

ПОКАЯНИЕ ПЕРЕД ТРИДЦАТЬЮ ПЯТЬЮ БУДДАМИ



ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ
НГАВАНГ ДАРГЬЕ
НАГАРДЖУНА

**Нгаванг Даргье
лама Сопы Ринпоче
Нагарджуна**

**Покаяние перед Тридцатью
пятью буддами (сборник)**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36309400

Покаяние перед Тридцатью пятью буддами:

ISBN 978-5-4465-1740-4

Аннотация

Покаяние перед 35 Буддами – одна из предварительных практик (нёндро). Известно, какое внимание сам Дже Цонкапа уделял ей в своей личной практике, совершив во время своего затворничества в Олкха Чолунге сотни тысяч простираций.

Книга содержит текст самой практики, а также подробные комментарии ламы Сопы Ринпоче о ее пользе и о том, как выполнять простираания и визуализации. Кроме того, в книгу вошел комментарий Ринпоче и геше Нгаванга Даргье на «Сутру о трёх скоплениях» и толкование «Покаяния бодхисаттвы в падениях» Нагарджуны с подробным описанием пользы от поклонения каждому из будд.

Содержание

| | |
|---|----|
| Предисловие переводчика | 5 |
| Практика простираций перед Тридцатью пятью буддами покаяния | 10 |
| Как медитировать перед практикой | 10 |
| Созерцание | 13 |
| Как медитировать в ходе практики | 15 |
| Простирания перед семью Буддами | 19 |
| Врачевания | |
| Как медитировать об общем покаянии | 25 |
| Общее покаяние | 27 |
| Созерцание в конце покаянной молитвы | 30 |
| Посвящение | 31 |
| Дополнительные молитвы посвящения | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 34 |

Покаяние перед Тридцатью пятью буддами

© Lama Zopa Rinpoche

© B. Beresford, translation from Tibetan

© Библиотека ФПМТ-Россия, издание центра «Ганден
Тендар Линг», 2017

© С. Ю. Куваев – перевод с английского, 2017

* * *

Предисловие переводчика

В 2015 году на учениях в Москве, организованных центром ФПМТ «Ганден Тендар Линг», инициативная группа уральских буддистов встретила Ламу Сопой Ринпоче. Мы получили благословение Ламы Сопы на создание аффилированной с ФПМТ учебной группы, которую он назвал в честь Ламы Цонкапы, а на вопрос, на чём сосредоточить нашу деятельность помимо буддийского образования, он дал ответ: способствовать тому, чтобы на русском языке появлялось больше литературы, посвящённой буддийской Дхарме. К моменту следующего приезда Ламы Сопы в Россию в мае 2017 года учебная группа «Лама Цонкапа» под руководством нашего преподавателя Маргариты Кожевниковой почти завершила прохождение разработанного в ФПМТ полугодового курса «Открытие буддизма», а предлагаемое вашему вниманию издание – первый зримый плод выполнения наказа, данного нам Ламой Сопой.

Сборник, посвящённый практике простираций перед Тридцатью пятью буддами покаяния, стал объектом нашей работы не случайно. Во-первых, известно, какое внимание сам Дже Цонкапа уделял ей в своей личной практике, совершив во время своего затворничества в Олкха Чолунге в десять раз больше простираций перед буддами покаяния, чем это сегодня рекомендуется для выполнения цикла так назы-

ваемых «предшествующих практик». Во-вторых, совершение ста тысяч простираций перед Тридцатью пятью буддами является одним из условий полного прохождения учебной программы «Открытие буддизма», – а значит, появление подробного пособия по их выполнению окажется полезно не только для нас, но и, надеемся, для всех остальных российских буддистов, желающих освоить эту программу, а также, конечно, и просто для тех, кто хотел бы вынести для себя из практики покаяния перед Тридцатью пятью буддами как можно больше пользы и благотворного опыта.

