

77. Часть первая, моя тирада об упадке века,
Упрек лишь мне,
И рассужденье это расстроило меня безмерно.
Ее вам предлагаю я в надежде те же чувства пробудить.
78. Но если вы не таковы — за видение и медитацию свою спокойны,
И Дхарму с суетой мирской вам сочетать не сложно,
И мудры настолько, что все вопросы разрешить вы можете
к всеобщему удовлетворенью,
Тогда прошу простить.
79. Вторая часть, о видении и медитации сужденье —
Поскольку опытом таким не обладаю я совсем —
Есть только понимание мое возвышенных учений,
Хранимых линией преемственности драгоценной.
80. Часть третья — побужденье, отринув все, практиковать —
Сама родилась и, возможно, бесполезна,
Но поскольку с ученьем будд и бодхисаттв противоречий нет,
Вы сделаете одолженье мне, практиковать начав.
81. Это рассужденье о добродетели в начале, середине и конце,
Написано в пещере сиддхов, у пика Победы Белой скалы,
Ради друга, чьим просьбам уступил я,
Старик Апу Хралпо, сжигаемый огнем пяти всех ядов.
82. Болтал я долго, но — ничего,
Ведь тема стоящая и безупречен смысл,
А заслугу — я предлагаю вам, и прочим всем в мирах трех.
Ученьем вдохновленные, да сбудутся все наши устремленья!

ДЗОГЧЕН ДЗА ПАТРУЛ РИНПОЧЕ

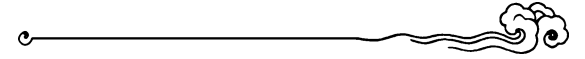
Сердечное сокровище просветленных

Практика видения, медитации и действия

Рассуждение о добродетели
в начале, середине и конце



Дзогчен Дудул Чолинг
Санкт-Петербург
2001



Перевод: Сергей Селиванов
Подготовка издания: Александр Кулик, Наталья Кашинова

71. А спали столько вы зачем, как труп валяясь в отупеньи?
Ленились вы — а жизнь-то утекала.
Пора взбодриться —
Днем и ночью, о всем другом забыв, читайте Мани-мантру.



72. Ведь времени-то нет! Нет времени на отдых!
Что станете вы делать, когда примчится смерть к вам вдруг?
Сейчас же Дхарму практикуйте,
Спешите! Ну, давайте — повторяйте шесть слогов!



73. Что можете сказать вы о годах и днях ушедших?
В движеньи все, меняясь непрестанно,
И каждый миг, промчавшись, вас к смерти приближает.
Сейчас же, прямо здесь — читайте Мани-мантру!



74. Уходит ваша жизнь, как каждый день уходит солнце,
Как вечером становятся длиннее тени — смерть приближается,
И жизнь уйдет стремительно, как тень вечерняя.
Ваше время вышло — читайте Мани-мантру.



75. Как Дхарма совершенна Мани-мантра,
Но бесполезна — если повторять ее, спеша и отвлекаясь.
А полагаться на число прочтений — просто глупость,
Не отвлекаясь глядя в ум, читайте Мани-мантру



76. В ум глядя раз за разом непрестанно,
Путем вы сделаете совершенным все!
Всех наставлений мудрых — это суть,
К единой точке этой все сведя, читайте Мани-мантру.

© Padmakara Translation Group, перевод с тибетского языка.
© Дзогчен Дудул Чолинг, С-Пб, 2001.
© Сергей Селиванов, перевод с английского языка.

Оставьте все усилия достичь чего-то,
Сейчас, деянья все отринув, читайте Мани-мантру.



66. Что пользы от речей? Все болтовня пустая,
Бессмысленные отвлечения лишь плодит.
Отныне лучше уж молчать,
Все речи прекратив пустые, читайте Мани-мантру.



67. От суеты какая польза? Туда-сюда движение лишь утомляет,
Взгляни, как далеко от Дхармы уведут эти все перемещения.
Расслабьтесь, успокойте ум,
Спокойно, без забот и суеты, читайте Мани-мантру.



