

СЕМЬ ПУНКТОВ ТРЕНИРОВКИ УМА

Устные наставления Махаяны



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

СЕМЬ ПУНКТОВ ТРЕНИРОВКИ УМА

Устные наставления Махаяны



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

ྱ ཤୈ ན' བ' ༜ ད ལ' མ ད ར ཉ ཕ ད ས ད བྷ' མ ད

СЕМЬ ПУНКТОВ ТРЕНИРОВКИ УМА

УСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ МАХАЯНЫ

ДЖА ЧЕКАВА ЕШЕ ДОРДЖЕ

Перевод Марии Васильевой

Переведено согласно разъяснениям Е.П. Гьялцаба Ринпоче во время 36-го Кагью Монлама,
Бодхгая, 2019 г.



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

Содержание

I. Подготовительные практики

II. Основная практика

III. Преобразование трудностей в путь к просветлению

IV. Краткие наставления по практике в течение всей жизни

V. Оценка качества тренировки ума

VI. Обязательства тренировки ума

VII. Руководство по тренировке ума

I. Подготовительные практики

Сначала упражняйтесь в предварительных практиках.

II. Основная практика

Относитесь ко всем явлениям, как ко снам.

Исследуйте природу нерождённого осознавания.

Даже противоядие самоосвобождается.

Пребывайте в самой сути — природе всеосновы.

В состоянии после медитации будьте как дитя иллюзии.

Даяние и принятие следует практиковать поочередно.

Этим обоим следует оседлать дыхание.

Три объекта, три яда, три корня добродетели.

Во всех активностях упражняйтесь с изречениями.

Начинайте последовательность даяния и принятия с себя.

III. Преобразование трудностей в путь к просветлению

Когда мир полон недобродетели, преобразуйте все трудности в путь к просветлению.

Все недостатки сводятся к одному.

Будьте всем благодарны.

Видеть запутанные проявления как четыре кайи — это непревзойденная защита пустоты.

Четыре практики — лучший метод.

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

IV. Краткие наставления по практике в течение всей жизни

Краткие сердечные наставления — практика пяти сил.
Наставления Махаяны по переносу сознания в момент смерти — это
пять сил.

Поведение очень важно.

V. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВКИ УМА

Значение всех учений Дхармы сводится к одному.

Из двух судей принимайте того, кто главный.

Всегда поддерживайте радостный настрой ума.

Если можете практиковать даже когда отвлечены, вы хорошо
подготовлены.

VI. ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ТРЕНИРОВКИ УМА

Всегда придерживайтесь трёх основных принципов.

Измените своё отношение, но оставайтесь естественным.

Не обсуждайте недостатки.

Не думайте о других вовсе.

Прежде всего работайте с наиболее сильными омрачениями.

Оставьте все ожидания в отношении результата.

Откажитесь от ядовитой еды.

Не держите обиду.

Не делайте язвительных замечаний.

Не ожидайте в засаде.

Не критикуйте чужих недостатков.

Не перекладывайте груз самки яка на быка.

Не пытайтесь быть быстрее всех.

Не извращайте [Дхарму].

Не превращайте богов в демонов.

Не используйте чужие страдания ради собственного счастья.

VII. РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКЕ УМА

Делайте всё с единым намерением.

Исправляйте все недостатки с единым намерением.

Два действия: одно в начале, другое в конце.

Какое бы из этих двух ни имело место, будьте терпеливыми.

Придерживайтесь этих двух даже ценой своей жизни.

Упражняйтесь в трёх трудностях.

Примите три главные причины.

Развивайте три, которые никогда не должны ослабевать.

Обладайте тремя, с которыми не следует расставаться.

Упражняйтесь без предвзятости ко всему.

Очень важно делать это глубоко и всеобъемлюще.

Всегда работайте с тем, что вас раздражает.

Не попадайте под влияние обстоятельств.

Прямо сейчас практикуйте самое главное.

Не понимайте превратно.

Не будьте нерешительны.

Упражняйтесь без отвлечений.

Посредством размышлений и анализа обретите собственное
освобождение.

Не хвастайтесь.

Не раздражайтесь.

Не будьте переменчивы.

Не ждите похвалы.

Бушующие пять проявлений времён упадка

Превращаются в путь к просветлению.

Эти наставления — сама суть нектара [бессмертия] —

Происходят из линии Серлингпы.

Пробудив карму совершенных в прошлом упражнений,

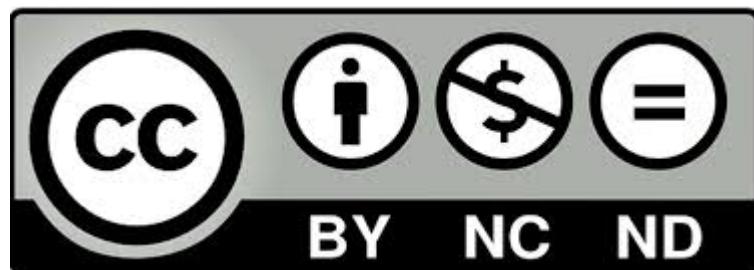
Побуждаемый настойчивым стремлением,

Я не обращал внимания на страдания и клевету,

И получил устные наставления о том, как усмирить цепляние за «я».

Теперь даже в момент смерти у меня не будет сожалений!

Кагью Монлам
Международный фонд Кагью Монлама
Суджата Байпас
Бодхгая, 823231, Гая, Бихар, Индия



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

Русский перевод: Мария Васильева
Обложка и дизайн: Beata Karma Tashi Drolkar

Первое электронное издание: январь 2019 г.

KAGYUMONLAM.ORG
DHARMAEBOOKS.ORG

Dharma Ebooks – проект [Dharma Treasure](#) под руководством Гьяланга Кармапы XVII Оргьена Тринле Дордже. Права собственности Dharma Ebooks принадлежат Dharma Treasure Corporation.



Содержание

1. [Обложка](#)
2. [Содержание](#)
3. [I. Предварительные практики](#)
4. [II. Основная практика](#)
5. [III. Преобразование трудностей в путь к просветлению](#)
6. [IV. Краткие наставления по практике в течение всей жизни](#)
7. [V. Оценка качества тренировки ума](#)
8. [VI. Обязательства тренировки ума](#)
9. [VII. Руководство по тренировке ума](#)
10. [Копирайт](#)

Вехи

1. [Обложка](#)
2. [Содержание](#)