

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྨྱོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་སློམ་རིམ་རབ་གསལ་ཉི་མ་ཞེས་བྱ་བ་ཞུགས་སོ། །

ОСЯЙНЕ СОНЦЕ

Стадії практики Бодгісаттвачар'я-аватари

Дза Патрул Рінпоче



Київ – 2018

Дза Патрул Рінпоче, Осяйне сонце: стадії практики
Бодгісаттвачар'я-аватари. – К: Рангджунг Єше, 2018. – 60 с.

© Переклад Марії Васильєвої.

Під редакцією Ігоря Родюка.



Гомде-Україна

Буддійська спільнота “Рангджунг Єше”

gomdeua.org

Надруковано завдяки благодійним пожертвам.

Для безкоштовного розповсюдження.

ЗМІСТ

Передмова перекладача	6
Осяйне сонце	11
1. Особа, що є опорою для практики	11
2. Намір, з яким особа вдається до практики	11
2.1 Бодгічїтта устремління	13
2.2 Бодгічїтта застосування	13
2.2.1 Підготовка	
2.2.1.1 Зародження радості	
2.2.1.2 Сім гілок практики	
2.2.1.2.1 Офірування	
2.2.1.2.2 Прихисток	
2.2.1.2.3 Каяття в неблагих вчинках	
2.2.1.2.4 Тішення з добродійності інших	
2.2.1.2.5 Прохання обернути Колесо Дгарми	
2.2.1.2.6 Прохання не відходити в нїрвану	
2.2.1.2.7 Присвячення заслуги	
2.2.1.3 Вправляння ума	
2.2.2 Основна частина	
2.2.3 Завершення	

3. Спосіб практики	24
3.1 Параміта щедрості	26
3.2 Параміта дисципліни	26
3.2.1 Засоби плекання дисципліни	
3.2.2 Як плекати дисципліну за допомогою цих засобів	
3.3 Параміта терпіння	29
3.4 Параміта старанності	31
3.4.1 Подолання несприятливих чинників	
3.4.2 Плекання сприятливих чинників	
3.5 Параміта медитативного зосередження	33
3.5.1 Подолання несприятливих чинників	
3.5.1.1 Залишання мирських турбот	
3.5.1.2 Відпускання концептуальних думок	
3.5.2 Зосередження на об'єктах практики	
3.5.2.1 Плекання рівнозначності себе й інших	
3.5.2.2 Обмін себе на інших	
3.6 Параміта мудрості	41
3.6.1 Визначення мудрості	
3.6.2 Застосування мудрості про відсутність самості	

3.6.2.1 Відсутність самості особи

3.6.2.2 Відсутність самості явищ

- i) Застосування пам'ятання щодо тіла
- ii) Застосування пам'ятання щодо почуттів
- iii) Застосування пам'ятання щодо ума
- iv) Застосування пам'ятання щодо явищ

4. Результат такої практики 45

Глосарій 47



ПЕРЕДМОВА ПЕРЕКЛАДАЧА

*Як блискавка спалахує на мить
У непроглядній темряві нічній,
Так і блага думка, в силу Будди,
Лише на мить з'являється у світі.
(Бодгісаттвачар'я-аватара 1:5)*

“Осяйне сонце: стадії практики Бодгісаттвачар'я-аватари” (тиб. *byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug p'ai sgom rim rab gsal nyi ma zhes bya ba zhugs so*)¹ – це короткий коментар видатного тибетського майстра Дза Патрула Рінпоче (тиб. *rdza dpal sprul rin po che*) (1808-1887) до класичного буддійського трактату Бодгісаттвачар'я-аватара (санскр. *Bodhisattvacaryāvatāra*, тиб. *byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*) – “Входження на шлях бодгісаттви”² давньоіндійського вченого з університету Наланда, магасіддги Шантідеви (санскр. *Śāntideva*) (~685-763).

Дза Патрул Рінпоче Орг'єн Джигме Чок'ї Ванпо (тиб. *o rgyan 'jigs med chos kyi dbang po*) (1808-1887) вважається

¹ *byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug p'ai sgom rim rab gsal nyi ma zhes bya ba zhugs so*// <http://www.lotsawahouse.org/bo/tibetan-masters/patrul-rinpoche/bodhicharyavatara-brightly-shining-sun>

² Бодгісаттва (санскр. *bodhisattva*, тиб. *byang chub sems dpa*, укр. “пробуджена істота”) – той, хто зародив і плекає в собі прагнення досягти просвітлення на благо всіх істот; практик шляху магаяни, особливо той, хто досяг принаймні першого бгумі (санскр. *bhūmi*) на шляху до пробудження (санскр. *bodhi*).

еманацією Шантідеви. Хоча Патрул Рінпоче прожив все своє життя як простий мандрівний йогін, його шанують як одного з найвизначніших тибетських вчених і практиків XIX ст. Його головним вчителем був Джигме Г'ялвей Ньюгу (тиб. *'jigs med rgyal ba'i myu gu*) (1765–1843), що в свою чергу був учнем великого відкривача скарбів, тертона (тиб. *gter ston*) Джигме Лінгпи (тиб. *'jigs med gling pa*) (1730-1798). Від Джигме Г'ялвея Ньюгу Патрул Рінпоче одержав безліч важливих передач і вчень, завдяки практиці яких досяг досконалої реалізації. Час від часу він складав власні твори, які пізніше були об'єднані у шеститомне зібрання.

Напевно найвідомішим серед його творів є “Слова мого вседоброго гуру” (тиб. *kun bzang bla ma'i zhal lung*) – розгорнутий коментар до попередніх практик з терми ума (тиб. *dgongs gter*) “Сердечна сутність безмежного простору” (Ньондро Лонгчен Ньінгтік, тиб. *klong chen snying thig sngon 'gro*), схованих скарбів Гуру Рінпоче Падмасамбгави, відкритих тертоном Джигме Лінгпою. Великий бодгісаттва Патрул Рінпоче присвятив все своє життя вивченню, практиці й навчанню Дгармі на благо істот. Тибетці кажуть, що завдяки просвітленій активності Патрула Рінпоче, який навчав Бодгісаттвачар'я-аватарі не менше ста разів протягом свого життя, її вивчення та практика стали такими ж поширеними в Східному Тибеті, як каміння в його засніжених горах.

Є багато вчень про шлях бодгісаттви. Цьому присвячені різноманітні філософські трактати, настанови з розмірковування

й медитації. В Бодгічар'я-аватарі Шантідева викладає квінтесенцію всіх вчень магаяни³, зосереджуючись на одному сутнісному запитанні – що таке шлях бодгісаттви і як слід його практикувати? Через це Бодгічар'я-аватара вважається трактатом, що серед усіх давньоіндійських текстів є найбільш орієнтованим на практику. Вона містить всі необхідні настанови, які слід засвоїти практику. Йдеться про те, що Бодгічар'я-аватара – це трактат, що слід практикувати, а не просто вивчати, бо істинне розуміння шляху бодгісаттви досягається лише завдяки практиці. Щодо цього Патрул Рінпоче вчив, що весь трактат Бодгічар'я-аватари можна умовно розділити на чотири частини у відповідності до рядків молитви про плекання бодгічітти⁴:

Хай дорогоцінна бодгічітта

Зародиться там, де ще не з'явилась.

Там, де з'явилась, хай не меншає,

А зростає щораз більше!

Так, (1) перші три глави Бодгічар'я-аватари (1-3) пояснюють, як зародити бодгічітту там, де вона ще не з'явилася; (2) наступні три

³ Магаяна (санскр. *mahāyāna*, тиб. *theg pa chen po*) – Велика Колісниця вчення Будди, ідеалом якої є досягнення пробудження (санскр. *bodhi*) на благо всіх істот.

⁴ Бодгічітта (санскр. *bodhicitta*, тиб. *byang chub kyi sems*) – дослівно “ум пробудження”. Розділяється на (1) відносну бодгічітту – прагнення досягти просвітлення на благо істот і вправління в методах досягнення цієї мети та (2) абсолютну бодгічітту – безпосереднє прозріння в абсолютну природу речей. Відносна бодгічітта в свою чергу ділиться на (1.1) бодгічітту устремління (тиб. *smon pa sems bskyed*), що Шантідева (Бодгісаттвачар'я-аватара 1:16) порівнює з зародженням наміру увійти на шлях бодгісаттв, й (1.2) бодгічітту застосування (тиб. *'jug pa sems bskyed*), що Шантідева (Бодгісаттвачар'я-аватара 1:16) порівнює з самим просуванням шляхом бодгісаттв, тобто практика шести досконалостей, параміт (санскр. *ṣaṭpāramitā*, тиб. *pha rol tu phyin pa drug*).

глави (4-6) – як запобігти зменшенню бодгічїтти там, де вона з’явилася; (3) наступні три глави (7-9) – як зростити бодгічїтту якомога більше; і (4) остання глава (10) – це присвячення заслуги й побажання блага.

“Осяйне сонце” викладає саму суть Бодгічар’я-аватари. Це безмежне джерело практичних порад щодо того, яким чином втілювати вчення про шлях бодгісаттви в повсякденному житті, починаючи з того, яка людина є придатною для входження на шлях бодгісаттви, як слід зароджувати бодгічїтту устремління, брати обїтницю бодгісаттви, а також плекати бодгічїтту застосування, тобто практикувати шість досконалостей – парамїт⁵ (санскр. *pāramitā*): щедрїсть, дисциплїну, терпїння, стараннїсть, медитативне зосередження й мудрїсть.

Цей український переклад постав завдяки силї натхнення та доброти буддїйського вчителя Кхенпо Карми Г’юрме (Трокпа Тулку) з монастиря Ка-Ньїнг Шедруб Лїнг в столицї Непалу м. Катманду. На прохання настоятеля цього монастиря, Превелебного Чок’ї Ньїми Рїнпоче, та на запрошення української буддїйської спїльноти Рангджунг Єше, Кхенпо в червнї 2018 року в Києві дарував послїдовний коментар на “Осяйне сонце”. На

⁵ Парамїта (санскр. *pāramitā*) – духовнї досягнення на шляху до просвітлення. Зазвичай, виокремлюють шість парамїт: дана-парамїта (санскр. *dāna-pāramitā*) – щедрїсть, шїла-парамїта (санскр. *sīla-pāramitā*) – дисциплїна, кшантї-парамїта (санскр. *kṣānti-pāramitā*) – терпїння, вїр’я-парамїта (санскр. *vīrya-pāramitā*) – стараннїсть, дг’яна-парамїта (санскр. *dhyāna-pāramitā*) – медитативне зосередження та праджня-парамїта (санскр. *prajñā-pāramitā*) – мудрїсть. Також в контекстї вчень Позамежної Мудростї Праджняпарамїти, вихїд за межї дуальних уявлень про суб’єкт, об’єкт та дїю.

