполненным важности, гордыни или высокомерия – постыдно.

Я от всего сердца прошу занимающихся духовными практиками избегать такого поведения.

\* \* \*

Существует шесть принципов, на которые полагались Учителя, прожившие жизнь, достойную подражания:

Напоминая себе о недолговечности и смерти, они не отвлекались на безделушки.

Зная, что самсара – причина страдания, они отвергли ее.

Они отбросили власть и богатство, словно сор.

Обладая чистейшей верой и усердием, они открыли врата учения.

Они искали духовных наставников и прорывались сквозь умозрительные построения путем исследования и созерцания.

Добровольно приняв на себя великие трудности, они направили свое тело и жизненную силу к [подлинной] цели.

Так они достигли духовных побед.

Следуя их примеру, проявляй усердие в практиках.

\* \* \*

Шесть примеров того, как твои [духовные] достижения приносят пользу другим:

Научившись состраданию, любишь всех без предвзятости.

Достигнув совершенного осознания, рассеиваешь ложные верования в то, что вещи имеют отдельную независимую природу.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.