

# ОСЯЙНЕ СОНЦЕ



СТАДІЇ ПРАКТИКИ  
БОДГІСАТТВАЧАР'Я-АВАТАРИ

Дза Патрул Рінпоче





༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྨྱོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་སློམ་རིམ་རབ་གསལ་གྱི་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 та Олександра Савицького.



Гомде-Україна

Буддійська спільнота “Рангджунг Єше”

[gomdeua.org](http://gomdeua.org)

**Для безкоштовного розповсюдження.**

## ЗМІСТ

<b>Передмова перекладача</b>	<b>6</b>
<b>Осяйне сонце</b>	<b>11</b>
1. Особа, що є опорою для практики	11
2. Намір, з яким слід практикувати	11
2.1 Бодгічїтта прагнення	13
2.2 Бодгічїтта дії	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 добродїтності 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 Зречення мирських турбот	
3.5.1.2 Відпускання концептуальних думок	
3.5.2 Зосередження на об'єктах практики	
3.5.2.1 Плекання рівнозначності себе та 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'ятування щодо тіла

ii) Застосування пам'ятування щодо почуттів

iii) Застосування пам'ятування щодо ума

iv) Застосування пам'ятування 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*)<sup>1</sup> – 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*) – “Сходження на шлях бодгісаттви”<sup>2</sup> 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

---

<sup>1</sup> *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>

<sup>2</sup> 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 сягнув 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), який 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 отримав безліч важливих передач і вчень і завдяки їхній практиці досягнув 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 всеблагого 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 і проповіді Дгарми на благо істот. Тибетці кажуть, що завдяки просвітленій активності Патрула Рінпоче, який навчав Бодгісаттвачар'я-аватарі не менше ста разів впродовж свого життя, її вивчення та практика стали такими ж поширеними у Східному Тибеті, як каміння в його снігових 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 магаяни<sup>3</sup>, 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. Сказано, що Бодгічар'я-аватара – це трактат, який слід практикувати, а не просто вивчати, бо істинне розуміння шляху бодгісаттви досягається лише завдяки практиці. Щодо цього Патрул Рінпоче вчив, що цілий трактат Бодгічар'я-аватари можна умовно розділити на чотири частини у відповідності до рядків молитви про плекання бодгічїтти<sup>4</sup>:

*Хай дорогоцінна бодгічїтта*

*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 бодгічїтту там, де вона ще не з'явилася; (2) наступні три глави (4-6) – як запобігти зменшенню бодгічїтти там, де вона

---

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

<sup>4</sup> Бодгічїтта (санскр. *bodhicitta*, тиб. *byang chub kyi sems*) – дослівно “ум пробудження”. Розділяється на (1) відносну бодгічїтту – прагнення досягти просвітлення на благо істот і вправління в методах досягнення цієї мети та (2) абсолютну бодгічїтту – безпосереднє прозріння в абсолютну природу речей. Відносна бодгічїтта в свою чергу ділиться на (1.1) бодгічїтту прагнення (тиб. *smon pa sems bskyed*), яку Шантідева (Бодгісаттвачар'я-аватара 1:16) порівнює з зародженням наміру ступити на шлях бодгісаттв, й (1.2) бодгічїтту дії (тиб. *'jug pa sems bskyed*), яку Шантідева (Бодгісаттвачар'я-аватара 1:16) порівнює з самим просуванням шляхом бодгісаттв. Остання полягає у практиці шести досконалостей, парамїт (санскр. *ṣaṭpāramitā*, тиб. *pha rol tu phyin pa drug*).

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 сходження на шлях бодгісаттви, як слід зароджувати бодгічїтту прагнення, брати обїтницю бодгісаттви, а також плекати бодгічїтту дії – практикувати шість досконалостей, парамїт<sup>5</sup> (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-Нїнг Шедруб Лїнг в столицї Непалу м. Катманду. На прохання настоятеля цього монастиря, Превелебного Чок’ї Нїми Рїнпоче, та на запрошення української буддїйської спїльноти Рангджунг Єше, Кхенпо в червнї 2018 року в Києві дарував послїдовний коментар на “Осяйне сонце”. На прохання Кхенпо, текст був перекладений українською мовою й

---

<sup>5</sup> 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 дію.

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 сказано в третій главі Бодгічар'я-аватари “Зародження бодгічітти”:

*Я подібний до сліпого,  
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  
Згідно з трактатами.  
(Бодгісаттвачар'я-аватара 1:1-1:2)<sup>6</sup>*

Тут слід пояснити чотири теми:

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

---

<sup>6</sup> 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 надбань<sup>7</sup> та наділений вірою<sup>8</sup> і співчуттям<sup>9</sup>.