68. А ели столько вы зачем? В дерьмо все превратилось без
остатка.

Как были ненасытны вы...
Теперь же лучше пищею самадхи услаждаться,
Чревоугодие и пьянство прекратив, читайте Мани-мантру.



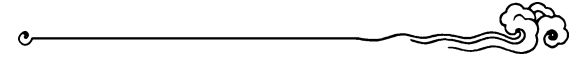
69. От мыслей прок какой? Сбивают только с толку.
На будущее планы строя, добились вы чего?
О себе заботясь, не стройте планов больше,
Усилия прекратив, читайте Мани-мантру.



70. От собственности прока нет, но есть привязанность,
Подумайте о том, что скоро все придется вам оставить.
Цеплянье это пресеките,
И накопительство отринув, читайте Мани-мантру.



Ченрэзи



Не кто иной, как *Высочайший Касарпани*.
В узнаваньи тела божества, читайте Мани-мантру.



61. Умопостроенья о звуках и о речи есть корень помраченья;
Знать если, что они суть мантра — пустая, но звучащая —
то они Ченрэзи,
Не кто иной, как *Высочайший Львиный Рык*.
С признаньем звука мантрой, читайте Мани-мантру.



62. Цепляние за постигаемое умом, как истинное, есть помраченье
и сансары корень,
Оставьте ум в его естественном, без мыслей, состоянья, и он
тогда — Ченрэзи,
Не кто иной, как *Высочайший Успокоитель Абсолютного Ума*.
В покое дхармакаи, читайте Мани-мантру.



63. Все сущее суть изначально чистое пространство дхармакаи,
Узрев его, поймешь, оно — Ченрэзи,
Не кто иной, как *Высочайший Повелитель Всей Вселенной*.
В пространстве чистоты безмерной, читайте Мани-мантру.

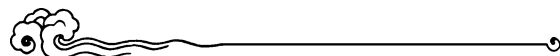


64. Одно божество, Ченрэзи, воплощает всех будд,
Одна мантра, шесть слогов, воплощает все мантры,
Одна Дхарма, бодхичитта, воплощает все практики стадий
зарождения и завершения,
Зная одного, спасающего всех, читайте Мани-мантру.



65. Что пользы от деяний всех? Активность эта лишь сансару
порождает,
Бесмысленность своих поступков оценив,





55. Форма есть нечто нерожденное, пустое изначально, словно небо,
Сущность пустоты-осознавания — Ченрэзи,
Не кто иной, как *Высочайший Царь Небес*.
Зря пустоту, читайте Мани-мантру.



56. Чувство есть лассо, что связывает ум с объектом,
Его узнаешь если, как тождество недвойственное, то оно —
Ченрэзи,
Не кто иной, как *Высочайшее Всеулавливающее Лассо*.
В реализации одного вкуса, читайте Мани-мантру.



57. Оценивать что-либо, полагая, что прав быть можешь,
есть помрачение.
Когда же всех существ объять ум состраданием пожелает, то он —
Ченрэзи,
Не кто иной, как *Высочайший тот, кто смерть несет сансаре*.
В непредвзятом сострадании, читайте Мани-мантру.



58. Желания, как действия сансары, нас тащат по шести мирам,
Пониманье, что сансара и нирвана суть одно — Ченрэзи,
Не кто иной, как *Тот, кто сострадая, существ спасает*.
Беспристрастно на благо всех трудясь, читайте Мани-мантру.



59. Сознание, как выражение обычного ума, имеет восемь функций.
Пойми, что абсолютный ум суть дхармакая — и он Ченрэзи,
Не кто иной, как *Высочайший Океан Победоносных*.
Понимая, что ум есть будда, читайте Мани-мантру.