прохання Кхенпо, текст був перекладений українською мовою й доповнений глосарієм найважливіших термінів. Сподіваємось, цей переклад стане в нагоді тим, хто мав щастя одержати вчення Кхенпо в Києві, а також всім, хто прагне розпочати й поглибити власну практику плекання бодгічітти. Як мовиться в третій главі Бодгічар'я-аватари “Зародження бодгічітти”:

*Я подібний сліпому,
Що знайшов перлину в купі сміття!
Якимсь незвіданим дивом
Зародилась в мені бодгічітта.*

*Це – найкраща амріта,
Що долає смерть у світі.
Це невичерпна скарбниця,
Що звільняє світ від убогості.*

*Це – всесильне зілля,
Що зцілює світ від хвороб.
Це – дерево, під яким спочивають істоти,
Зморені від блукань шляхами сансари.
(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:28-3:30)*



ОСЯЙНЕ СОНЦЕ

Стадії практики Бодгісаттвачар'я-аватари

*Сугатам, наділений дгармакаєю,
А також їх благородним синам
І всім, хто гідний вшанування,
З повагою вклоняюсь!*

*Я коротко поясню тут
Як практикувати обітниці
Синів сугат
У відповідності до трактатів.
(Бодгісаттвачар'я-аватара 1:1-1:2)⁶*

Тут слід пояснити чотири теми:

- (1) Особа, що є опорою для практики;
- (2) Намір, з яким особа вдається до практики;
- (3) Спосіб практики;
- (4) Результат такої практики.

⁶ Тут і далі в тексті посилання в дужках – це додані перекладачем посилання на глави й строфи Бодгісаттвачар'я-аватари.

1. Особа, що є опорою для практики

Особа, що є опорою для практики – це той, хто досягнув усіх свобод і надбань⁷ та наділений вірою⁸ й співчуттям⁹.

2. Намір, з яким особа вдається до практики

Намір – це зародження бодгічїтти, що є двох видів: (2.1) бодгічїтта устремління та (2.2) бодгічїтта застосування.

Мовиться:

Зародити намір бодгічїтти –

Це прагнути істинного й досконалого просвітлення

На благо інших¹⁰.

⁷ Свободи й надбання – вісімнадцять свобод і надбань (тиб. *dal 'byor bco brgyad*), що характеризують дорогоцінне людське народження (тиб. *mi lus rin po che*). Вісім свобод (тиб. *dal ba brgyad*) – це свобода від восьми невірних станів, в яких немає можливості практикувати Дгарму: народження (1) пекельником, (2) голодним духом; (3) твариною; (4) богом; (5) у землях, де немає Дгарми; (6) з неповноцінними органами сприйняття; (7) з хибними поглядами; (8) в світі, в якому не з'явився Будда. Десять надбань (тиб. *'byor ba bcu*) – це п'ять зовнішніх обставин: (1) Будда з'явився в світі; (2) Будда вчив Дгармі; (3) вчення Дгарми зберігається; (4) є послідовники вчення Дгарми; (5) є сприятливі умови для практики Дгарми; та п'ять особистих обставин: (1) народження людиною; (2) народження в землях, де поширена Дгарма; (3) з повноцінними органами чуття; (4) з правильним способом життя (тобто таким, що відповідає вченню Дгарми); (5) з вірою у вчення Дгарми.

⁸ Віра (санскр. *śraddhā*, тиб. *dad pa*) – в буддизмі передусім означає усвідомлене переконання в істинності Трьох Дорогоцінностей (Будди як вчителя, що вказує шлях до просвітлення, Дгарми як вчення, що веде до просвітлення, й Санґи як спільноти тих, хто йде шляхом до просвітлення).

⁹ Співчуття (санскр. *karuṇā*, тиб. *snying rje*) – прагнення того, щоби всі істоти звільнилися від страждання та його причин.

¹⁰ Майтрея/ Асанга, Абгісамаяланкара (санскр. *Abhisamayālaṅkāra*, тиб. *mngon rtogs rgyan*, укр. “Прикраса ясного осягнення”) 1:18.

2.1 Бодгічїтта устремління

Так, бодгічїтта устремління – це бажання сягнути стану Будди¹¹ на благо інших. Бодгічїтта застосування – це обіцянка вправлятися у дотриманні обітниць синів переможців [бодгісаттв]. Щоби зародити бодгічїтту таким чином, слід одержати обітницю [бодгісаттви] від учителя згідно ритуалу мадг'ямаки¹² чи чїттаматри¹³.

2.2 Бодгічїтта застосування

Щодо взяття обітниці [бодгісаттви], є три частини:

- 1) Підготовка
- 2) Основа частина
- 3) Завершення

¹¹ Будда (санскр. *buddha*, тиб. *sangs rgyas*). “Пробуджений”. Той, хто цілком звільнився від затьмарень і досяг досконалості всіх благих якостей. Будда Шак'ямуні (санскр. *śākyamuni buddha*) є історичним буддою нашої епохи, що жив у Давній Індії приблизно у VI-V ст. до н.е. Згідно з вченням магаїани, в минулому була незліченна кількість будд, що вказували шлях до просвітлення, а в нашу епоху з'явиться тисяча будд, з яких Будда Шак'ямуні є четвертим.

¹² Мадг'ямака (санскр. *madhyamaka*, тиб. *dbu ma*) – система буддїйської філософської думки, заснована Нагарджуною, послїдовники якої дотримуються погляду “серединного шляху” (санскр. *madhyamāpratipad*, тиб. *dbu ma'i lam*), тобто свободи від так званих “чотирьох крайнощів” (санскр. *catuṣkoṭi*, тиб. *mtha' bzhi*): (1) існування (тиб. *yod mtha'*); (2) неіснування (тиб. *med mtha'*); (3) одночасного існування та неіснування (тиб. *yod med mtha'*); (4) ані існування, ані неіснування (тиб. *yod med min*).

¹³ Чїттаматра (санскр. *cittamātra*, тиб. *sems tsam pa*) – система буддїйської філософської думки “Лише ум”, заснована Асангою. Стверджує, що всі явища є “лише умом” – свідомістю основи (санскр. *ālayavijñāna*, тиб. *kun gzhi rnam par shes pa*), що проявляється як різноманїтні явища в силу звичних тенденцій, що в нїй зберігаються.

2.2.1 Підготовка

2.2.1.1 Зародження радості

На початку звеселіться, пригадавши блага [бодгічітти], як це роз'яснюється в першій главі Бодгічар'яаватари¹⁴. Потім удійсніть два надбання¹⁵ [заслуги¹⁶ й мудрості] за допомогою семи гілок практики¹⁷.

Уявіть себе безпосередньо присутніми перед полем надбання заслуги – переможцями й їх синами – та подумайте: “Я та всі істоти, пам'ятаючи про якості будд і бодгісаттв, офіруємо сім гілок [практики]”.

¹⁴ Глава I Бодгісаттвачар'я-аватари “Блага зародження бодгічітти”.

¹⁵ Два надбання (санскр. *sambhāradvaya*, тиб. *tshogs gnyis*) – надбання заслуги (санскр. *puṇya*, тиб. *bsod nams*) і надбання мудрості (санскр. *prajñā*, тиб. *shes rab*).

¹⁶ Заслуга (санскр. *puṇya*, тиб. *bsod nams*) – блага сила, позитивний потенціал, здатність досягти бажаного. Є складовою двох надбань (санскр. *sambhāradvaya*) – заслуги й мудрості. Надбання заслуги (санскр. *puṇya-saṃbhāra*) є наслідком добродійності (санскр. *kuśala*)/ благих діянь (санскр. *kuśala-karman*), що вчиняються з концептуалізацією трьох сфер (суб'єкта, об'єкта та дії). Коли блага діяння творяться поза межами концепцій, воно призводить до надбання мудрості (санскр. *jñāna-saṃbhāra*). Пунья дуже близька, але не тотожна самому благому діянню/ добродійності, бо радше є силою, що набувається внаслідок добродійності. Так само вона не тотожна християнському “воздаянню”, бо не має сенсу “відплати по заслугам”. Через це слово “заслуга” не є ідеальним перекладом “пуньї”. Наслідком пуньї може бути щастя, добробут, багатство, довголіття, сприятливе наступне переродження тощо, якщо вона набувається з такою метою. Проте вірною/ чистою мотивацією для надбання пуньї, згідно з вченням магаяни, є прагнення сягнути просвітлення на благо всіх істот.

¹⁷ Сім гілок практики (санскр. *saptāṅga*, тиб. *yan lag bdun*) – сім аспектів практики удійснення двох надбань заслуги й мудрості: (1) поклони – протидія гордині; (2) офірування – протидія жадібності; (3) каяття – протидія гніву; (4) тішення з добродійності інших – протидія заздрості; (5) прохання обернути Колесо Дгарми – протидія невіданню; (6) прохання не відходити в нірвану – протидія хибним поглядам; (7) присвячення заслуги – протидія сумнівам. В “Осяйному сонці” перша гілка – це офірування, а поклони є однією з офір, тоді як друга гілка – це практика прихистку.