## 2. Намір, з яким слід практикувати

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

Сказано:

*Зародити намір бодгічїтти –*

*Це прагнути істинного й досконалого просвітлення*

*На благо інших<sup>10</sup>.*

---

<sup>7</sup> 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) в 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.

<sup>8</sup> Віра (санскр. *śraddhā*, тиб. *dad pa*) – в буддизмі передусім означає усвідомлене переконання в істинності Трьох Дорогоцінних (Будди як вчителя, що вказує шлях до просвітлення, Дгарми як вчення, що веде до просвітлення, й Санґи як спільноти, яка простує шляхом до просвітлення).

<sup>9</sup> Співчуття (санскр. *karuṇā*, тиб. *snying rje*) – прагнення звільнити всіх істот від страждання та його причин.

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

## 2.1 Бодгічїтта прагнення

Так, бодгічїтта прагнення – це бажання сягнути стану Будди<sup>11</sup> на благо інших. Бодгічїтта дії – це обіцянка вправлятися у дотриманні обітниць синів переможців [бодгісаттв]. Щоби зародити бодгічїтту таким чином, слід одержати обітницю [бодгісаттви] від учителя згідно ритуалу мадг'ямаки<sup>12</sup> чи чїттаматри<sup>13</sup>.

## 2.2 Бодгічїтта дії

Щодо взяття обітниць [бодгісаттви], є три частини:

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

---

<sup>11</sup> 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 магаїни, 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.

<sup>12</sup> 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*).

<sup>13</sup> 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 внаслідок 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'яснено в першій главі Бодгічар'яаватари<sup>14</sup>. Потім здійсніть два надбання<sup>15</sup> [заслуги<sup>16</sup> й мудрості] за допомогою семи гілок практики<sup>17</sup>.

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

---

<sup>14</sup> Глава I Бодгісаттвачар'я-аватари “Блага зародження бодгічітти”.

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

<sup>16</sup> 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.

<sup>17</sup> Сім гілок практики (санскр. *saptāṅga*, тиб. *yan lag bdun*) – сім аспектів практики здійснення 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, 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 різновиди офіри згідно строф, що починаються з рядків:

*Щоб осягнути 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)

Вчиніть уявні офіри згідно зі строфами, що починаються з рядків:

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

*Я прошу татхатат і синів їхніх  
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 офірі  
Під звуки милозвучні й солодкі,  
Немов хмари, що гамують всі страждання,  
Зберігаються хоч-би як довго.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:20)

використовуйте, щоби вчинити офіри сили побажання блага.

Вчиніть неперевершені офіри згідно зі строфами, що починаються з рядків:

*Як Манджутоша й інші  
Вчиняли офіри переможцям,  
Так само я дари приношу татхататам –  
Заступникам і їхнім 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)

використовуйте для офіри поклонів.

Вчиняйте ці вісім офір від усього серця, читаючи слова й усвідомлюючи їхній сенс, перед чистим полем Трьох Дорогоцінних з чистих, не уражених неблагими діями об'єктів, без жадібності, з благим спонуканням, не маючи жодних сподівань одержати якусь нагороду чи щось навзаєм.

#### **2.2.1.2.2 Прихисток**

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

*Доки 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. Словами зі 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 минулі вчинки – це отрута, яку ви випадково проковтнули;

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

(3) протиотрута святої Дгарми – це ліки;

(4) рішучість не вчиняти такого знову – це життєдайний напій.

Потому 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 діяння*

*Та інших їх примушував чинити.*

*В омані невідання*

*Я радів учиненому.*

*Проте зараз, усвідомлюючи ці помилки,*

*Від усього серця в них буддам зізнаюся.*

*(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*

*Й звільняють їх від страху.*

*(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:47)*

Застосуйте силу протиотрути строфами, що починаються з рядків:

*Якщо, жахнувшись звичайної хвороби,*

*Ми дослухаємось до лікаря порад,*

*Тож годі й говорити, що саме так чинити слід,*

*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,*

*Ніколи я їх знову не вчиню.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 2:65)

застосуйте силу рішучості не вчиняти такого знову.

#### **2.2.1.2.4 Тішення з добродчинності інших**

Четверте – гілка тішення з добродчинності інших.

