

། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་སློབ་སྦྱང་དོན་བདུན་མ།

## Семь пунктов тренировки ума Устные наставления Махаяны

Джа Чекава Еше Дордже



Хотя с безначальных времён вращающиеся в колесе сансары существа без устали гонятся за внешними объектам в надежде обрести счастье и освободиться от страданий, их надежды тщетны. Зная, что только ум является истинным источником всего счастья и страдания, Будда учил бесконечному количеству способов, благодаря которым можно усмирить свой ум. С помощью наставлений по тренировке ума мы используем любые страдания как способ собрания накоплений и очищения омрачений. Просто развив такое отношение, мы можем использовать всё неблагоприятное, что с нами происходит, для своего блага. Такова сила сущностных наставлений Махаяны.



# **Семь пунктов тренировки ума**

Устные наставления Махаяны

**Джа Чекава Еше Дордже**

## **I. Предварительные практики**

Сначала упражняйтесь в предварительных практиках.

## **II. Основная практика**

Относитесь ко всем явлениям, как ко снам.

Исследуйте природу нерождённого осознания.

Даже противоядие самоосвобождается.

Пребывайте в самой сути — природе всеосновы.

В состоянии постмедитации будьте как дитя иллюзии.

Даяние и принятие следует практиковать поочередно.

Этим обоим следует оседлать дыхание.

Три объекта, три яда, три корня добродетели.

Во всех активностях упражняйтесь с изречениями.

Начинайте последовательность даяния и принятия с себя.

### **III. Преобразование трудностей в путь к просветлению**

Когда мир полон недобродетели,

Преобразуйте все трудности в путь к просветлению.

Все обвинения сводятся к одному.

Будьте всем благодарны.

Видеть запутанные проявления как четыре кайи —

Это непревзойденная защита пустоты.

Четыре практики — лучший метод.

Всё, с чем вы неожиданно встречаетесь, объединяйте с медитацией.

### **IV. Краткие наставления по практике в течение всей жизни**

Краткие сердечные наставления:

Практикуйте пять сил.

Наставления Махаяны по переносу сознания в момент смерти —

Это пять сил. Поведение очень важно.

### **V. Оценка качества тренировки ума**

Цель всех учений Дхармы сводится к одному.

Из двух судей принимайте того, кто главный.

Всегда поддерживайте радостный настрой ума.

Если вы можете практиковать даже когда отвлечены, вы хорошо подготовлены.

## **VI. Обязательства тренировки ума**

Всегда придерживайтесь трёх основных принципов.

Измените своё отношение, но оставайтесь естественным.

Не обсуждайте недостатки.

Не думайте о других вовсе.

Прежде всего работайте с наиболее сильными омрачениями.

Оставьте все ожидания в отношении результата.

Откажитесь от ядовитой еды.

Не полагайтесь на старых друзей.

Не делайте язвительных замечаний.

Не ожидайте в засаде.

Не принимайте решений по ключевым вопросам.

Не перекладывайте груз самки яка на быка.

Не пытайтесь быть самым быстрым.

Не ведите себя нечестно.

Не опускайте богов [до уровня] демонов.

Не стремитесь к страданию [других] как к условию обретения [собственного] счастья.

## **VII. Руководство по тренировке ума**

Осуществляйте все практики с единым намерением.

Исправляйте все ошибки с единым намерением.

Два действия: одно в начале, другое в конце.

Какое бы из двух ни имело место, будьте терпеливы.

Придерживайтесь этих двух даже ценой своей жизни.

Упражняйтесь в трёх трудностях.

Примите три главные причины.

Развивайте три, которые никогда не должны ослабевать.

Обладайте тремя, с которыми не следует расставаться.

Упражняйтесь без предвзятости к [любим] объектам.

Очень важно делать это глубоко и всеобъемлюще.

Всегда созерцайте то, что вас возмущает.

Не попадайте под влияние обстоятельств.

Прямо сейчас практикуйте самое главное.

Не понимайте превратно.

Не будьте нерешительны.

Упражняйтесь без отвлечений.

Обретите собственное освобождение с помощью размышлений и анализа.

Не предвкушайте.

Не раздражайтесь.

Не будьте переменчивы.

Не ждите похвалы.

*Бушующие пять проявлений времён упадка  
Превращаются в путь к просветлению.  
Эти наставления — сама суть нектара [бессмертия] —  
Происходят из линии Серлингпы.  
Пробудив карму совершённых в прошлом упражнений,  
Побуждаемый настойчивым стремлением,  
Я не обращал внимание на страдания и клевету,  
И получил устные наставления о том, как усмирить цепляние за «я».  
Теперь даже в момент смерти у меня не будет сожалений!*



*Переведено Марией Васильевой по случаю учений во время 36-го Кагью  
Монлама, январь 2019 г. Во благо!*



# КОПИРАЙТ



Эта книга защищена лицензией Creative Commons «Attribution-NonCommercial-NoDerivatives» («С указанием авторства — Некоммерческая — Без производных») 4.0 Всемирная. По вопросам любого другого использования или распространения обращайтесь за разрешением по адресу [contact@dharmaebooks.org](mailto:contact@dharmaebooks.org).

Русский перевод: Мария Васильева

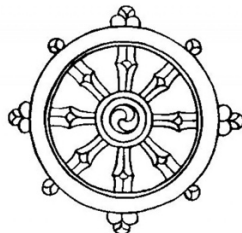
Обложка и дизайн: Beata Karma Tashi Drolkar

Первое электронное издание: декабрь 2018 г.

[KAGYUMONLAM.ORG](http://KAGYUMONLAM.ORG)  
[DHARMAEBOOKS.ORG](http://DHARMAEBOOKS.ORG)







Буддийские тексты — это источник мудрости.

К ним необходимо относиться с почтением.

Их не следует класть на землю, пол или место для сидения,  
переступать через них или ставить на них какие-то предметы.

Повреждённые тексты нельзя выбрасывать,

а необходимо сжечь.