2.2.1.2 Сім гілок практики

2.2.1.2.1 Офірування

Перше – це гілка офірування. Підготуйте те, що маєте: квіти, пахощі, світильники, чисту воду, учту з різноманітної їжі та напоїв тощо. Додатково згадайте про все, що існує в світі в десяти напрямках, наприклад самоцвітні гори, чудові усамітненні гаї й місця, що звеселяють ум – все, що нікому не належить. Здійсніть два типи офіри згідно строф, що починаються з рядків:

*Щоб досягнути цей дорогоцінний ум,
Я вершу офіри татхагатам,
Святій Дгармі – досконалій коштовності,
Й синам Будди – океанам чеснот.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:1)

Як слуга, офіруйте троє своїх брам [тіло, мову й ум] згідно строфам, що починаються з рядків:

*Вічно офіруватиму я свої тіла
Переможцям та їх синам.
Прийміть мене, величні герої,
Я уклінно вам служитиму.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:8)

Здійсніть офіри, що уявляєте в умі, згідно строфам, що починаються з рядків:

*В запашних купальнях,
Що вимощені осяйним прозорим кришталем,
З витонченими колонами з яскристих самоцвітів,
З шатрами осяйних перлів,*

Я прошу татхагат і їх синів

Прийти й омити свої тіла

В чисельних запашних купелях

Під звуки музики й співів.

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:10-2:11)

Строфи, що починаються з рядків:

А крім цього хай зібрання офіри

Під звуки милозвучні й солодкі,

Немов хмари, що гамують всі страждання,

Зберігаються хоч-би як довго.

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:20)

застосовуються, щоби здійснити офіри сили побажання блага.

Здійсніть неперевершені офіри згідно строфам, що починаються з рядків:

Так, як Манджутоша й інші

Вершили офіри переможцям,

Так само й я офірую дарунки татхагатам –

Заступникам і їх синам.

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:22)

І зрештою строфи, що починаються з рядків:

*Стількома тілами,
Скільки атомів у всіх світах,
Я вклоняюся всім буддам трьох часів,
Дгармі й Вищій Громаді.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:24)

застосовуються для офірування поклонів.

Здійснюйте ці вісім офір від усього серця, читаючи слова й усвідомлюючи їх значення, перед чистим полем Трьох Дорогоцінностей з чистих, не уражених неблагими вчинками об'єктів, без жадібності, з благим спонуканням, не маючи жодних сподівань одержати якусь нагороду чи щось навзаєм.

2.2.1.2.2 Прихисток

Подумайте: “Поки не досягну просвітлення, я знаходжу прихисток у надзвичайних об'єктах прихистку – особливих Трьох Дорогоцінностях магаяни, з надзвичайною мотивацією принести благо всім істотам”. В цей час промовте тричі:

*Поки не досягну суті просвітлення
Я шукаю прихисток в Будді,
Я шукаю прихисток в Дгармі
Й Громаді бодгісаттв.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:26)

2.2.1.2.3 Каяття в неблагих вчинках

Третя гілка – це каяття в неблагих вчинках. За допомогою строф, що починаються з рядків:

З'єднавши долоні, я молюся

Великим милосердним

Буддам і бодгісаттвам

Всіх сторін світу.

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:27)

благайте їх поглянути на вас. Плекайте чотири види ставлення:

(1) ваші колишні вчинки – це отрута, що ви випадково проковтнули;

(2) опора Трьох Дорогоцінностей – це лікар-цілитель;

(3) протиотрута святої Дгарми – це ліки;

(4) рішучість не чинити таких вчинків знову – це життєдайний напій.

Відтак від усього серця спочатку застосуйте силу шкодування про вчинене за допомогою строф, що починаються з рядків:

В передвічному коловороті буття –

В цьому житті й інших –

Несвідомо я коїв злі вчинки

Й змушував інших їх чинити.

В омані невідання

Я радів учиненому.

Проте зараз, усвідомлюючи ці помилки,

Від усього серця я зізнаюся в них буддам.

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:28-2:29)

Застосуйте силу опори [прихистку] за допомогою строфи:

Тому я зараз шукаю прихисток

У переможцях, що захищають світ,

Всіма силами боронять істот

І звільняють їх від страху.

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:47)

Застосуйте силу протиотрути строфами, що починаються з рядків:

Якщо, жахнувшись звичайної хвороби,

Ми дослухаємось порад лікаря,

Тож годі й казати, що так слід чинити,

Коли уражені правічними хворобами – жаданням й іншими.

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:54)

За допомогою рядків:

Я прошу всіх провідників світу

Пробачити мої злі вчинки й переступи.

*Оскільки вони є неблагими,
Я ніколи не вчиню їх знову.
(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:65)*

2.2.1.2.4 Тішення з доброчинності інших

Четверте – гілка тішення з доброчинності інших.
Промовляючи строфи, що починаються з рядків:

*З радістю тішуся я
З доброчинності, що полегшує страждання
Істот, народжених в невірних станах,
І приводить до щастя страждених.
(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:1)*

щиро зрадійте й помилуйтеся коренями доброчинності звичайних і благородних істот, а також її плодами.

2.2.1.2.5 Прохання обернути Колесо Дгарми

2.2.1.2.6 Прохання не відходити в нірвану

2.2.1.2.7 Присвячення заслуги

П'яте – це прохання обернути Колесо Дгарми. Шосте – прохання не відходити в нірвану¹⁸. Сьоме – присвячення заслуги.

¹⁸ Нірвана (санскр. *nirvāṇa*, тиб. *mya ngan las 'das pa*). Дослівно “вичерпання”, “знедійснення” або “загашення”. Досконалий спокій тобто припинення страждання й причин, що його породжують. “Мала нірвана” – звільнення з коловороту буття, сансари, що досягається аргатом. “Велика нірвана” – стан найвищого досконалого пробудження (санскр. *anuttarā samyak-saṃbodhi*), що досягається буддою, та виходить за межі двох крайнощів: як коловороту сансари, так і спокою малої нірвани.

Промовляйте слова й усвідомлюйте смисл цих гілок практики у строфах, що починаються з рядків:

*З'єднавши долоні я молю
Досконалих будд усіх сторін
Запалити світоч Дгарми
Для всіх істот, змучених затьмареннями¹⁹!*
(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:5)

На завершення, вправляйте свій ум. За допомогою строф, що починаються з рядків:

*Без жодного жалкування
Я віддаю своє тіло, надбання
Й усю добродійність трьох часів
На благо істот.*
(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:11)

цілком присвятить на благо істот своє тіло, надбання й усю заслугу, зібрану в минулому, теперішньому й майбутньому. Таке вправляння ума спрямоване на зародження щирого прагнення стати невичерпним джерелом всього, що потребують істоти, як у відносному, так і в абсолютному сенсі.

¹⁹ Затьмарення (санскр. *kleśa*, тиб. *nyon mongs*) – руйнівні емоції, що є причиною страждання. Три головні – це три отрути (невідання, жадання й гнів). У випадку п'ятискладової класифікації, до трьох отрут ще додаються гордіня й заздрість. Згідно абгідгарми, виокремлюють шість корінних затьмарень (санскр. *mūlakleśa*, тиб. *rtsa nyon drug*) серед 21-го ментального стану: невідання (санскр. *avidyā*, тиб. *ma rig pa*); жадання (санскр. *rāga*, тиб. *'dod chags*); гнів (санскр. *pratigha*, тиб. *khong khro*); гордіня (санскр. *māna*, тиб. *nga rgyal*); сумніви (санскр. *vicikitsā*, тиб. *the thsom*); [хибні] погляди (санскр. *dṛṣṭi*, тиб. *lta ba*).

2.2.2 Основна частина

[Одночасне зародження бодгічїтти устремління й застосування]

Основна частина. Помолившись, промовте тричі такі строфи:

*Так, як сугати минулого
Зароджували бодгічїтту
Й крок за кроком
Сповняли практики бодгісаттв,*

*Так і я на благо всіх істот
Зможу зародити бодгічїтту
Й крок за кроком
Сповню ці практики.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:23-24)

Цим ви одночасно зароджуєте бодгічїтту устремління й застосування.

2.2.3 Завершення

За допомогою рядків:

*Усім розважним, що впевнено
Зародили бодгічїтту таким чином,
Слід так пишно славити її,
Щоб відтепер зростити іще більше:*

Сьогодні моє життя сповнилось смислом.

Здобувши це людське народження,

Я народився в сім'ї Будди

І зараз я його дитя.

(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:25-3:26)

зрадійте за себе.

За допомогою рядків:

Сьогодні в присутності всіх захисників

Я запрошую весь світ

На учту тимчасової й абсолютної насолоди.

Най звеселяться боги²⁰, асури²¹ й всі інші істоти!

(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:34)

зрадійте за інших. Відтак побажайте блага словами молитви [плекання бодгічітти]:

Хай дорогоцінна бодгічітта

Зародиться там, де ще не з'явилась.

Там, де з'явилась, хай не меншає,

А зростає щораз більше!

Цим ви поєднуєте просвітлений намір – бодгічітту – з власним умом.

²⁰ Боги (санскр. *deva*, тиб. *lha*) – один з шести класів істот світу жадань. Згідно буддійської міфології, правителем богів є Індра, що мешкає на вершині гори Меру.

²¹ Асури (санскр. *asura*, тиб. *lha min*). Напівбоги. Один з шести класів істот світу жадань, що згідно буддійської міфології постійно воюють з богами.

3. Спосіб практики

Вправління ума полягає в практиці шести параміт. По своїй суті шість параміт – це:

- (1) щедрий ум;
- (2) ум залишання;
- (3) незворушний ум,
- (4) радісний ум;
- (5) зосереджений ум;
- (6) ум, що ясно розрізняє явища.

Кожна з названих [категорій ума] наділена чотирма відмінними ознаками. Наприклад, ці чотири відмінні ознаки у випадку параміти щедрості наступні. Параміта щедрості – це

*Щедрість, позбавлена того, що їй протилежне,
Що наділена неконцептуальною мудрістю,
Що цілком вдовольняє всі бажання
І що призводить істот до трьох типів визрівання²².*

Протилежності шести параміт, відповідно, такі:

- (1) Жадібність
- (2) Хибна дисципліна
- (3) Гнів
- (4) Лінь
- (5) Відволікання
- (6) Хибна мудрість

²² Майтрея/ Асанга, Магаянасутраланкара (санскр. *Mahāyānasūtrāṅkāra*, тиб. *theg pa chen poi' mdo sde'i rgyan*, укр. “Прикраса сутр Магаяни”) – 7:8.