Промовляючи строфи, що починаються з рядків:

*З радістю тішуся я*

*З добродчинності, що полегшує страждання*

*Істот, народжених в невірних станах,*

*І приводить до щастя страждених.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:1)

щиро зрадійте й помилуйтеся коренями добродчинності 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 нирвану**

#### **2.2.1.2.7 Присвячення заслуги**

П'яте – це прохання обернути Колесо Дгарми. Шосте – прохання не відходити в нирвану<sup>18</sup>. Сьоме – присвячення заслуги.

---

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

Промовляйте слова й усвідомлюйте сенс 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 затьмареннями<sup>19</sup>!  
(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:5)*

На завершення, вправляйте свій ум. Строфами, 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 всіх істот своє тіло, надбання й усю заслугу, зібрану в минулому, теперішньому й майбутньому. Таке вправляння ума скероване на зародження щирого прагнення стати невичерпним джерелом всього, що потребують істоти у відносному і в абсолютному сенсі.

---

<sup>19</sup> 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 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. *dṛṣṭi*, тиб. *lta ba*).



### **2.2.2 Основна частина**

#### **[Одночасне зародження бодгічітти прагнення і дії]**

Основна частина. Помолившись, промовте тричі такі строфи:

*Так, як сугати минулого*

*Зароджували бодгічітту*

*І крок за кроком*

*Довершували практики бодгісаттв,*

*Так і я на благо всіх істот*

*Зможу зародити бодгічітту*

*І крок за кроком*

*Ці практики вчиню.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:23-24)

Цим ви одночасно зароджуєте бодгічітту прагнення і дії.

### **2.2.3 Завершення**

За допомогою строф:

*Усім розважним, що впевнено*

*Зародили бодгічітту таким чином,*

*Слід так пишно славити її,*

*Щоб відтепер зростити іще більше:*

*Сьогодні моє життя набуло сенсу.*

*Здобувши це людське народження,*

*Я народився у родині Будди*

*І зараз я його дитя.*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:25-3:26)

зрадійте за себе.

За допомогою рядків:

*Сьогодні в присутності усіх захисників*

*Запрошую весь світ*

*На учту тимчасової і абсолютної насолоди.*

*Хай звеселяться боги<sup>20</sup>, асури<sup>21</sup> й всі інші істоти!*

(Бодгісаттвачар'я-аватара 3:34)

зрадійте за інших. Потому 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 – зі своїм власним умом.

---

<sup>20</sup> 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.

<sup>21</sup> 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 у практиці шести параміт. По своїй суті шість параміт – це:

- (1) щедрий ум;
- (2) ум зречення;
- (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 неконцепційною мудрістю,  
Що цілком вдовольняє всі бажання  
І що призводить істот до трьох типів визрівання<sup>22</sup>.*

Протилежності шести парамітам, відповідно, такі:

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

---

<sup>22</sup> 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) Очищувати 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 привести їх до стану шраваки<sup>23</sup>, пратьєкабудди<sup>24</sup> або до стану досконалого просвітлення<sup>25</sup> згідно із тим, що саме їм потрібно.

Шість параміт слід практикувати наступним чином.

---

<sup>23</sup> 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.

<sup>24</sup> 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.

<sup>25</sup> 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 добродієності, надбані в трьох часах [минулому, теперішньому й майбутньому], благами від їхнього віддавання й причинами, з яких необхідно їх віддати, тощо. По завершенні такого розмірковування, плекайте щедрість – від усього серця вправляйте ум [в спроможності до] віддавання.

### **3.2 Параміта дисципліни**

Практика параміти дисципліни складається з двох аспектів: (3.2.1) засоби 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'ятування – 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'ятування не забувайте,

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

Оскільки все зазначене обумовлюється вірою в карму<sup>26</sup> – 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 бодгічїттою прагнення:

- (1) залишання істот;
- (2) спрямування ума до рівня шраваки чи пратьєкабудди;
- (3) чотири неблагі діяння<sup>27</sup>.

---

<sup>26</sup> 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.

<sup>27</sup> 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 –  
Облиште ці чотири неблагі діяння!*

*Оскільки протилежні їм – це чотири благі діяння,*

*Завжди їх практикуйте!*<sup>28</sup>

Всім серцем вірте в те, що є сприятливим [для бодгічїтти прагнення]: 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 вправляння магаяни.