Впервые на русском языке текст «Сутры о трёх скоплениях», на котором основана эта практика простираций, был опубликован в качестве приложения к изданию «Большого руководства к поэтапному Пути к Пробуждению» Дже Цонкапы в 1994 году (СПб.: Нартанг) в переводе А. Кугявичуса. Его сопровождал комментарий к практике покаяния, изъятый из «Освобождения у вас на ладони» Пабонки Ринпоче. Впоследствии всё «Освобождение», включая и руководство к простирациям, было полностью переведено на русский язык и издано сначала в 2008-м, а затем в и 2015 году.

В 2002 году текст «Сутры о трёх скоплениях» вместе с развёрнутым комментарием к нему был опубликован в книге геше Келсанга Гьяцо «Обет бодхисаттвы» (СПб.: Утпала), однако в силу позиции, которую автор занимает по отношению к Его св. Далай-ламе XIV, этот комментарий едва ли может быть признан полезным для большинства российских

буддистов.

Основу для настоящего сборника составили материалы выпущенной ФПМТ в 2010 году брошюры «The Preliminary Practice of Prostrations to the Thirty-Five Confession Buddhas», в которую вошли комментарии Ламы Сопы к практике покаяния, а также ряд вспомогательных материалов, касающихся деталей её выполнения. В настоящем издании они дополнены двумя комментариями, рекомендуемыми в ФПМТ к прочтению теми, кто решил взяться за эту практику всерьёз: текстом, созданный в соавторстве Ламой Сопой и геше Нгавангом Даргье, а также классическим комментарием Нагарджуны.

Перевод практики покаяния перед Тридцатью пятью буддами, представленный в этой книге, базируется на переводе А. Кугявичуса, опубликованном в 1994 году. В него были внесены незначительные коррективы согласно редакции текста практики, созданной Сопой Ринпоче, которая в настоящий момент рекомендована к использованию в центрах ФПМТ. Перевод имён нескольких из Тридцати пяти будд, упоминаемых в тексте сутры, был скорректирован согласно комментарию Нагарджуны, приведённому в этом же издании.

Включённые в сборник тексты учений Ламы Сопы – это по большей части компиляции фрагментов устных наставлений, данных им по разным поводам, но объединённых общей темой практики покаяния и очищения. Обстоятельства

создания этих текстов, по принятой в ФПМТ традиции, указаны в колофонах, которые в настоящем издании мы сочли возможным вынести в один общий раздел («Библиографические сведения»).

Представленные в настоящем издании тексты комментариев снабжены примечаниями библиографического характера, уточняющими источники непрямого цитирования, а также фрагменты книг, на которые авторы комментариев ссылаются в связи с той или иной темой. К счастью для русскоязычного читателя, значительная часть трудов, упоминаемых в своих толкованиях Ламой Сопой и геше Даргье, уже доступна на русском языке. Что же касается бегло упомянутых Сопой Ринпоче текстов тибетских комментариев к практике покаяния, в настоящее время не доступных ни на русском, ни на других европейских языках, то ознакомиться с ними можно, найдя их тексты на сайте «Центра ресурсов по тибетскому буддизму» (TBRC) по тибетскому названию, указанному в примечаниях. К сожалению, идентифицировать все труды, фрагменты текста и персоналии, которые упоминает Лама Сопа, нам не удалось; в тексте книги такие случаи отмечены значком^H.

Примечания, содержащиеся в публикации комментариев Нагарджуны и геше Даргье Библиотекой тибетских трудов и архивов от 1980 года и представлявшие собой пояснения по поводу базовой буддийской терминологии, которые составил их переводчик на английский язык Б. Бересфорд, в

настоящем издании опущены, поскольку, как нам представляется, за последние три десятка лет российские буддисты в достаточной степени овладели базовой буддийской грамотностью.

Слова и фразы во всех приведённых комментариях, цитирующие «коренной» текст, набраны курсивом.

Переводчик и издатели выражают глубокую благодарность А. А. Терентьеву, чьё внимание к текстам переводов помогло избежать ряда неточностей.

С. Куваев

Практика простираций перед Тридцатью пятью буддами покаяния

Как медитировать перед практикой

Цель моей жизни – в том, чтобы освободить бессчётных живых существ – источник всего моего прошлого, нынешнего и будущего счастья, как временного, так и непреходящего, включая все свершения на Пути, Освобождение от круговорота и Пробуждение – ото всех океанов страдания в круговерти, включая его причины – карму и омрачения. Чтобы это сделать, я должен достичь полного Пробуждения. А это значит, что нужно пройти Путь до него. Следовательно, мне необходимо очистить осквернения.