Спосіб вдовольнити бажання істот – це:

- (1) Дарувати їм бажані речі, тощо, завдяки щедрості;
- (2) Очищати ум завдяки дисципліні;
- (3) Добровільно приймати труднощі завдяки терпінню;
- (4) Надавати необхідну допомогу завдяки старанності;
- (5) Надихати інших за допомогою чудес і всевідання завдяки

медитативному зосередженню;

(6) Демонструвати, що слід приймати, а що відкидати завдяки мудрості.

Завдяки цьому бажання істот будуть вдоволені.

Привести істот до трьох типів визрівання – це запровадити їх до стану шраваки²³, пратьєкабудди²⁴ або до стану вищого просвітлення²⁵ згідно того, що саме їм потрібно.

Шість параміт слід практикувати наступним чином.

²³ Шраваки (санскр. *śrāvaka*, тиб. *nyan thos*) – “слухачі” Вчення Будди – послідовники вчення Малої Колісниці, що прагнуть досягти індивідуального звільнення – стану аргата. На відміну від пратьєкабудд, що досягають стану аргата самотужки, шраваки покладаються на вчителя.

²⁴ Пратьєкабудди (санскр. *pratyekabuddha*, тиб. *rang sangs rgyas*) – “самопросвітлені” – послідовники вчення Малої Колісниці, які досягають індивідуального звільнення, стану аргата, самотужки. Вони спочатку одержують вчення Будди, потім розмірковують і медитують над ним та накопичують заслугу протягом 100 кальп, прагнуть народитися в світі, де не з’явився Будда, і народившись там, досягають аргатства, не покладаючись на вчителя.

²⁵ Просвітлення (санскр. *bodhi*, тиб. *byang chub, sangs rgyas*) – стан повного й досконалого пробудження (буддовий стан), в якому цілком відсутні всі затьмарення й звичні тенденції, які слід очистити, та цілком присутні всі досконалі якості й мудрість, яких слід досягти.

3.1 Параміта щедрості

Розмірковуюйте над недоліками відмови віддати своє тіло, речі й всі корені добродієвості, надбані в трьох часах [минулому, теперішньому й майбутньому], благами від їхнього віддавання й причинами, через які необхідно їх віддати тощо. По завершенню такого розмірковування, плекайте щедрість – від усього серця вправляйте ум [в здатності до] віддавання.

3.2 Параміта дисципліни

Практика параміти дисципліни складається з двох аспектів: (3.2.1) засобів плекання дисципліни та того, (3.2.2) як плекати дисципліну за допомогою цих засобів.

3.2.1 Засоби плекання дисципліни

Є три засоби плекання дисципліни:

- (1) обачність – чітко усвідомлювати до яких ситуацій слід долучатися, а яких уникати;
- (2) пам'ятання – не забувати про те, що слід приймати, а що відкидати;
- (3) усвідомлення – пильно стежити за своїми трьома брамами [тілом, мовою й умом].

3.2.2 Як плекати дисципліну за допомогою цих засобів

Спосіб плекання дисципліни за допомогою цих засобів наступний. Спочатку за допомогою пам'ятання не забувайте, що

слід приймати, а що відкидати. Потім за допомогою усвідомлення стежте за своїми думками, словами й вчинками. Зауважуйте виникання думок, що самі не приймають добродійність, яку слід плекати, й тих думок, що прагнуть чинити недобродійність, яку слід відкинути. В цей час за допомогою обачності вправляйтеся, заохочуючи себе до добродійності, згадуючи про її блага, та стримуючи себе від недобродійності, згадуючи про її недоліки.

Оскільки все зазначене обумовлюється вірою в карму²⁶ – причину й наслідок, плекайте віру, слідуючи безпомилковим словам переможців [будд]. Розмірковують так: “Якщо я чинитиму злі вчинки, то без сумніву потраплю до нижчих світів. Народившись там, я страждатиму. Я не зможу допомогти навіть собі, годі й казати про допомогу іншим”, і переконайтеся в тому, що дійсно усвідомили суть страждання сансари.

Є багато речей, яких слід стерегтися. Проте перш за все слід стерегтися трьох чинників, що не сумісні з бодгічittoю устремління:

- (1) залишення істот;
- (2) спрямування ума до рівня шраваки чи пратьєкабудди;
- (3) чотири неблагі діяння²⁷.

²⁶ Карма (санскр. *karma*, тиб. *las*). Дослівно “дія”. В буддизмі позначає універсальний закон причини й наслідку, згідно якого позитивні вчинки приводять до щастя, а негативні – до страждання. Головне значення вчень про карму полягає у відповідальності істоти за власні вчинки. Карма не є фаталістичною або заздалегідь визначеною, а означає нашу здатність творити й змінювати. Зокрема карма означає, що все можна змінити.

²⁷ Чотири неблагі діяння (тиб. *nag po'i chos bzhi*) – дослівно “чотири чорні дгарми” вважаються найважливішими з усього, чого слід уникати тим, хто взяв обітницю бодгісаттви.

Ці три чинники слід залишити.

Чотири неблагі діяння – це:

(1) *Обманювати гідних вшанування;*

(2) *Змушувати інших шкодувати про те, про що шкодувати не слід,*

(3) *Ображати благородних істот і (4) обманювати інших –
Залиште ці чотири неблагі діяння!*

Оскільки протилежні їм – це чотири благі діяння,

*Завжди їх практикуйте!*²⁸

Всім серцем вірте в те, що є сприятливим [для бодгічїтти устремління]: результат – повне просвітлення – і його причини – практики бодгісаттв. Зрадійте добродійності інших і присвятїть всі коренї добродійності повному просвітленню на благо істот. Практикуйте нї що інше, як ці три шляхи вправління магаяни!

Загалом, те що протирїчить обїтницям бодгічїтти застосування, і що слїд відкинути – це завдання шкоди іншим та все, що до цього призводить. Зокрема, найбільшїми порушеннями є крадіжка офїр Трьом Дорогоцїнностям, приниження бодгісаттв, залишання Дгарми тощо. Стережїться цього навїть цїною власного життя! Вам слїд практикувати те, що сприяє [плеканню бодгічїтти], не нехтуючи навїть найменшїми коренями

²⁸ Нгарї Панчен Пема Намг'ял (тиб. *mnga' ris paN chen padma dbang rgyal*) “Вияснення трьох типів обїтниць” (тиб. *rang bzhin rdzogs pa chen po'i lam gyi cha lag sdom pa gsum rnam par nges pa zhes bya ba'i bstan bcos*)// *bka' ma rgyas pa*, vol. 37, p. 23. (TBRC ID W19229).

доброчинності, поєднуючи цю практику з трьома досконалостями²⁹.

3.3 Параміта терпіння

Об'єкти [практики] терпіння – це дванадцять небажаних [ситуацій]:

(1) коли хтось зневажає, (2) словесно ображає, (3) лихословить вас та (4) фізично шкодить вам. (5-8) Коли те саме вчиняється стосовно ваших вчителів, друзів тощо. (9-12) Коли хтось тішить, шанує, вихваляє чи догідливо говорить до ваших ворогів і супротивників.

Разом з чинниками, що створюють перешкоди для дванадцяти бажаних [ситуацій] – протилежних названим дванадцяти небажаним – всього є двадцять чотири об'єкти для [практики] терпіння. Не тікайте від цих ситуацій, лякаючись страждань, що породжуються цими причинами й обставинами. Замість цього з готовністю прийміть ці страждання. Не гнівайтесь на тих, хто їх завдає, і не ображайтеся на тих, хто вам шкодить. На завершення, спрямуйте свій ум на смисл великої порожнечі³⁰. Таким чином, призвичайтеся до цих сімдесяти двох різновидів плекання терпіння.

²⁹ Три досконалості (тиб. *dam pa gsum*) – (1) досконалість на початку: зародження бодгічїтти; (2) досконалість в середині: свобода від концептуалізації; (3) досконалість в кінці: присвячення заслуги.

³⁰ Порожнеча (санскр. *śūnyatā*, тиб. *stong pa nyid*), *шуньята*. Поняття не має нігілістичного сенсу заперечення існування явищ, а означає лише, що вони позбавлені самосушого буття, незалежного існування. *Шуньяту* визначають як повноту й безмежний потенціал для проявлення будь-якої форми.

Крім цього, є три причини, через які вам слід добровільно приймати страждання:

(1) Оскільки наслідки неблагих вчинків вичерпуються силою страждання, я з готовністю приймаю страждання, вважаючи його мітлою, що вимітає неблагі вчинки.

(2) Оскільки страждання є тим, на чому засновується співчуття до істот, зречення від сансари, прийняття добродійності й відкинення недобродійності, я з готовністю приймаю страждання, вважаючи його опорою для [практики] добродійності.

(3) І зрештою, оскільки страждання відтинає голову гордині, закругляє гострі кути заздрості, притуплює лезо жадання й направляє човен досягнення, я з готовністю приймаю страждання, вважаючи його прикрасою ума.

Є три причини, чому вам слід плекати терпіння, не ображаючись на тих, хто завдає вам шкоду. Розмірковуюйте таким чином: “Якщо спантеличені істоти під впливом затьмарень шкодять собі, то годі й казати про те, що вони чинять іншим!”. Дивіться на того, хто завдає шкоду, як на об’єкт співчуття й будьте терплячими. Подумайте: “В силу моєї карми і того, що той, хто завдає шкоду, не може терпіти мою поведінку, я зараз зазнаю шкоду”. Так, візьміть всю відповідальність на себе й плекайте терпіння. Відтак подумайте: “Завдяки моїм ворогам я досконалою терпіння, вони сприяють моїй практиці бодгісаттви”. З цієї причини дивіться на них як на благих друзів і плекайте терпіння.

Є три причини, через які слід упевнитися в глибині вчення Дгарми і вправлятися в терпінні:

(1) Плекайте терпіння, розмірковуючи над тим, що з абсолютної точки зору, погляду порожнечі за межами концепцій, той, кому завдають шкоду, і той, хто її завдає, позбавлені самосуцого буття.

(2) Плекайте терпіння, розмірковуючи над тим, що з точки зору відносної ілюзорної взаємозалежності, все є обумовленим причинами, внаслідок чого той, хто чинить шкоду й страждання не має свободи дії.