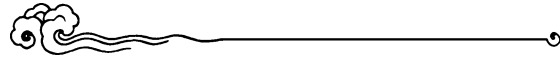


60. Уверенность, что тело наше плотно, есть корень рабства;
Узнай его, как божество — хоть явленное, но пустое —
и оно Ченрэзи,

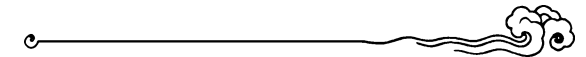


Намо Локешварая

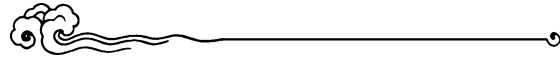
1. Если хотя бы единственная капля нектара твоего имени
попала мне в уши,
Они бы преисполнились звуком Дхармы на бесчисленное число
жизней.
Чудесные Три Драгоценности, сияние вашей славы
Да принесет совершенное счастье повсюду!
-
2. Подобно той оранжевой хурме, что осенью,
Внутри незрелой оставаясь, снаружи кажется лишь спелой,
Сам я лишь слабое подобье практикующего Дхарму.
Поскольку ум мой с Дхармой не слился, мое учение о ней
немного стоит.
-
3. Но так как ты, достойный друг, просил настойчиво,
Я отказаться не могу — но выскажусь я прямо.
Хоть не обычно это в наш упадка век,
Слова я эти предлагаю без подвоха — так что слушай.
-
4. Истинный *риши*, Муиндра, бог богов,
Достиг истинного уровня, следуя прямому пути,
И воистину показал этот прямой и превосходный путь другим.
Не потому ли он известен, как *риши* истинный?



5. Жаль живущих в этот век упадка!
Ума усохла истинная сердцевина, народ живет во лжи,
Их мысли путаны, речь изворотлива,
Намеренно других обманывают — кто может доверять им?
- — —
6. Сколь печально видеть существ этого упадочного времени!
Словам чьим-либо можно ль доверять?
Живем словно среди злых демонов-каннибалов,
Подумай об этом для своего же блага.
- — —
7. Не так давно сознание твое блуждало одиноко,
И силой кармы сейчас родилось здесь,
Но скоро, как волос, вытянутый из масла,
Все позади оставив, отправишься ты дальше вновь один.
- — —
8. Конечно, себе мы лишь добра желаем,
Так что нам лучше быть честными перед собой —
Если мы не реализуем суть Дхармы ради себя,
То не загубим разве мы свою же собственную жизнь?
- — —
9. В это темное время и мысли, и дела людей отвратны,
Никто не поможет тебе, они обманут и одурачат тебя,
Да и тебе не просто им помочь —
Не лучше ли отринуть мышиную возню всю эту?
- — —
10. Как ни служи им — начальники довольны никогда не будут,
Как ни заботься о других — они не будут удовлетворены,
Заботясь о других, в ответ заботы не дождешься,
Подумай и реши раз навсегда!



51. Не гонитесь за объектом гордыни, взгляните на цепляющийся ум,
Гордыня, самоосвобождающаяся по мере возникновения,
есть изначальная пустота,
Эта изначальная пустота есть не что иное, как мудрость
тождественности.
В самоосвобождении гордыни, читайте Мани-мантру.
- — —
52. Не стремитесь к объекту желанья, взгляните на алчущий ум,
Желание, самоосвобождающееся по мере возникновения, суть
пустота-блаженство,
Эта пустота-блаженство — не что иное, как всеразличающая
мудрость.
В самоосвобождении желанья, читайте Мани-мантру.
- — —
53. Не следуй за объектом зависти, взгляни на ум все судящий,
Зависть, самоосвобождающаяся по мере возникновения, есть
пустой разум,
Этот пустой разум — не что иное, как всеисчерпывающая мудрость.
В самоосвобождении зависти, читайте Мани-мантру.
- — —
54. Не принимайте на веру то, что порождается неведением,
взгляните на природу самого неведения.
Мысли, самоосвобождающаяся по мере возникновения, есть пустота-
осознание,
Эта пустота-осознание — не что иное, как мудрость
дхармадхату.
В самоосвобождении неведения, читайте Мани-мантру.