Если бы я был рождён в аду, как невыносимо бы мне было! Всего одна искорка пламени там в сто тысяч раз жарче всей огненной энергии нашего мира. Она настолько нестерпима, что ощутить её даже на миг – всё равно, что страдать на протяжении целых мировых эпох. Не счесть созданных мною причин рождения в адских мирах – десяти недобродетелей, которые я творил неисчислимое количество раз в этой и в прошлых жизнях, которым не было начала. Я со-

создал бесчисленное количество причин рождения в адских мирах, нарушая обеты пратимокши, нарушая обеты бодхисаттвы, нарушая тантрические обеты неисчислимо количество раз в этой и в прошлых жизнях, которым не было начала. И я создал бесчисленные причины рождения в адах, творя тяжелейшую отрицательную карму по отношению к святому добродетельному другу, в том числе наносил вред его святому телу, пренебрегал его советами, беспокоил его святой ум, допускал не исполненные преданности помыслы, а также гнев и ложные воззрения, которые образуют величайшие препятствия к обретению свершений и производят величайшие страдания.

Каждая из этих недобродетелей приносит четыре плода-страдания: созревший плод (рождение в низших мирах), господствующий плод (тип окружающей среды в одном из моих будущих рождений человеком), плод, схожий с причиной, а также наихудший из них – плод, схожий с причиной в моих действиях, который означает, что вновь и вновь в будущем меня будет влечь к тем же самым отрицательным деяниям, а это значит, что снова и снова я буду испытывать четыре плода-страдания. И, таким образом, этому круговороту не будет конца.

И если бы только это – но карма ещё и возрастает, так что даже из мелкого отрицательного действия могут произойти в результате огромные страдания. А карма эта неизбежно созреет, так что каждая из сотворённых мною недобродете-

лей обязательно принесёт свой плод – рано или поздно, если только её не очистить. Таким образом, из-за одной-единственной негативной кармы я должен буду вкушать её плоды вновь и вновь на протяжении сотен жизней. Осознавая это, как могу я жить, не занимаясь очищением, не избавляясь ото всей этой негативной кармы, подобно тому, как пытаются вывести из своего тела смертельный яд?

И если бы только это – но ведь мне предстоит умереть, а смерть может прийти даже сегодня, в любой момент. А значит, мне нужно очистить все свои негативные действия сию же секунду. Чтобы это сделать, я стану выполнять эти простирания вместе с практикой покаяния в падениях, и буду делать это для того, чтобы совершенствоваться и трудиться ради счастья всех живых существ.

Созерцание



Будда Шакьямуни



Акшобхья



Вайрочана

Представьте в пространстве перед собой своего Гуру в образе Будды Шакьямуни, в сердце которого – тысячерукий Ченрезиг. В сердце тысячерукого Ченрезига – слог Хри (); из него исходят лучи света, образуя внизу шесть рядов. На конце каждого луча – поддерживаемый слонами и украшенный жемчугом престол. На каждом из этих престолов сидит по будде. В первом ряду – шесть будд синего цвета в образе Акшобхьи, за исключением третьего будды, Властного Царя Наг, у которого тело синего цвета, а голова – белого. Во втором ряду семь будд белого цвета в образе Вайрочаны. В третьем ряду семь будд жёлтого цвета в образе Ратнасамбхавы. В четвёртом ряду семь будд красного цвета в образе Ами-табхи. В пятом ряду семь будд зелёного цвета в образе Амо-гасиддхи. Это – Тридцать пять будд покаяния. Каждый из них – в позе соответствующего дхьяни-будды. В последнем

ряду – Будды Врачевания.

Как медитировать в ходе практики

Думайте, что каждый из этих будд – это воплощение Будды, Дхармы и Сангхи всех трёх времён и десяти сторон, всех статуй, ступ и писаний. Думайте, что они воплощают собой все священные объекты, сущность которых – Гуру.