(3) Зрештою, вправляйтеся в терпінні, споглядаючи свій ум як єдність [абсолютної та відносної істин], розмірковуючи над тим, що гнів [за своєю природою] є чистим, позбавленим основи чи кореня.

3.4 Параміта старанності

3.4.1 Подолання несприятливих чинників

Спочатку залиште те, що є несумісним [зі старанністю] – три типи ліні. Підганяючи себе батоном непостійності, залиште (1) лінь відкладання на потім. Розмірковуючи про радість, яку дає досконала Дгарма, залиште (2) лінь прив'язаності до неблагих вчинків. Зрештою, надихніть себе, визнаючи свої здібності, і залиште (3) лінь самозневаги.

3.4.2 Плекання сприятливих чинників

Зародіть сприятливі чинники – шість сил. Розмірковуючи про блага добродієності й недоліки недобродієності, зародіть впевненість у Дгармі. Це є підготовка – (1) сила впевненості.

Основна частина – (2) сила непохитності – це привести до реалізації корені добродієності, яку ви здійснили, за допомогою непохитної та сміливої відданості. Це складається з трьох аспектів. (i) Як сонце, що встає над світом, не коріться обставинам і не піддавайтеся перешкодам. (ii) Як сонце, що рухається одне по небу, самотужки приборкайте своїх демонів і досягніть повного просвітлення. (iii) Як сонце, що світить усюди, благословіть життя істот завдяки мудрості, співчуттю й наміру бодгісаттви, й таким чином з готовністю візьміть на себе [завдання забезпечити] благо всіх істот, кількістю безмежних, як небо. Ці три аспекти складають гордість активності.

Бути не заплямованими тонкими й грубими недоліками та бачити себе вищими [за них] – це гордість здатності. Викорінити те, що несумісне [зі старанністю], і бачити хвилюючі емоції як нижчі – це гордість [контролю] над хвилюючими емоціями. Вважати власні досягнення й корені добродієності вищими, та плекати цей радісний настрій без сподівань на подяку – це (3) сила особливої радості. Якщо ви знесились і занепали духом, відволіктися на певний час, щоб відновити сили – це (4) сила усування перешкод. (5) Сила щирого застосування – долати те, що слід залишити, щиро присвятити себе приборканню хвилюючих

емоцій за допомогою пам'ятання й усвідомлення. Стежити за своїми словами й вчинками, згадувати про пораду щодо обачності й активно практикувати всі складові цього вправління – це (6) сила контролю.

3.5 Параміта медитативного зосередження

Досконалення параміти медитативного зосередження – це залишити те, що несумісне з [медитативним зосередженням], і спрямувати свій ум на об'єкти практики перебування в спокої [медитації шаматхи].

Перша складова цього досконалення полягає у залишанні мирських турбот і відкиненні концепцій.

3.5.1 Подолання несприятливих чинників

3.5.1.1 Залишання мирських турбот

Перше – це залишання мирських турбот. Якщо в силу прив'язаності, ви потрапляєте під вплив інших людей, наприклад батьків, друзів, слуг тощо, ваш ум не зможе односпрямовано перебувати в медитативній рівновазі. Через це залиште ці зв'язки й відволікання та перебувайте на самоті в безлюдних місцях. Більше того, якщо в силу прив'язаності, ви прагнете шанування, поваги, похвали, слави й різних непотрібних речей, відітніть надії та страхи щодо них, бо вони є перешкодами на істинному шляху. Вправляйтеся втішатися всім, що з вами трапляється.

3.5.1.2 Відпускання концептуальних думок

Друге – це відпускання концептуальних думок. Хоча фізично ви можете перебувати в усамітненому місці й не прагнути мати багато майна, якщо вас переповнює жадання, його слід відпустити. В протилежному випадку істинна медитативна зосередженість не зможе зрости, й ви не будете в стані перебувати в медитативній рівновазі. Зокрема, щоби досягнути рівнів надзвичайного медитативного заглиблення, вкрай важливо відвернутися від спокус цього світу жадань. З огляду на це, вам слід залишити спокуси, пов'язані з жінками. Причина цього полягає в тому, що жінок складно привабити, сутність цього – в тому, що вони нечисті³¹, й результат в тому, що вони завдають багато шкоди. Позатим ставтеся до восьми мирських турбот як до своїх ворогів. Бодай скільки неблагих думок прив'язаності й гніву не виникало, розмірковуючи довгий час над їхніми недоліками, відчуйте сором і від усього серця відкиньте їх.

3.5.2 Зосередження на об'єктах практики

Основна частина – зосередження на об'єктах практики – це і є вправління в медитативному зосередженні. Хоча є багато способів такого вправління, тут ми присвячуємо себе двом видам

³¹ Тут твердження про нечистоту жінки стосується контексту вправління ума (тиб. *blo sbyong*) магаяни. Зокрема в Бодгічар'я-аватарі Шантідева детально викладає метод споглядання жіночого тіла, як нечистого та такого, що викликає відразу, з метою подолання потягу до фізичної близькості з жінкою (Бодгісаттвачар'я-аватара 8:40-55). При цьому слід нагадати про те, що Шантідева навчав Бодгічар'я-аватарі чоловіків, що мали обітницю целібату – монахів в університеті Наланда.

плекання бодгічїтти: (3.5.2.1) плеканню рівнозначності себе й інших та (3.5.2.2) вправлянню в обміні себе на інших.

3.5.2.1 Плекання рівнозначності себе й інших

Всі істоти так само, як ми, бажають досягти щастя й звільнитися від страждання. Через це безглуздо дбати лише про себе й не дбати про інших. Щодо цього мовиться:

Передусім мені слід докласти зусиль

До плекання рівнозначності себе й інших.

Оскільки всі істоти в рівній мірі прагнуть щастя

й не хочуть страждати

Мені слід захищати їх, як самого себе.

(Бодгісаттвачар'я-аватара 8:90)

Відповідно до цього, спочатку плекайте просвітлений ум, для якого “я” та “інші” є рівнозначними. Робіть це таким чином: серед істот, кількістю безмежних, як саме небо, немає жодної, що колись не була б вашою мамою, татом або другом. Як сказав майстер Нагарджуна³²:

Якби ви зібрали стільки бавовняного насіння,

Скільки в минулому в вас було матерів,

Земля не змогла б його вмістити³³.

³² Нагарджуна (санскр. *Nāgārjuna*, тиб. *klu sgrub*) (~150-250) – один з шести великих вчених Давньої Індії (“Шести прикрас” вчень Будди), вважається неперевершеним майстром всіх буддійських шкіл. Його вчення заклали основи системи філософських поглядів мадг'ямаки. Він також вважається відкривачем сутр Праджняпараміти, одним з 84-х магасіддг і 8 від'ядгар.

³³ Нагарджуна, “Лист до друга” (санскр. *Suḥṛllekha*, тиб. *bshes pa'i spring yig*).

Розмірковуючи над подібними висловлюваннями в трактатах, а також обґрунтуваннями, переконайтеся в тому, що всі істоти були вашими рідними й близькими. Коли ви щасливі, вправляйтеся, розмірковуючи: “Най всі істоти розділять моє щастя та його причини”. Коли ви страждаєте, від усього серця вправляйтеся, розміркуючи: “Най я та всі істоти звільняться від страждання та його причин”.

В цей час можуть виникнути перешкоди для реалізації ваших намірів. Якщо ви при цьому зародити намір шраваки, думаючи: “Я вгамую власне страждання, але навіть і не сподіваюся вгамувати страждання інших” або “Я нездатний вгамувати страждання інших”, тоді, як мовиться в Бодгічар’я-аватарі:

*[Ти думаєш:] “Навіщо мені захищати
інших від страждання,
Якщо їхнє страждання мені не шкодить?”.
Тоді навіщо мені берегти себе
від майбутнього страждання,
Якщо воно не шкодить мені зараз?
(Бодгісаттвачар’я-аватара 8:97)*

Таким чином, навіщо докладати зусиль до того, щоб бути здоровим, мати їжу й одяг завтра й далі в майбутньому? Через те, що “я” змінюється від моменту до моменту, завтрашнє “я” – це хтось інший. Думати в силу невідання, що те, що постане завтра – це “я” – помилково. Бодгічар’я-аватара мовить:

Невірно думати:

*“Саме я терпітиму [страждання наступного життя]”,
Бо зовсім інша людина помре,
І цілком інша знов народиться.
(Бодгісаттвачар’я-аватара 8:98)*

Також лише дурень думає: “Мій одяг забрала ця ріка минулого року” або “Я перейду цю ріку завтра”, бо вода, що забрала одяг минулого року, відрізняється від води зараз, так само буде іншою й вода, яку він переходитиме завтра. Подібним чином, колишній ум – це не теперішнє “я” й майбутній ум – це також не теперішнє “я”, вони відмінні. Якщо ви дбатимете лише про власне благо, вважаючи: “Хоча ум майбутнього – це не я зараз, але він частина плину мого ума”, тоді вам слід докладати зусиль до блага інших з думкою: “Хоча інші істоти – це не я, вони мої”.

Якщо ви думаєте, що люди нездатні допомагати одне одному, оскільки піклуються лише про власний добробут, так само як обтрушують сніг лише зі своєї голови, тоді, як мовить Бодгічар’я-аватара:

*[Ти думаєш]: “Той, хто страждає,
Сам мусить захистити себе від страждання”.
Але ж біль в нозі – це не біль в руці,
Чому ж тоді рука захищає ногу?
(Бодгісаттвачар’я-аватара 8:99)*

Хоча тернина в нозі, виймає її рука. Так само рука миє око, запорошене пилом, і кладе їжу до рота, а батьки доглядають дітей.

Як безглуздо дбати лише про власні цілі! Словом, надзвичайно складно кожному з нас піклуватися лише про себе й не дбати про інших. Затямивши це, докладайте зусиль до забезпечення блага інших.