Загалом, те що суперечить обїтницям бодгічїтти прагнення, і що слід відкинути – це заподїяння шкоди іншим та все, що до цього призводить. Зокрема, найбільшими порушеннями є крадіжка офїр Трьом Дорогоцїнним, приниження бодгісаттв, зречення Дгарми тощо. Стережїться цього навїть цїною власного життя! Вам слід практикувати те, що сприяє [плеканню бодгічїтти], не нехтуючи навїть найменшими коренями

---

<sup>28</sup> 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 досконалостями<sup>29</sup>.

### 3.3 Параміта терпіння

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

(1) коли вас хтось зневажає, (2) словесно вас ображає, (3) лихословить та (4) фізично шкодить вам. (5-8) Коли те саме чинять щодо 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, скеруйте свій ум на сенс великої порожнечі<sup>30</sup>. Таким чином, призвичаюйтеся до цих сімдесяти двох різновидів плекання терпіння.

---

<sup>29</sup> 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.

<sup>30</sup> 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.



Окрім 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 ґрунтується 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 шкоди”. Так, візьміть всю відповідальність на себе й плекайте терпіння. Відтак подумайте: “Завдяки моїм ворогам я вдосконалюю 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 обумовлене причинами, внаслідок чого той, хто чинить шкоду й страждання не має свободи дій.

(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 кореню.

### **3.4 Параміта старанності**

#### **3.4.1 Подолання несприятливих чинників**

Спочатку залиште те, що є несумісним [зі старанністю] – три типи ліні. Підганяючи себе батою непостійності, облиште (1) лінь відкладання на потім. Розмірковуючи про радість, яку дає досконала Дгарма, облиште (2) лінь прив’язаності до неблагих вчинків. Зрештою, надихніть себе, визнаючи свої здібності, і облиште (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 піддавайтесь перешкодам. (ii) Як сонце, що рухається небом самотньо, самотужки приборкайте своїх демонів і досягніть повного просвітлення. (iii) Як сонце, що світить скрізь, благословіть життя істот завдяки мудрості, співчуттю й наміру бодгісаттви. 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 спроможності. Викорінити те, що несумісне [зі старанністю], і бачити руйнівні 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 знесилені і занепали духом, відволіктися на певний час, щоб відновити сили – це (4) сила усування перешкод. (5) Сила щирого застосування – долати те, що слід лишити, щиро присвятити себе приборканню

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

### **3.5 Параміта медитативного зосередження**

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

Перша складова цього вдосконалення полягає у зреченні мирських турбот і відкиданні концепцій.

#### **3.5.1 Подолання несприятливих чинників**

##### **3.5.1.1 Зречення мирських турбот**

Перше – це зречення мирських турбот. Якщо в силу прив'язаності, ви потрапляєте під вплив інших людей, наприклад батьків, друзів, слуг тощо, ваш ум не зможе односкеровано перебувати в медитативній рівновазі. Через це облиште ці зв'язки й відволікання та перебувайте на самоті у відлюдних місцинах. 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 стається.

### **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. Інакше істинна медитативна зосередженість не зможе зрости, й ви будете неспроможні 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 облишити спокуси, пов'язані з жінками. Причина цього полягає в тому, що жінок складно привабити, сутність цього – в тому, що вони нечисті<sup>31</sup>, й результат в тому, що вони завдають багато шкоди. Позатим ставтеся до восьми мирських турбот як до своїх ворогів. Хай би 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

---

<sup>31</sup> 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 вчив Бодгічар'я-аватарі чоловіків, що мали обітницю целібату – монахів університету Наланда.

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

### **3.5.2.1 Плекання рівнозначності себе та інших**

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

*Передусім мені слід докласти зусиль*

*До плекання рівнозначності себе та 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 чи другом. Як сказав майстер Нагарджуна<sup>32</sup>:

*Якби ви зібрали стільки насіння бавовни,*

*Скільки в минулому в вас було матерів,*

*Земля не змогла б його вмістити<sup>33</sup>.*

---

<sup>32</sup> 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.

<sup>33</sup> Нагарджуна, “Лист до друга” (санскр. *Suḥr̥llekha*, тиб. *bshes pa'i spring yig*).