Ратнасамбхава



Амитабха



Амогасиддхи

Верьте безо всяких сомнений в то, что каждый из них в состоянии очистить всю вашу отрицательную карму и все её отпечатки, собранные с безначальных времён.

Теперь представьте, что вы испускаете неисчислимые тела, которые, когда вы простираетесь, точно так же простираются вместе с вами – со всех сторон, стоя на каждом атоме, сколько ни есть их на земле.

Затем прочтите умножающие мантры, строки Прибежища и «Покаяние в падениях Тридцати пяти буддам», повторяя

имя каждого будды столько раз, сколько сможете, в течение каждого простираания. Именно произнесение имени каждого из будд и приносит очищение, поэтому разница в том, повторяете вы его всего несколько раз или многожды, очень велика. Даже если вы начитываете их, слушая запись, всё равно повторяйте их столько раз, сколько сможете. Можно либо прочитывать молитву ровно три раза во время одного простираания, либо трижды простираяться перед каждым буддой, читая при этом молитву лишь один раз за одно простираание. В конце начитайте имена Будд Врачевания. Затем, если время позволяет, можно прочесть мантру Ваджрасаттвы и хвалу Ченрезигу «По»¹ (см. варианты практики на с. 25–26). Затем прочтите покаянную молитву на с. 17, за которой следует общее покаяние на с. 20.

Начитывание имён Тридцати пяти будд покаяния
Сначала прочтите мантры для умножения заслуг от выполнения простирааний:

Ом намо Манджушри, намо сушри, намо уттама шри сваха. – 3 раза.

Чомденде дешин шегпа драчомпа янгадпар дзогпей сангье Ринчен Гьялцен-ла чагцалло. – 7 раз.

Ом намо бхагавате ратна кету раджая, татхагата, архате самьяк самбуддая, тадьятха, ом ратне ратне

¹ Прозаический перевод хвалы и кириллическую транскрипцию её текста на тибетском языке см. в изд.: Ло-санг Келсанг Гьяцо. Ньонг Нэ. – М.: Московский буддийский центр Ламы Цонкапы, 2002. – С. 110–113. (Прим. перев.)

маха ратне ратна биджае сваха. – 7 раз.

Почтение «Покаянию бодхисаттвы в падениях»!

Я, *имярек*, во все времена к Учителю прибегаю,
к Будде прибегаю,
к Дхарме прибегаю,
к Сангхе прибегаю. – 3 раза.

Наставнику, Блаженному, татхагате, всесовершенному
будде, славному Победоносцу Шакьямуни кланяюсь.

Татхагате Сокрушителю Нерушимой Сущностью кланя-
юсь. Татхагате Лучезарной Драгоценности кланяюсь.

Татхагате Властному Царю Нагов кланяюсь.

Татхагате Воиноводителю кланяюсь.

Татхагате Радостному Витязю кланяюсь.

Татхагате Драгоценному Пламени кланяюсь.

Татхагате Драгоценному Лунному Свету кланяюсь.

Татхагате Целезрящему кланяюсь.

Татхагате Драгоценной Луне кланяюсь.

Татхагате Безупречному кланяюсь.

Татхагате Отвагодателю кланяюсь.

Татхагате Чистому кланяюсь.

Татхагате Чистодателю кланяюсь.

Татхагате Божеству Воды кланяюсь.

Татхагате Богу Божества Воды кланяюсь.

Татхагате Славноблагодарному кланяюсь.

Татхагате Славному Сандалу кланяюсь.

Татхагате Безгранично-Великолепному кланяюсь.

Татхагате Сиятельно-Славному кланяюсь.

Татхагате Безгорестно-Славному кланяюсь.

Татхагате Сыну Бесстрастного кланяюсь.

Татхагате Цветославному кланяюсь.

Татхагате Чистосиятельному кланяюсь.

Татхагате Лотососиятельному кланяюсь.

Татхагате Драгославному кланяюсь.

Татхагате Памятливо-Славному кланяюсь.

Татхагате Именем Повсеместно Прославленному кланяюсь.

Татхагате Царю Победного Знамени Вершины
Чувственных Сил кланяюсь.