3.5.2.2 Обмін себе на інших

Плекайте ум просвітлення щодо обміну себе на інших. Як мовиться в Бодгічар'я-аватарі:

*Якщо не обміню своє щастя
На страждання інших,
Не досягну стану Будди,
І навіть в сансарі не матиму щастя.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 8:131)

Таким чином, віддайте своє щастя іншим і візьміть на себе їхнє страждання. Щодо об'єкту цього мовлено:

*Уявляючи на своєму місці істот,
що нижчі від мене, [рівні мені й вищі від мене],
А себе – на їхньому місці,
Я споглядатиму заздрість, суперництво й гординю,
Звільнивши ум від хибних концепцій.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 8:140)

Уявіть свого ворога на місці, нижчому від себе, а себе – на місці вищому. Споглядайте те, як ворог, що нижчий від вас, заздрить вам – вищому. Завдяки такому спогляданню, у вас з'явиться таке ставлення: “Споглядаючи себе як вищого, а свого

ворога як нижчого, я відчув переживання, схоже на переживання тих, хто мені заздрить. Оскільки виникає таке страждання, не має жодного сенсу заздрити іншим”. Таким чином, заздрість вгамується сама собою.

Подібним чином, спостерігаючи за тими, хто рівний вам, розвивайте відчуття суперництва, уявляючи себе на місці ворога, рівного вам. Уявивши ворога на своєму місці, споглядайте те, як ворог усіма силами змагається з вами. Завдяки такому спогляданню, у вас з’явиться таке ставлення: “Споглядаючи себе як ворога, [рівного мені], я відчув, що переживають ті, хто шкодить мені й змагаються зі мною. Якщо виникає таке страждання, який сенс мені змагатися з іншими й завдавати їм шкоду?”. Таким чином, суперництво вгамується само собою.

Зрештою, щоби пізнати гординю, уявіть себе на місці того, хто є нижчим від вас. Вчинивши так, відчуйте зверхність, яку ті, що мають кращі якості чи вищий стан, відчують по відношенню до вас. Завдяки цьому спогляданню, у вас з’явиться таке ставлення: “Усвідомлюючи, що переживають ті, хто ставиться до мене зверхньо, який сенс мені бути пихатим, якщо це призводить до такого страждання?”. Таким чином, гординя заспокоїться сама собою.

Вам слід ретельно вправлятися у практиці цих складових, саме так, як вчить Бодгічар’я-аватара. Якщо ви не можете так

вчинити, а хочете вправлятися стислим чином, тоді у
“Дорогоцінній прикрасі”³⁴ Нагарджуна мовить:

*Хай всі затьмарення визріють в мені.
Хай все моє щастя визріє в інших.
Допоки залишаються істоти,
Що не досягнули звільнення,
Доти хай і я залишаюсь,
Хоча й сягнув неперевершеного просвітлення.*

*Якби заслуга від промовляння цих слів
Могла отримати фізичну форму,
Вона б не вмістилася в світах,
Незліченних, як порошинки на березі Гангу.
Цьому вчив сам Будда.
Це також відповідає обґрунтуванням.*

Бодгічар’я-аватара вчить:
*Хай у мені визріють
Страждання всіх істот.
І завдяки могутності Сангги бодгісаттв
Хай всі вони пізнають щастя.*
(Бодгісаттвачар’я-аватара 10:56)

³⁴ Нагарджуна, “Дорогоцінна прикраса”, відома під назвою Ратнавалі (санскр. *ratnamālā nāma*, тиб. *rin po che'i phreng ba zhes bya ba*).

Промовляйте ці рядки й вправляйтеся в усвідомленні їхнього смислу.

Такий спосіб плекання рівнозначності себе й інших та обміну себе на інших відповідає вченням Манджугоши Сак'ї Пандіти³⁵. Оскільки є незначна відмінність між цим способом вправлення та тим, що викладений у коментарях [до Бодгісаттвачар'я-аватари], вправляйтеся в той спосіб, який вам більше до вподоби.

3.6 Параміта мудрості

3.6.1 Визначення мудрості

Спочатку, визначте суть мудрості. Під час практики медитації – це знання того, що все є порожнечою, а після практики медитації – того, що все є нереальним, подібним маренню чи сну. Знання цього й є суттю мудрості.

³⁵ Сак'я Пандіта Кунга Г'ялцен (тиб. *sa skya paN+Di ta kun dga' rgyal mtshan*) (1182-1251) – один з патріархів школи Сак'я тибетського буддизму, був одним з найвидатніших вчених у тибетській історії і, згідно визначення Патрула Рінпоче, одним з так званих “Трьох Манджугош Тибету” (тиб. *bod kyi 'jam dbyangs rnam gsum*) – трьох вищих еманцій Манджушрі, що з'явилися в Тибеті (інші дві – це Лонгчен Рабджам (тиб. *klong chen rab 'byams*) (1308-1364) і Цонгкхапа Лобзанг Дракпа (тиб. *tsong kha pa blo bzang grags pa*) (1357-1419).

3.6.2 Застосування мудрості про відсутність самості

По-друге, застосування цього знання до відсутності самості³⁶ об'єктів складається з двох типів споглядання – відсутності самості особи й відсутності самості явищ.

3.6.2.1 Відсутність самості особи

Той, хто перебуває в заплутаності, накопичує карму й переживає результати [її визрівання] – це те, на чому засновується уявне “я”, “особа”, “індивід”, “істота” тощо. Досліджуйте й аналізуйте за допомогою різних обґрунтувань, чи це “я” – те саме, що й тіло, мова й ум чи відмінне від них? Чи це матерія чи свідомість? Чи це щось тривке чи нетривке? Досягніть впевненості в тому, що окрім чіпляння в силу заплутаності за “я” там, де немає жодного “я”, й чіпляння за “інше” там, де немає жодного “іншого”, немає бодай найменшої “самості” чи “істоти”, що існувала б в силу наявності власних характеристик.

3.6.2.2 Відсутність самості явищ

Споглядання відсутності самості явищ полягає у застосуванні чотирьох типів пам'ятання.

³⁶ Самість (санскр. *ātman*, тиб. *bdag*), також “я”, “душа”, “ego” – уявлення про те, що існує індивідуальне “я”, тобто незалежна, самосуца й незмінна сутність, що лежить в основі індивідів і явищ. Наявність такої самості спростовується в буддизмі.

i) Застосування пам'ятання щодо тіла

Перше – це застосування пам'ятання щодо тіла. Всі явища, що проявляються й існують, не мають бодай найменшого буття, окрім того, що є проявами й визначеннями вашого власного ума. Оскільки сам цей ум залежить від тіла й перебуває під його впливом, досліджуйте тіло. Перевірте: те, що ми називаємо тілом – це те саме, що й його складові, чи відмінне від них? Досліджуйте: де це тіло з'явилося спочатку, де воно перебуває зараз, куди піде в кінці? Споглядайте те, що тіло позбавлене самосуцього буття. Якщо виникає прив'язаність до тіла, залиште його за допомогою вправляння: дивіться на своє тіло та тіла інших як на щось нечисте, як на ілюзію тощо.

ii) Застосування пам'ятання щодо почуттів

Друге – це застосування пам'ятання щодо почуттів. Оскільки почуття щастя й болю є коренями всіх хвилюючих емоцій, таких як жадання, чіпляння тощо, досліджуйте: чи вони – те саме, що й ум, чи відмінні від нього? Вправляйтеся в усвідомленні факту того, що почуття позбавлені самосуцього буття, або ж того, що всі почуття – це страждання, порожнє по своїй суті, тощо.

iii) Застосування пам'ятання щодо ума

Третє – це застосування пам'ятання щодо ума. Досліджуйте ум, що складається з шести зібрань [свідомості], цей плин свідомості та її різноманітні сприйняття того, що є “до” й “після”,

“добрим” і “злим” тощо. Вони однакові чи відмінні? Чи такі сприйняття ума, як “подобається” – “не подобається”, “віра” – “зневір’я”, “Дгарма” – “не-Дгарма”, “радість”, “біль”, “прив’язаність”, “гнів” тощо – це те саме, що й ум, чи відмінні від нього? Якщо вони те саме, що й ум, досліджуйте те, що спричиняє різноманітні відчуття радості й болю, прив’язаності, гніву тощо в одному й тому самому умі. Якщо ви вважаєте, що вони виникають в силу тимчасових обставин, тоді що є суттю ума, що не зустрічається з жодним об’єктом і не перебуває під впливом жодних обставин? Чи він існує чи не існує? Чи він тривкий чи нетривкий? Досліджуйте знов і знов різними способами та досягніть впевненості в тому, що ум не має жодної основи чи кореня.

iv) Застосування пам’ятання щодо явищ

Четверте, це застосування пам’ятання щодо явищ. Розсійте сумніви щодо того, що всі явища, серед яких необумовлені явища, кармічні утворення³⁷ й сприйняття³⁸ – все, окрім того, що відноситься до тіла, почуттів й ума [оскільки вони вже були

³⁷ Кармічні утворення (санскр. *samskāra*, тиб. *du byed*) – одна з п’яти сукупностей, скандг (санскр. *skandha*, тиб. *phung po*), сукупних факторів, з яких складається кожна мить пізнання. Це сукупність ментальних утворень/ вольових імпульсів/ кармічних відбитків, що включає всі складові, які не входять до інших чотирьох сукупностей, наприклад: емоції, увага, зацікавленість, звички тощо.

³⁸ Сприйняття (санскр. *samjñā*, тиб. *‘du shes*) – сукупність (скандга) сприйняття, що розпізнає характерні ознаки об’єкта.

досліджені] – це порожнеча, вони позбавленні самосушого буття³⁹ й вільні від усіх породжених щодо них концепцій. Це так тому, що вони виникають внаслідок причин і обставин, тобто в силу взаємозалежного виникнення⁴⁰. В результаті, оскільки відносна реальність є ілюзорним проявом, подібним до сновидіння, тренуйтеся в океані поведінки, що залишає сім видів прив'язаності. На завершення, усвідомивши те, що всі явища не мають бодай щонайменшої часточки самосушого буття, практикуйте без прив'язаності до будь-чого взагалі.

³⁹ Самосуше буття – (санскр. *pariniṣpanna-svabhāva*, тиб. *yongs su grub pa*) – віра в те, що явища дійсно існують, не залежать від причин і обставин, та що в їхній основі лежить незалежна, самосуша й незмінна сутність (санскр. *ātman*, тиб. *bdag*).