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

Отже, навіщо докладати зусиль до того, щоб бути здоровим, мати їжу й одяг завтра і 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. У Бодгічар’я-аватарі сказано:

*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 річку 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 різні. 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 скабка в нозі, її виймає 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 сказано в Бодгічар'я-аватарі:

*Якщо не обміню своє щастя  
На страждання інших,  
Не досягну я стану Будди,  
І навіть у 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 сказано:

*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, немає 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, відчувають 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 спричиняє таке страждання?”. Таким чином, гординя вгамується 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”<sup>34</sup> Нагарджуни сказано:

*Хай всі затьмарення визріють в мені.  
Хай все моє щастя визріє в інших.  
Допоки залишаються істоти,  
Що не досягнули звільнення,  
Доти нехай 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 в мені визріють  
Страждання всіх істот.  
І завдяки могутності Сангхи бодгісаттв  
Хай всі вони пізнають щастя.*  
(Бодгісаттвачар’я-аватара 10:56)

---

<sup>34</sup> 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 сенсу.

Такий спосіб плекання рівнозначності себе та інших й обміну себе на інших відповідає вченням Манджугоши Сак'ї Пандіти<sup>35</sup>. 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 сутність 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 і є сутністю мудрості.

---

<sup>35</sup> 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 з визначенням Патрула Рінпоче, одним з так званих “Трьох Манджугош Тибету”(тиб. *bod kyi 'jam dbyangs rnam gsum*) – трьох найвищих 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 самості<sup>36</sup> об'єктів складається з двох типів споглядання – відсутності самості особи і 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 воно відрізняється 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 би в силу наявності власних характеристик.

#### **3.6.2.2 Відсутність самості явищ**

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

---

<sup>36</sup> 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'ятування щодо тіла**

Перше – це застосування пам'ятування 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 наприкінці? 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'ятування щодо почуттів**

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

### **iii) Застосування пам'ятування щодо ума**

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

“після”, “добрим” і “злим”, тощо. Вони однакові чи різні? Чи такі сприйняття ума, як “подобається” – “не подобається”, “віра” – “зневіра”, “Дгарма” – “не-Дгарма”, “радість”, “біль”, “прив’язаність”, “гнів”, тощо – це те саме, що й ум, чи щось відмінне 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 через тимчасові обставини, тоді що є сутністю 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 кореню.

#### **iv) Застосування пам’ятування щодо явищ**

Четверте, це застосування пам’ятування щодо явищ. Позбудьтеся сумнівів щодо того, що всі явища, серед яких необумовлені явища, кармічні утворення<sup>37</sup> і сприйняття<sup>38</sup> – все, окрім того, що стосується тіла, почуттів і ума [оскільки вони вже були досліджені] – це порожнеча, вони позбавленні самосуцього

---

<sup>37</sup> 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.

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

буття<sup>39</sup> й вільні від усіх породжених щодо них концепцій. Це так тому, що вони виникають внаслідок причин і обставин, тобто силою взаємозалежного виникнення<sup>40</sup>. В результаті, оскільки відносна реальність є ілюзорним проявом, подібним до сновидіння, вправляйтеся в океані поведінки, що звільняє від семи видів прив'язаності. На завершення, усвідомивши те, що всі явища не мають щонайменшої часточки самосуцого буття, практикуйте без прив'язаності до будь-чого взагалі.

---

<sup>39</sup> Самосуцее 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, самосуца й незмінна сутність (санскр. *ātman*, тиб. *bdag*).

<sup>40</sup> 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. *śīlavrata-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-шастра (санскр. *yogacārabhūmi śāstra*), 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 сягнув 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 прагнення (тиб. *stom pa sems bskyed*), яку Шантідева (Бодгісаттвачар’я-аватара 1:16) порівнює з зародженням наміру ступити на шлях бодгісаттв, й (1.2) бодгічітту дії (тиб. *'jug pa sems bskyed*), яку Шантідева (Бодгісаттвачар’я-аватара 1:16) порівнює з

самим просуванням шляхом бодгісаттв. Остання полягає у практиці 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. *rtan '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. *viñāṇa*), 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 Дорогоцінних (Будди як вчителя, що вказує шлях до просвітлення, Дгарми як вчення, що веде до просвітлення, й Санґи як спільноти, яка простує 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 звільнити істот 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.

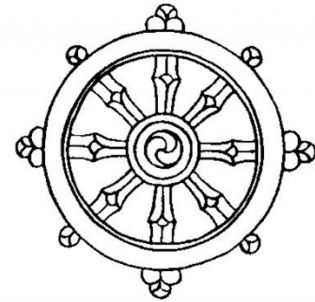
**Три досконалості** (тиб. *dam pa gsum*) – (1) досконалість на початку: зародження бодгічїтти; (2) досконалість в середині: свобода від концептуалізації; (3) досконалість в кінці: присвячення заслуги.

**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.*