Татхагате Всепокоряюще-Славному кланяюсь.

Татхагате Совершенно-Победоносному-в-Битвах кланяюсь.

Татхагате Превзошедше-Славному кланяюсь.

Татхагате Всепресветло-Славному кланяюсь.

Татхагате Драгим-Лотосом-Покоряющему кланяюсь.

Татхагате На-Драгом-Лотосе-Прочносидящему-
Царю-Владычицы-Гор кланяюсь.

Простирации перед семью Буддами Врачевания



Славный Царь



Царь Благозвучия



Безупречный

Блаженному, татхагате, всесовершенному будде Славному Царю Превосходных Знаков кланяюсь.

Блаженному, татхагате, всесовершенному будде Царю Благозвучия, Лучезарному Умению, Убранному Самоцветами, Луной и Солнцем кланяюсь.

Блаженному, татхагате, всесовершенному будде Безупречному Превосходному Злату, Светозарному Самоцвету, Свершающему Всё Поведение кланяюсь.

Блаженному, татхагате, всесовершенному будде, Славному Превосходному Безгорестному кланяюсь.

Блаженному, татхагате, всесовершенному будде Благозвучному Океану Провозглашённой Дхармы кланяюсь.

Блаженному, татхагате, всесовершенному будде Яс-

но-знающему Премудростью Океана Дхармы кланяюсь.

Блаженному, татхагате, всесовершенному Будде Врачевания, Царю Лазоревого Сияния кланяюсь.

Желая дополнить практику чтением мантры Ваджрасаттвы или хвалой Авалокитешваре, см. сс. 25–26.

Все вы, и другие татхагаты, победоносные, всесовершенные будды, сколь вас ни пребывает, живёт и здравствует во всех мирах десяти сторон, – все блаженные будды, прошу, внимлите мне!



Славный



Какие только неблагие деяния я ни совершил в этой жизни и безначальном [ряду] жизней во всех областях рождений в круговерти, ни побудил совершить или радовался, когда их совершали, [а именно]:

похищал, побудил похитить или радовался похищению [другими] реликвий ступ, имущества Сангхи или добра общин десяти сторон;

совершал, побудил совершить или радовался совершению [другими] пяти безграничных [злодеяний];

вступал на десять неблагих путей кармы, побуждал вступать других или радовался, когда [они] на них вступали;

какую бы ни создал карму, из-за которых я сам и другие существа родимся в адских мирах, в мире животных или мире прет, в далёкой стране, среди дикарей или богов-долгожителей, обретём несовершенные органы чувств, станем приверженцами ложных воззрений или не будем рады нисхождению Будды, —

во всех этих дурных поступках каюсь, исповедуюсь перед всеми блаженными буддами – запредельной мудростью, очами, свидетелями, сведущими, озирающими всё своим всеведущим умом. Не утаиваю их, не скрываю, отныне стану воздерживаться от них, зарекаюсь повторять их!

Все блаженные будды, прошу, внимлите мне!

Какие только корни добродетели я ни посадил в этой жизни и безначальном [ряду] жизней во всех областях рождений

в круговерти даянием, — хотя бы и даянием куска пищи тем,
кто рождён животным;

какие только корни добродетели я ни посадил соблюдением нравственности;

какие только корни добродетели я ни посадил чистым образом жизни;

какие только корни добродетели я ни посадил способствованием полному созреванию существ;

какие только корни добродетели я ни посадил, порождая бодхичитту;

и какие только корни добродетели я ни посадил взращиванием своей высшей, запредельной мудрости, —

сбрав их все воедино, полностью посвящаю наивысшему, непревзойденному, высшему из высших, самому высокому [Пробуждению]. Как прошлые блаженные будды полностью посвящали, как будущие блаженные будды будут полностью посвящать и как нынешние блаженные будды полностью посвящают, так и я полностью посвящаю.

В каждом из проступков каюсь я,
Всем заслугам я сорадуюсь,
Будды, призываю вас, молю:
Мудрость высшую да обрету!

К наилучшим — буддам трёх времён,
Чьих достоинств славных не объять,
Чьё число — великий океан,

Прибегаю, длани я сложив.