⁴⁰ Взаємозалежне виникнення (санскр. *pratītyasamutpāda*, тиб. *rten 'brel*): п'ять сукупностей (скандг) пов'язані між собою ланцюгом взаємозалежного виникнення невідання (санскр. *avidyā*), тобто нерозпізнання істинної порожньої природи індивідуального “я” та явищ, зумовлює кармічні утворення/ імпульси (санскр. *samskāra*), утворення/ імпульси зумовлюють свідомість (санскр. *viñāna*), і свідомість зумовлює ім'я та форму (санскр. *nāmarūpa*), таким чином відбувається об'єднання сукупностей в те, що сприймається як самість, індивідуальне “я”.

4. Результат такої практики

Хай довго живе Вчення

Завдяки підтримці й шануванню,

Бо воно – єдині ліки від страждання

І джерело всієї радості!

(Бодгісаттвачар'я-аватара 10:57)

Так мовив Нікчемний Старий [Патрул Рінпоче].

Благо! Добрість!



ГЛОСАРІЙ

Аргат (санскр. *arhat*, тиб. *dgra bcom pa*). “Достойний”. Той, хто досяг вищого плоду Малої Колісниці в результаті очищення основних забруднень свідомості (санскр. *āśrava*), що є причиною перенароджень в сансарі: чуттєвих бажань (санскр. *kāmāsava*), бажання тривалого існування (санскр. *bhavāsava*) та хибних поглядів (санскр. *diṭṭhāsava*); трьох затьмарень (санскр. *kleśa*): жадібності (санскр. *rāga*), гніву (санскр. *dveṣa*) та омани (санскр. *moḥa*). Аргат також є вільним від десяти “пут” (санскр. *saṃyojana*): (1) віри в наявність незмінного “я” (санскр. *satkāya-dṛṣṭi*), (2) сумнівів (санскр. *vicikitsā*), (3) чіпляння за правила й ритуали (санскр. *śilavrata-parāmārśa*), (4) чуттєвого чіпляння (санскр. *kāma-rāga*), (5) ненависті (санскр. *vyāpāda*), (6) чіпляння за сферу форм (санскр. *rūpa-dhātu*), (7) чіпляння за сферу без форм (санскр. *ārūpa-dhātu*), (8) гордині (санскр. *asmi-māna*), (9) неспокою/ бентежності (санскр. *uddhatya*) та (10) невідання (санскр. *avidyā*).

Асанга (санскр. *Asaṅga*, тиб. *thog med*) – засновник школи йогачара (санскр. *yogācāra*) буддизму магаяни. Народився в північно-західній Індії у VI ст., спочатку був послідовником школи магішасака (санскр. *mahīśāsaka*), але пізніше став послідовником магаяни. Автор багатьох ключових трактатів

йогачари, серед яких Йогачарабгумі-шаstra (санскр. *yogacārabhūmi śastra*), Магаяна-самграга (санскр. *mahāyāna-saṃgraha*), Абгідгарма-самуччая (санскр. *abhidharma-samuccaya*) тощо.

Асури (санскр. *asura*, тиб. *lha min*). Напівбоги. Один з шести класів істот світу жадань, що згідно буддійської міфології постійно воюють з богами.

Боги (санскр. *deva*, тиб. *lha*) – один з шести класів істот світу жадань. Згідно буддійської міфології, правителем богів є Індра, що мешкає на вершині гори Меру.

Бодгісаттва (санскр. *bodhisattva*, тиб. *byang chub sems dpa'*). “Пробуджена істота”. Той, хто плекає в собі намір досягти просвітлення заради блага всіх істот; практик шляху магаяни, зокрема той, хто досяг принаймні першого рівня (санскр. *bhūmi*) на шляху до просвітлення.

Бодгічітта (санскр. *bodhicitta*, тиб. *byang chub kyi sems*) – дослівно “ум пробудження”. Розділяється на (1) відносну бодгічітту – прагнення досягти просвітлення на благо істот і вправляння в методах досягнення цієї мети та (2) абсолютну бодгічітту – безпосереднє прозріння в абсолютну природу речей. Відносна бодгічітта в свою чергу ділиться на (1.1) бодгічітту устремління (тиб. *stom pa sems bskyed*), що Шантідева (Бодгісаттвачар’я-аватара 1:16) порівнює з зародженням наміру ввійти на шлях бодгісаттв, й (1.2) бодгічітту застосування (тиб. *jug pa sems bskyed*), що Шантідева (Бодгісаттвачар’я-аватара 1:16)

порівнює з самим просуванням шляхом бодгісаттв, тобто практика шести досконалостей, параміт (санскр. *ṣaṭpāramitā*, тиб. *pha rol tu phyin pa drug*).

Будда (санскр. *buddha*, тиб. *sangs rgyas*). “Пробуджений”. Той, хто цілком звільнився від затьмарень і досяг досконалості всіх благих якостей. Будда Шак’ямуні (санскр. *śākyamuni buddha*) є історичним буддою нашої епохи, що жив у Давній Індії приблизно у VI-V ст. до н.е. Згідно з вченням магаяни, в минулому була незліченна кількість будд, що вказували шлях до просвітлення, а в нашу епоху з’явиться тисяча будд, з яких Будда Шак’ямуні є четвертим. Коли слово “будда” вживається в сенсі “Будда” як одна з Трьох Дорогоцінностей (Будда, Дгарма й Сангга), то воно пишеться з великої літери, а коли для позначення стану пробудження, як наприклад “стан будди”, понятійної категорії – “історичний будда” або у множині – “будди”, “землі будд” тощо, тоді з малої.

Взаємозалежне виникнення (санскр. *pratītyasamutpāda*, тиб. *rten 'brel*): п’ять сукупностей (скандг) пов’язані між собою ланцюгом взаємозалежного виникнення невідання (санскр. *avidyā*), тобто нерозпізнання істинної порожньої природи індивідуального “я” та явищ, зумовлює кармічні утворення/ імпульси (санскр. *samskāra*), утворення/ імпульси зумовлюють свідомість (санскр. *viññāṇa*), і свідомість зумовлює ім’я та форму (санскр. *nāmarūpa*), таким чином відбувається об’єднання сукупностей в те, що сприймається як самість, індивідуальне “я”.

Віра (санскр. *śraddhā*, тиб. *dad pa*) – в буддизмі передусім означає усвідомлене переконання в істинності Трьох Дорогоцінностей (Будди як учителя, що вказує шлях до просвітлення, Дгарми як вчення, що веде до просвітлення, й Санґи як спільноти тих, хто йде шляхом до просвітлення).

Два надбання (санскр. *sambhāradvaya*, тиб. *tshogs gnyis*) – надбання заслуги (санскр. *puṇya*, тиб. *bsod nams*) і надбання мудрості (санскр. *prajñā*, тиб. *shes rab*).

Дгарма (санскр. *dharma*, тиб. *chos*) – Вчення Будди, істина, те, як все є насправді.

Забруднення (санскр. *āvaraṇa*, тиб. *sgrib pa*). Два чинники, що згідно магаяни, обумовлюють перебування істот у сансарі. Це (1) забруднюючі затьмарення (санскр. *kleśa-āvaraṇa*, тиб. *sgrib pa'i nyon tong*) та (2) забруднення погляду щодо природи реальності (санскр. *jñeya-āvaraṇa*, тиб. *shes bya'i sgrib pa*). Також перекладаються як “забруднення/затьмарення негативних/хвилюючих емоцій” та “когнітивні забруднення/ затьмарення”.

Заслуга (санскр. *puṇya*, тиб. *bsod nams*) – блага сила, позитивний потенціал, здатність досягти бажаного. Є складовою двох надбань (санскр. *sambhāradvaya*) – заслуги й мудрості. Надбання заслуги (санскр. *puṇya-sambhāra*) є наслідком добродійності (санскр. *kuśala*)/ благих діянь (санскр. *kuśala-karman*), що вчиняються з концептуалізацією трьох сфер (суб'єкта, об'єкта та дії). Коли блага діяння творяться поза межами концепцій, воно призводить до надбання мудрості

(санскр. *jñāna-sambhāra*). Пунья дуже близька, але не тотожна самому благому діянню/ добродійності, бо радше є силою, що набувається внаслідок добродійності. Так само вона не тотожна християнському “воздаянню”, бо не має сенсу “відплати по заслугам”. Через це слово “заслуга” не є ідеальним перекладом “пуньї”. Наслідком пуньї може бути щастя, добробут, багатство, довголіття, сприятливе наступне переродження тощо, якщо вона набувається з такою метою. Проте вірною/ чистою мотивацією для надбання пуньї, згідно з вченням магаяни, є прагнення сягнути просвітлення на благо всіх істот.

Затьмарення (санскр. *kleśa*, тиб. *nyon mong*) – руйнівні емоції, що є причиною страждання. Три головні – це три отрути (невідання, жадання й гнів). У випадку п’ятискладової класифікації, до трьох отрут ще додаються гординя й заздрість. Згідно абгідгарми, виокремлюють шість корінних затьмарень (санскр. *mūlakleśa*, тиб. *rtsa nyon drug*) серед 21-го ментального стану: невідання (санскр. *avidyā*, тиб. *ma rig pa*); жадання (санскр. *rāga*, тиб. *'dod chags*); гнів (санскр. *pratigha*, тиб. *khong khro*); гординя (санскр. *māna*, тиб. *nga rgyal*); сумніви (санскр. *vicikitsā*, тиб. *the thsom*); [хибні] погляди (санскр. *drṣṭi*, тиб. *lta ba*).

Звичні тенденції (санскр. *vāsanā*, тиб. *bag chags*) – наслідки вчинків (“кармічне насіння”), що перебувають в свідомості основи (санскр. *ālayavijñāna*, тиб. *kun gzhi rnam par shes pa*) та обумовлює нахили, риси характеру, уподобання, звички тощо.

Карма (санскр. *karma*, тиб. *las*). Дослівно “дія”. В буддизмі позначає універсальний закон причини й наслідку, згідно якого позитивні вчинки приводять до щастя, а негативні – до страждання. Головне значення вчень про карму полягає у відповідальності істоти за власні вчинки. Карма не є фаталістичною або заздалегідь визначеною, а означає нашу здатність творити й змінювати. Зокрема карма означає, що все можна змінити.