В свободе от цеплянья, все запахи — благоухание высочайшего
Ченрэзи,
 В самоосвобожденьи обоняния, читайте Мани-мантру.



47. Узнавать вкусы как священный пир есть главное при подношении,
 Привязанность ко вкусу как приятному или мерзкому
освобождается сама в себе,
 Без цепляния, еда и питье достойны услаждать высочайшего
Ченрэзи,
 В самоосвобожденьи вкуса, читайте Мани-мантру.



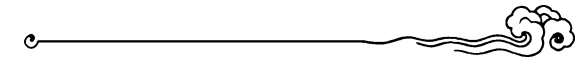
48. Узнавать все ощущения, как одно по сути, есть главное для
равного отношения,
 Ощущения сытости и голода, жара и холода освобождаются
сами в себе.
 Без цепляния, все ощущения и чувства есть активность божества,
 В самоосвобожденьи ощущений, читайте Мани-мантру.



49. Узнать все явленное как пустоту есть в видении главное,
 Вера в истинность и ложность освобождается сама в себе.
 Без цепляния, все сущее, сансара и нирвана, есть протяженность
дхармакаи,
 В самоосвобожденьи мыслей, читайте Мани-мантру.



50. Не следуй за объектом гнева — взгляни на гневный ум,
 Гнев, самоосвобождающийся по мере возникновения, есть ясная
пустота,
 Ясная пустота суть не что иное, как зеркалоподобная мудрость.
 В самоосвобожденьи гнева, читайте Мани-мантру.



11. Ученость ныне учению не помогает, но лишь приводит к спорам,
 Просветленность одного другим не помогает, а лишь дает
злословью повод,
 Быть наверху сейчас не помогает править мудро, но только сеет
возмущенье,
 О нашем времени с печалию и отвращеньем думай!



12. Хоть объясняешь им — не понимают иль не верят,
 Хоть движим ты и не корыстью — не поверят!
 Сейчас, когда лжецы и честного лжецом считают,
 Не можешь ты помочь им — оставь надежду эту!



13. Явленья все сродни иллюзиям волшебным — так сказали будды,
 Сейчас иллюзии эти — иллюзорны, как никогда,
 Они — обманы фокусников искушенных.
 Не поддавайся им!



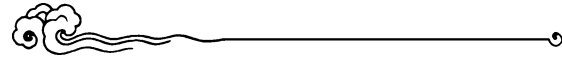
14. Любая речь подобна эху — так сказали будды,
 Но в наши дни она скорее эхо эха,
 Что эхо говорит и что оно же значит — не одно и то же,
 Так что не внимлите ее хитросплетеньям!



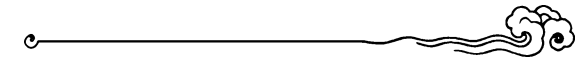
15. Те, кого видишь ты — не люди, а только их подобья,
 Что говорят они — всего лишь ложь.
 Сейчас, поскольку верить никому нельзя,
 Жить лучше одному, чтоб жить свободно!



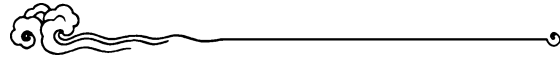
16. Когда деянья ваши согласны с Дхармой — озлобите вы всех,
 Слова правдивы если — лишь гнев они пробудят в большинстве,
 И ум ваш если чист — они сочтут дефектом это!
 Настало время скрыть свои стремленья.