Как медитировать об общем покаянии

Признаваясь в каждом из упомянутых в этой молитве негативных действий, про себя думайте, что вы совершали это негативное действие не единожды, но бесчисленное количество раз в этой и безначальных прошлых жизнях, помните вы о них или нет. Породите сильнейшее сожаление. Чем сильнее сожаление – тем больше очищение.

Затем размышляйте о пустотности каждого из этих отрицательных действий, помня о том, что и отрицательные действия не существуют истинно, сами по себе. Они возникают в зависимости от причин и условий, и лишь номинально обозначаются нашим умом. Можно считать, что они совершенно не существуют сами по себе, или что они всего лишь обозначаются умом, или что они – галлюцинация. Какой бы метод понимания пустотности вы ни избрали, у вас в сердце должна зародиться уверенность, что каждое из этих негативных действий совершенно пусто, само по себе не существует ни в малейшей степени.

В завершение покаянной молитвы, сделав паузу, вознамерьтесь не повторять этих действий в будущем. В этом сила воздержания. Ваше обещание должно быть реалистичным – пускай даже вы решитесь не делать этих недобродетельных действий в течение всего лишь пяти минут или даже секунд.

Это необходимо для того, чтобы избежать лжи перед лицом поля заслуг.

Общее покаяние

Увы мне!

О великий Гуру-Ваджродержец и все другие будды и бодхисаттвы, обитающие в десяти сторонах, все досточтимые Сангхи, внемлите мне!

Я, *имярек*, вращаясь в круговерти с безначальных времён и по сей день, обуреваемый сквернами – страстью, ненавистью, неведением и прочими – посредством тела, речи и ума совершал десять недобродетелей. Совершал пять злодеяний немедленного воздаяния, а также пять злодеяний, схожих с ними². Я преступал обеты личного Освобождения, преступал обеты бодхисаттвы, преступал обеты Тайной Мантры³.

² Эти пять отрицательных карм – убийство собственного отца или матери, убийство архата, возбуждение раскола в Сангхе, нанесение вреда Будде – называются «немедленными», потому что если накопить такую карму, то сразу же после смерти без «промедления» в виде другой жизни, человека ждёт перерождение в низшем и жарчайшем из адов, по счёту в восьмом, наиболее невыносимом, страдания в котором – наивысшие. Пять карм, схожих с «незамедлительными» – это инцест с собственной матерью, которая является архатом, убийство бодхисаттвы, который должен был стать буддой в этой самой жизни, убийство хинаянского арьи, находящегося на ступени, отличной от архатства, присвоение имущества Сангхи и разрушение ступы или монастыря из-за ненависти.

³ Тантрическая самайя – это не только выполнение сад-хан, не просто произнесение слов. Во время высшего йога-тантрического посвящения ученик принимает на себя обязательства, самайи. Есть много сводов правил поведения, которые надо соблюдать. Это не только вопрос регулярного чтения садхан или определённого количества мантр того или иного божества, в которое был посвящён

Был непочтителен к своим родителям, непочтителен к ваджрным наставникам, к своему настоятелю, непочтителен к своим духовным друзьям-носителям обетов⁴. Совершал деяния, вредящие Трём Драгим, пренебрегал святой Дхармой⁵, уничижал благородную Сангху⁶, наносил вред живым существам и так далее. Эти и многие другие недобродетельные деяния совершил я сам, побуждал совершать других или радовался их совершению другими, и так далее.

Перед великим Гуру-Вадждродержцем, всеми буддами и бодхисаттвами, что обитают в десяти сторонах, и досточтимой Сангхой я признаюсь во всём скоплении этих злодеяний и преступлений, которые суть помехи моему собственному высшему перерождению и Освобождению, а также причины круговорота бытия и прискорбных низших перерождений. Не скрываю их, признаю их вредными. Зарекаюсь повторять

человек.

⁴ Согласно Ламе Сопе Ринпоче, это относится к держащей обеты Сангхе, которая живёт в целомудрии. Дословно: «вовлечённые в схожее поведение, ведущее к совершенству», что означает, что поведение того, кто держит обеты, наилучшим образом сориентировано на достижение Пробуждения. Эта фраза может также относиться к ваджрным родичам, – тем, вместе с кем мы получали посвящения.

