

---

# Практика Будды Амитабхи

*материалы к ретриту*

---



Материалы подготовлены Друзьями Аббатства Шравасты для  
ретрита под руководством досточтимой Губтен Чодрон (май  
2017)

*перевод на русский язык – досточтимый Лобсанг Тенпа  
рисунок Амитабхи – В. Новиков*

## *Молитва монашеского ума*

---

Наличие *монашеского ума* приносит пользу нашему уму независимо от того, монахи(ни) мы или практикующие-миряне.

Монашеский ум — это ум смиренный, проникнутый буддийским мировоззрением, устремленный к развитию осознанности, ясного знания, любви, сострадания, мудрости и других благих качеств.

Памятуя о доброте, которая была проявлена ко мне всеми живыми существами, я буду общаться с ними с терпением, добротой и состраданием.

Я буду памятовать о своих обетах и ценностях и возвращать ясное знание своих мыслей и чувств, а также того, как я говорю и действую.

Я буду заботиться о том, чтобы действовать и говорить в подходящее время и уместным способом, оставляя пустую болтовню и разрушительные движения.

С уважением к другим и уверенностью в своих благих качествах, я буду поддерживать смирение, и другим будет легко со мной говорить.

Во всех этих деяниях я буду стремиться памятовать о непостоянстве и пустотности от неотъемлемого существования и действовать с *бодхиचितтой*.

## ***Утренние мантры***

---

### ***Приумножающая мантра***

ОМ САМБАРА САМБАРА БИМАНА САРА МАХА ДЗАВА  
ХУНГ / ОМ МАРА МАРА БИМАНА КАРА МАХА ДЗАВА  
ХУНГ (7х)

В Парината-Чакра-Сутре сказано, что если эту мантру прочесть семь раз, любое совершенное за день добродетельное действие приумножится в 100 000 раз.

### ***Благословение четок***

ОМ РУЦИРА МАНИ ПРАВАРТАЯ ХУНГ (7х)

Во “Дворце обширных самоцветов” сказано, что для приумножения силы того, что будет далее начитываться, следует прочесть эту мантру семь раз и подуть на четки.

### ***Благословение стоп***

ОМ КРЕЦАРА ГАНА ХУНГ ХРИ СОХА (7х)

Если произнести эту мантру три раза, а затем поплевать на подошвы стоп, это поможет любому живому существу, которое в этот день погибнет под вашими стопами, переродиться в царстве богов Тридцати Трех.

### ***Благословение речи***

**Обращаюсь за прибежищем к Трем  
Драгоценностям;  
да стану я буддой ради блага всех существ-  
скитальцев. (3х)**

Я – божество. На моем языке из А проявляется лунный диск. На нем – белый Ом. Вокруг него – белые санскритские гласные, выстроенные по часовой стрелке. Вокруг них – красные санскритские согласные, выстроенные против часовой стрелки. Вокруг них – синие слоги мантры сердца зависимого происхождения, выстроенные по часовой стрелке. Визуализируя это, я последовательно их произношу, начиная с тех, что внутри.

### ***Санскритские гласные***

ОМ А А И И У У РИ РИ ЛИ ЛИ Э ЭЙ А АУ АМ А СОХА (3х)

### ***Санскритские согласные***

ОМ КА КХА ГА ГХА НГА / ЧА ЧХА ДЖА ДЖХА НЬЯ / ТА  
ТХА ДА ДХА НА / ТА ТХА ДА ДХА НА / ПА ПХА БА БХА МА  
/ Я РА ЛА ВА / ША ЩА СА ХА КША СОХА (3х)

### ***Сердце зависимого порождения***

ОМ ЙЕ ДХАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА ХЕТУН ТЕШАН  
ТАТХАГАТО ХЬЯВАДАТ / ТЕШАН ЧАЙО НИРОДХА ЭВАМ  
ВАДИ МАХА ШРАМАНАЙЕ СОХА (3х)

Свет из Ом и цепочек мантры призывает вдохновляющую силу речи, мирской и запредельной, в форме трех мантр, семи совершенных королевских сокровищ и восьми благоприятных знаков. Они растворяются в Ом и цепочках мантры. Затем мантра сердца зависимого порождения растворяется в санскритских согласных; они – в санскритских гласных; те – в Ом, а Ом – в лунном диске. Диск превращается в А, который плавится в бело-красный нектар и растворяется в языке, придавая ему ваджрную природу.