17. Прячь тело, один пребывая в диких горах,
Прячь речь, общенья избегая и говоря немного,
Прячь ум, свои лишь недостатки осознавая непрестанно —
Вот значит что быть скрытым *ЙОГИ*.
18. Отвращенье — ведь верить никому нельзя,
Печаль — ведь смысла нет ни в чем,
Решимость — не хватит времени, чтобы всего добиться,
Три эти если сможешь всегда в уме держать — то будет хорошо.
19. Нет времени на счастье — исчезнуть может в миг,
Страдать не хочешь если — страданье Дхармой уничтожь,
Счастье иль горе впереди, узнай его как следствие своих деяний
прошлых,
И отныне, надежды и сомнения отринь, о ком бы ты ни думал!
20. На людей надеясь, приходится им улыбаться,
Когда желаешь многого, то много нужно делать,
Если строить планы, ум полон страхов и надежд.
Не будь таким отныне никогда, чтоб ни случилось!
21. Умрешь сегодня если — не грусти, ведь такова сансара,
А доживешь до ста — то вряд ли возликуешь, ведь молодость
минует быстро.
Жить долго, умереть сейчас — не это главное.
Ради грядущей жизни Дхарму практикуйте — вот в чем суть.
22. Источник сострадания, Ченрэзи, коренной учитель,
Ты мой единственный защитник!
Суть твоей речи — шесть слогов, нет выше Дхармы,
Отныне уповаю только на тебя!



42. Цепляние ума за явленное отсекайте,
В уме источник явленности лживой уничтожьте.
Где ум и явленное суть одно в безбрежности пространства,
В осознании вкуса одного, читайте Мани-мантру.
43. В ума природе — простоте пустого осознания —
свободно будет все,
Там мысли — проявления спонтанной созидательности
осознания — очищаются по мере появленья,
В природе этой осознание и ум едины.
В естественности дхармакаи, читайте Мани-мантру.
44. Узнать как божество любую форму есть главное на стадии
зарождения,
Привязанность к явленному, будь оно прекрасно или ужасно,
освобождается сама собой,
Свободный от привязанности ум естественно является как тело
славного Ченрэзи.
В самоосвобождении видимого, читайте Мани-мантру.
45. Узнавать звуки как мантру есть важнейшее в практике рецитации,
Привязанность к звуку как приятному или неприятному
освобождается сама в своей собственной природе,
Освобожденный от цеплянья, спонтанный звук сансары
и нирваны есть звук шести слогов.
В самоосвобождении слуха, читайте Мани-мантру.
46. Узнать запахи как нерожденные есть главное в стадии завершения,
Привязанность к запаху как аромату или вони освобождается
сама в себе,



И состраданье, дочь свою, отдайте в жены жениху всех трех
миров.
Свой долг перед живыми исполняя, читайте Мани-мантру.



38. Что появляется — все есть лишь помраченье и не имеет
истинного бытия,
Сансара и нирвана есть лишь мысли и более ничто,
И если можешь мысли ты освободить по мере их
возникновенья — включает это все пути этапы.
Суть руководства по освобожденью мыслей применяя, читайте
Мани-мантру.



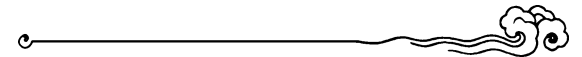
39. Сам ум, нераздельно осознающий и пустой одновременно,
есть дхармакая,
В начальной простоте оставь же все как есть — и ясность
воссияет без труда,
Лишь ничего не делая, свершить ты сможешь все, что подлежит
свершенью.
Оставив все в пустом осознании, читайте Мани-мантру.



40. Покоем пресеките мыслей быстрый ток,
В движении узрите суть покоя.
Там, где движенье и покой суть нераздельны,
сохраняйте ум как есть,
Однонаправленность храня, читайте Мани-мантру.



41. Исследуя относительную истину, установите абсолютную,
И в ней узрите истины относительной возникновенье.
Вне интеллекта, где эти две суть нераздельны, есть состоянье
простоты,
И в видении, свободном от концепций, читайте Мани-мантру.



23. Все знания мои — теории всего лишь и больше не нужны,
Дела мои — для этой только жизни и ныне бесполезны,
Что думал я — всего лишь заблужденье,
Настало время истинно полезных дел —
читать я стану Мани-мантру.