⁵ Избегание святой Дхармы – тяжелейшая негативная карма, худшая, чем от разрушения любого священного объекта – статуи, ступы или писания, – самая плохая из тех, что существует в мире.

⁶ Это очень тяжёлая негативная карма, происходящая от уничтожения святых существ, арьев – тех, кто обладает мудростью, что ясно постигает пустоту, и кто достиг пути ясного видения, пути медитации, и пути не-учения-более, что в Хиньяне, что в Махаяне. Сюда могут быть включены и другие члены Сангхи.

их впредь⁷. Раскаиваясь и исповедуясь в них, обрету счастье и сохраню его, а не раскаявшись и не исповедовавшись – с истинным счастьем не встречусь.

⁷ Размышляйте так: «От тех, от которых я могу воздержаться, воздержусь. От тех, отказаться от которых очень тяжело, я буду воздерживаться в течение одного дня, или часа, или минуты, или хотя бы одной секунды». Сделайте это обещание, но пусть оно будет таким, которое вы на самом деле можете сдержать, чтобы не пришлось лгать пред лицом поля заслуг. Воздержание – последняя из четырёх противоборствующих сил. Должны быть применены все четыре: прибежище, раскаяние, противодействие и воздержание.

Созерцание в конце покаянной молитвы

Представьте, что в силу произнесения этих имён Тридцати пяти будд покаяния и Будд Врачевания, в силу их чистых молитв и обетов, в силу порождения раскаяния и других противодействующих сил, а также в силу выполнения этих простираний нектар и лучи света изливаются из святых тел будд, полностью очищая всю неблагую карму, омрачения и отпечатки, собранные вашим потоком ума с безначальных времён. Твёрдо поверьте в то, что ум ваш совершенно очистился.

Затем размышляйте о пустоте. В пустоте нет «я», творца негативных деяний. В пустоте нет сотворения негативных деяний. В пустоте нет сотворённых негативных деяний. Несмотря на бесконечное множество явлений, в пустоте все они не существуют. Нет ни «того» и ни «этого», ни «тебя» и ни «меня», ничего. В пустоте всё – на один вкус. В этой пустоте всё берёт начало. Всё, что ни есть – это проявления пустоты.

Посвящение

Благодаря всем трём заслугам – моим собственным, всех будд и бодхисаттв и всех живых существ, которые сами по себе совершенно пусты, да достигну я, сам по себе совершенно пустой, вскорости состояния полного Пробуждения, которое совершенно пусто от самосуществования, дабы привести всех существ, которые совершенно пусты от самосуществования, к такому же состоянию усилиями только лишь себя одного, – самого по себе совершенно пустого.

Благодаря всем трём заслугам – моим собственным, всех будд и бодхисаттв и всех живых существ, пусть драгоценная превосходная устремлённость к Пробуждению, бодхичитта – оставление себя и забота о других, источник всего успеха и счастья для меня самого и всех живых существ, немедленно зародится в моём уме и умах всех живых существ. Однажды зародившись, да не увядает она никогда, но возрастает всё больше и больше.

Дополнительные МОЛИТВЫ ПОСВЯЩЕНИЯ

Благодаря заслуге этой добродетели
Да обрету я быстро состояние Гуру-Будды,
И, не забыв ни об одном существе,
Приведу всех к сему пробуждённому состоянию.

Драгоценная превосходная бодхичитта
Не рождённая – да зародится,
А рождённая – да не увянет,
А возрастает всё больше.

Подобно Манджушри и Самантабхадре,
Что видят все вещи так, как они есть,
Пусть так же и я посвящаю заслуги,
Прекрасному следуя их образцу.

Я все эти корни добра посвящаю
Сим лучшим из всех посвящений, подобно
Всем Победоносным во трёх временах,
Чтоб стал я способен творить добродетель.

Заслуги, сколь их не скопил, посвящаю
Ученьям на благо и всем существам,
Особенно – чтобы вовек процветала

Цонкапы почтенного с^уть наставлений!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.