Польза от этой практики такова: способности нашей речи совершенствуются; начитываемое преумножается в силе в десять миллионов раз; сила начитывания мантр не ослабляется вкушением невегетарианской пищи; пустая болтовня становится подобна начитыванию, и пустая болтовня не накапливает так много неблагодатной кармы.

## ***Общие краткие молитвы***

---

### ***Формула прибежища***

НАМО ГУРУБЬЯ  
НАМО БУДДАЯ  
НАМО ДХАРМАЯ  
НАМО САНГХАЯ

### ***Прибежище и бодхичитта***

К Буддам, Дхарме и Сангхе за прибежищем  
Обращаюсь я вплоть до пробужденья.  
Силой заслуги от щедрости  
И других далеко ведущих практик  
Пусть я достигну состояния будды  
Дабы приносить благо всем существам.

### ***Четыре безмерных***

Пусть все живые существа обладают счастьем и его причинами.  
Пусть все живые существа будут свободны от страданий и их причин.  
Пусть все живые существа не расстаются с беспечальным блаженством.  
Пусть все живые существа пребывают в равности, свободной от предвзятости, привязанности и гнева

### ***Семичастная молитва***

Почтительно простираюсь своими телом, речью и умом  
И подношу облака всех видов даров, реальных и мысленно преображенных.

Исповедуюсь во всех своих разрушительных действиях,  
накопленных с безначальных времен.

И сорадуюсь добродетелям всех святых и обычных  
существ.

Прошу, пребудьте до завершения циклического  
существования,

И вращайте колесо Дхармы ради живых существ.

Посвящаю все добродетели, собственные и других,  
великому пробуждению.

### ***Подношение мандалы***

Землю с духами, цветами,

Гору Меру, четыре земли, солнце и луну

Представляю землей будд и подношу

Пусть все существа наслаждаются чистой землей.

Объекты привязанности, отторжения и неведения –  
друзей, врагов и незнакомцев, своё тело, богатство и  
удовольствия – я подношу без какого-либо чувства утраты.

Прошу, с удовольствием их примите и вдохновите меня и  
других на свободу от трех отравляющих помыслов.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛА КАМ НИРЬЯ ТАЯМИ

### ***Просьба о вдохновении***

Славный и драгоценный коренной гуру,

Восседай на сидении из лотоса и луны над моей макушкой.

Направляя меня своей великой добротой,

Даруй мне достижения своих тела, речи и ума.

Очи, что прозревают обширные писания,  
Высшие врата для счастливых, что отправляются к  
духовной свободе,  
Озарители, чьи мудрые средства вибрируют состраданием:  
Ко всей линии духовных мастеров обращаюсь с мольбой.

### ***Мантра Будды Шакьямуни***

ТАЯТА ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА

### ***Посвящение заслуг***

Силой этой заслуги пусть мы вскоре  
Достигнем пробуждения гуру-будды,  
Дабы всех живых существ  
Суметь освободить от их страданий!

Драгоценный бодхи-ум  
Не возникший – пусть взойдет,  
Что возник – пусть не ослабнет  
Но безмерно возрастет!

### ***Молитва о долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы XIV***

В чистой земле в кольце снежных гор  
Ты источник всего блага с счастьем.  
Всемогущий Ченрези, Тензин Гьяцо,  
Пребывай до исчерпания сансары!

## *Молитвы перед учениями*

---

### *Развернутое подношение мандалы*

ОМ ваджрная земля А: ХУМ, могучая золотая земля. ОМ ваджрное ограждение А: ХУМ, железное ограждение вокруг. В центре – гора Меру, царь гор; на востоке – континент Видеха, на юге – Джамбудвипа, на западе – Годания, на севере – Куру. На востоке субконтиненты Деа и Видеха; на юге – Чамара и Апарачамара, на западе – Шатха и Уттарамантрина, на севере – Куру и Каурава. Вот драгоценная гора, исполняющее желание дерево, исполняющая желания корова, невспахиваемый урожай.