24. Единственно надежное прибежище — Три Драгоценности,
Ченрэзи — суть их,
Доверясь безоглядно мудрости его,
Сомнения отринув, читайте Мани-мантру.



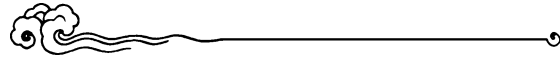
25. Основа пути Махаяны — о просветленьи мысль,
Мысль эта — путь всех будд,
Не оставляя никогда его и сострадав всем,
Читайте Мани-мантру.



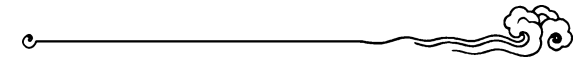
26. Блуждая по сансаре с времен начала и поныне,
Скопив дурных деяний бремя, им ввергнуты в сансару будем
ВНОВЬ.
Признав свои проступки и ошибки, раскаявшись,
Четыре силы обретя, читайте Мани-мантру.



27. Наш ум, держась за сотворенное им эго, цепляется за все —
сансары корень в этом,
Поэтому, как подношенья пребывающим в нирване и подаянье
узникам сансары,
Раздайте все — и тело, и владенья, и добродетели свои —
заслугу посвятите всем,
Привязанности все отбросив, читайте Мани-мантру.



28. Учитель благородный природу будд имеет,
Но из всех — добрейший он,
Его воспринимаемая от Ченрэзи нераздельно,
И преданности преисполняясь, читайте Мани-мантру.
- —
29. Очищая помраченья, путь указуя и реализуя четыре каи,
Суть посвящений четырех — лама Ченрэзи,
Узнав свой ум как ламу, все посвященья обретете сразу,
Из своего ума их сами получая, читайте Мани-мантру.
- —
30. Сансара есть не что иное, как все вам представляется,
Мир узнавая как божество, другим приносите вы благо,
Ведь видя чистоту всего, всем существам вы дарите четыре
посвященья сразу,
Сансару очищая, читайте Мани-мантру.
- —
31. Ум не осилит все многообразье практик,
Но медитируя на будду одного, ты медитируешь на всех их.
Что появляется, все есть Ченрэзи форма,
И в царстве тела божества — хоть видном, но пустом —
читайте Мани-мантру.
- —
32. Многообразье мантр, *садхан* и заклинаний мощных лишь
усложняет все,
Шесть слогов, в себя включая все, есть Дхармы звук.
И звуки все — не что иное, как речь светлейшего Ченрэзи,
и было так всегда,
Как мантру узнавая их — хоть и звучащих, но пустых —
читайте Мани-мантру.



33. По мере усмиренья мыслей и загрязнений двух, растут
реализация и опыт,
Контроль установив над чувствами и восприятием, вы одолеете
врагов и все препятствия.
Прямо в этой жизни дарует *сиддхи* все Ченрэзи,
Пока активности четыре свершаются сами собою, читайте
Мани-мантру.
- —
34. *Торма* всего, что возникает, гостям мгновенного
освобожденья предложите,
Из глины той, что из всего, что появляется, слепите вы *ца-ца*
пустого проявленья,
Недвойственное постиранье, ума природе поднесите,
И это совершая, читайте Мани-мантру.
- —
35. Одолейте своего врага, ненависть, оружием любви,
Семью свою, существ шести миров, искусным средством
состраданья защитите,
Посеяв преданность, пожните опыт и реализацию.
Свершая своей жизни труд, читайте Мани-мантру.
- —
36. В огне отрешенности сожгите смердящий труп цепляния
за вещи, как за реальность,
Суть Дхармы практикуя, жизнь мирскую хороните ежедневно,
Подобно дыму-подношенью для усопших, заслугу всю грядущим
жизням их вы посвятите,
Трудясь на благо мертвых, читайте Мани-мантру.
- —
37. Преданность, дитя свое, расположи у входа своих практик,
Отреченью, сыну своему, доверь своим мирским хозяйством
управленье,