Магаяна (санскр. *mahāyāna*, тиб. *theg pa chen po*) – Велика Колісниця вчення Будди, ідеалом якої є досягнення пробудження (санскр. *bodhi*) на благо всіх істот.

Мадг’ямака (санскр. *madhyamaka*, тиб. *dbu ma*) – система буддійської філософської думки, послідовники якої дотримуються погляду “серединного шляху” (санскр. *madhyamāpratipad*, тиб. *dbu ma'i lam*), тобто свободи від так званих “чотирьох крайнощів” (санскр. *catuṣkoṭi*, тиб. *mtha' bzhi*): (1) існування (тиб. *yod mtha'*); (2) неіснування (тиб. *med mtha'*); (3) одночасного існування та неіснування (тиб. *yod med mtha'*); (4) ані існування ані неіснування (тиб. *yod med min*). Філософський погляд мадг’ямаки, що спростовує як твердження про істинно існуючі явища, так і твердження про істинно існуючий ум, оскільки все без винятку не має самосушого буття, а є породженням взаємозалежного виникнення (санскр. *pratītyasamutpāda*, тиб. *rten 'brel*), вважається вищим поглядом сутраяни. Цей погляд був викладений Нагарджуною в

Муламадг'ямака-каріці – “Корінних строфах про мудрість серединного шляху” (санскр. *prajñā-nāma-mūlamadhyamakakārikā*, тиб. *dbu ma rtsa ba shes rab*).

Нагарджуна (санскр. *Nāgārjuna*, тиб. *klu sgrub*) (~150-250) – один з шести великих вчених Давньої Індії (“шести прикрас” вчень Будди), вважається неперевершеним майстром всіх буддійських шкіл. Його вчення заклали основи системи філософських поглядів мадг'ямаки. Він також вважається відкривачем сутр Праджняпараміти, одним з 84-х магасіддг і 8 від'ядгар.

Нірвана (санскр. *nirvāṇa*, тиб. *mya ngan las 'das pa*). Дослівно “вичерпання”, “знедійснення” або “загашення”. Досконалий спокій тобто припинення страждання й причин, що його породжують. “Мала нірвана” – звільнення з коловороту буття, сансари, що досягається аргатом. “Велика нірвана” – стан найвищого досконалого пробудження (санскр. *anuttarā samyaksambodhi*), що досягається буддою, та виходить за межі двох крайнощів: як коловороту сансари, так і спокою малої нірвани.

Параміта (санскр. *pāramitā*) – духовні досягнення на шляху до просвітлення. Зазвичай, виокремлюють шість параміт: дана-параміта (санскр. *dāna-pāramitā*) – щедрість, шіла-параміта (санскр. *sīla-pāramitā*) – дисципліна, кшанті-параміта (санскр. *kṣānti-pāramitā*) – терпіння, вір'я-параміта (санскр. *vīrya-pāramitā*) – старанність, дг'яна-параміта (санскр. *dhyāna-pāramitā*) – медитативне зосередження та праджня-параміта (санскр. *prajñā-*

pāramitā) – мудрість. В контексті вчень Позаменежної Мудрості Праджняпараміти, вихід за межі дуальних уявлень про суб’єкт, об’єкт та дію.

Порожнеча (санскр. *śūnyatā*, тиб. *stong pa nyid*), *шуньята*. Поняття не має нігілістичного сенсу заперечення існування явищ, а означає лише, що вони позбавлені самосуцого буття, незалежного існування. *Шуньяту* визначають як повноту й безмежний потенціал для проявлення будь-якої форми.

Пратьєкабудди (санскр. *pratyekabuddha*, тиб. *rang sangs rgyas*) – “самопросвітлені” – послідовники вчення Малої Колісниці, які досягають індивідуального звільнення, стану аргата, самотужки. Вони спочатку одержують вчення Будди, потім розмірковують і медитують над ним та накопичують заслугу протягом 100 калп, прагнуть народитися в світі, де не з’явився Будда, і народившись там, досягають аргатства, не покладаючись на вчителя.

Просвітлення (санскр. *bodhi*, тиб. *byang chub, sangs rgyas*) – стан повного й досконалого пробудження (буддовий стан), в якому цілком відсутні всі затьмарення й звичні тенденції, які слід очистити, та цілком присутні всі досконалі якості й мудрість, яких слід досягти.

Самість (санскр. *ātman*, тиб. *bdag*), також “я”, “душа”, “его” – уявлення про те, що існує індивідуальне “я”, тобто незалежна, самосуца й незмінна сутність, що лежить в основі індивідів і явищ. Наявність такої самості спростовується в буддизмі.

Самосуше буття – (санскр. *pariniṣpanna-svabhāva*, тиб. *yongs su grub pa*) – віра в те, що індивіди й явища дійсно існують, не залежать від причин і обставин, та що в їхній основі лежить незалежна, самосуца й незмінна сутність (санскр. *ātman*, тиб. *bdag*).

Свободи й надбання – вісімнадцять свобод і надбань (тиб. *dal 'byor bco brgyad*), що характеризують дорогоцінне людське народження (тиб. *mi lus rin po che*). Вісім свобод (тиб. *dal ba brgyad*) – це свобода від восьми невірних станів, в яких немає можливості практикувати Дгарму: народження (1) пекельником, (2) голодним духом; (3) твариною; (4) богом; (5) у землях, де немає Дгарми; (6) з неповноцінними органами сприйняття; (7) з хибними поглядами; (8) в світі, в якому не з'явився Будда. Десять надбань (тиб. *'byor ba bcu*) – це п'ять зовнішніх обставин: (1) Будда з'явився в світі; (2) Будда вчив Дгармі; (3) вчення Дгарми зберігається; (4) є послідовники вчення Дгарми; (5) є сприятливі умови для практики Дгарми; та п'ять особистих обставин: (1) народження людиною; (2) народження в землях, де поширена Дгарма; (3) з повноцінними органами сприйняття; (4) з правильним способом життя (тобто таким, що відповідає вченню Дгарми); (5) з вірою у вчення Дгарми.

Сім гілок практики (санскр. *saptāṅga*, тиб. *yan lag bdun*) – сім аспектів практики удійснення двох надбань заслуги й мудрості: (1) поклони – протидія гордині; (2) офірування – протидія жадібності; (3) каяття – протидія гніву; (4) тішення з

доброчинності інших – протидія заздрості; (5) прохання обернути Колесо Дгарми – протидія невіданню; (6) прохання не відходити в нірвану – протидія хибним поглядам; (7) присвячення заслуги – протидія сумнівам. В “Осяйному сонці” перша гілка – це офірування й поклони є однією з офір, тоді як друга гілка – це практика прихистку.

Співчуття (санскр. *karuṇā*, тиб. *snying rje*) – прагнення того, щоб істоти звільнилися від страждання та його причин.

Скандги (санскр. *skandha*, тиб. *phung po*) – п’ять сукупних факторів, з яких складається кожна мить пізнання. Кожна сукупність – це зібрання множини складових, які щомиті змінюються й мають різну тривалість. П’ять сукупностей – це:

(1) форма (санскр. *rūpa*, тиб. *gzugs*) – сукупність форми/форм фізичних явищ, що діляться на (1.1) п’ять об’єктів відчуття: форми/видимі образи, звуки, запахи, смаки, об’єкти дотику/фізичні відчуття; (1.2) п’ять фізичних чуттєвих когнітивних елементів (санскр. *indriya*): чуттєві до світла клітини ока, чуттєві до звуку клітини вуха, чуттєві до запаху клітини носа, чуттєві до смаку клітини язика, чуттєві до фізичного відчуття клітини тіла; (1.3) та всі форми фізичних явищ, що пізнаються лише умом, наприклад, образи й звуки у сновидіннях;

(2) відчуття (санскр. *vedanā*, тиб. *tshor ba*) – одна зі складових кожного моменту пізнання, чуттєвого чи ментального, що полягає у відчуванні певного рівня щастя, яке варіюється від стану

повного щастя до нейтрального стану, і стану повного нещастя або страждання;

(3) сприйняття (санскр. *samjñā*, тиб. *'du shes*) – сукупність сприйняття, що розпізнає характерні ознаки об'єкта;

(4) кармічні утворення (санскр. *samskāra*, тиб. *'du byed*) – сукупність ментальних утворень/ вольових імпульсів/ кармічних відбитків, що включає всі складові, які не входять до інших чотирьох сукупностей, наприклад: емоції, увага, зацікавленість, звички тощо;

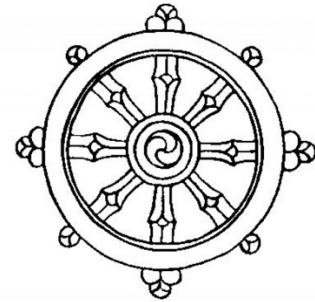
(5) свідомість (санскр. *vijñāna*, тиб. *rnam shes*) – сукупність шести типів первинних свідомостей: свідомості ока, вуха, носа, язика, тіла й ума, що пізнають сутнісну природу, або категорію явища, наприклад, свідомість ока пізнає форми/ видимі образи просто як форми/ видимі образи.

Три досконалості (тиб. *dam pa gsum*) – (1) досконалість на початку: зародження бодгічїтти; (2) досконалість в середині: свобода від концептуалізації; (3) досконалість в кінці: присвячення заслуги.

Чїгтаматра (санскр. *cittamātra*, тиб. *sems tsam pa*) – система буддїйської філософської думки “Лише ум”, заснована Асангою. Стверджує, що всі явища є “лише умом” – свідомістю основи (санскр. *ālayavijñāna*, тиб. *kun gzhi rnam par shes pa*), що проявляється як різноманїтні явища в силу звичних тенденцій, що в нїй зберїгаються.

Шраваки (санскр. *śrāvaka*, тиб. *nyan thos*) – “слухачі”
Вчення Будди – послідовники вчення Малої Колісниці, що
прагнуть досягти індивідуального звільнення – стану аргата. На
відміну від пратьєкабудд, що досягають стану аргата самотужки,
шраваки покладаються на вчителя.





*Буддійські тексти — це джерело мудрості.
До них слід ставитися з повагою.
Через них не можна переступати чи класти їх на підлогу.
Якщо текст є пошкодженим,
його не можна викидати, а слід спалити.*