Вот драгоценное колесо, драгоценный самоцвет, драгоценная царица, драгоценный министр, драгоценный слон, драгоценный конь, драгоценный генерал, драгоценный сосуд сокровищ. Вот богиня красоты, богиня гирлянд, богиня песни, богиня танца, богиня цветов, богиня благовоний, богиня света, богиня духов. Вот солнце, луна, драгоценный зонт и стяг победы. В центре – великолепные богатства богов и людей, где всё на месте, чистые и радующие. Подношу их как поле Будд моему славному, святому и доброму коренному гуру, гуру линии передачи и,

- в частности, мастеру всего учения, благородному гуру – как подношение при испрошении глубинных наставлений махаяны (*перед учениями, чтобы о них попросить*)

- в частности, мастеру всего учения, благородному гуру – как подношение в знак благодарности за твою доброту, потому что мы получили глубинные учения махаяны (*после учений, в знак признательности за получение учений*)
- великому ламе Цонкапе, Будде, что является Царем Мудрецов, Ваджрадхаре и всему собранию божеств (*в целом, перед медитацией*).

Прошу, примите их с состраданием ради существ-скитальцев. Приняв их, прошу, с любящим состраданием даруйте мне и матерям — живым существам, обитающим вплоть до пределов пространства, своё вдохновение.

### ***Краткое подношение мандалы***

Землю с духами, цветами,  
 Гору Меру, четыре земли, солнце и луну  
 Представляю землей будд и подношу  
 Пусть все существа наслаждаются чистой землей.

### ***Мандала с просьбой об учениях***

Досточтимые святые Гуру, в пространстве своего тела истины,  
 Из клубящихся облаков своих мудрости и любви  
 Пролейте дождь глубинной и обширной Дхармы  
 В любой форме, что подходит для усмирения живых существ.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ

### ***Прибежище и бодхичитта перед учениями***

К Буддам, Дхарме и Сангхе за прибежищем  
Обращаюсь я вплоть до пробужденья.  
Силой заслуги, что создана  
Посредством слушанья учений Дхармы  
Пусть я достигну состояния будды  
Дабы приносить благо всем существам.

### ***Подношение мандалы после учений***

Пусть духовные учителя, что ведут меня по священному  
пути,  
И все духовные друзья, что практикуют его, живут долго.  
Пусть я полностью усмирю все препятствия снаружи и  
внутри –  
Такое вдохновение даруйте, молю.

Пусть жизнь досточтимых духовных мастеров будет  
устойчивой,  
А их добродетельные деяния распространяются в десяти  
направлениях.  
Пусть свет учений Лобсанга, рассеивая мрак существ  
Обитающих в трех мирах, всегда возрастает.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ

### ***Посвящение заслуг***

Силой этой заслуги пусть мы вскоре  
Достигнем пробуждения гуру-будды,  
Дабы всех живых существ  
Суметь освободить от их страданий!

Драгоценный бодхи-ум  
Не возникший – пусть взойдет,  
Что возник пусть не ослабнет  
Но безмерно возрастет.

***Молитва о долгой жизни Его Святейшества  
Далай-ламы XIV***

В чистой земле в кольце снежных гор  
Ты источник всего блага с счастьем.  
Всемогущий Ченрези, Тензин Гьяцо,  
Пребывай до исчерпания сансары!

***Молитва взаимозависимого происхождения***

*Написана Серконгом Ринпоче II*

Пусть деянья разъяснения и практики Дхармы  
Что вершат группы сторонников и держателей учения  
Распространяющих воззрение зависимого порождения  
И ненасильственных деяний в десяти направленьях  
И особенно в Аббатстве Шравасты на Западе – расцветают!

***Молитва о долгой жизни досточтимой Тубтен  
Чодрон***

*Написана Серконгом Ринпоче II*

*Перевод с тибетского на английский Александра Берзина*

Несравненный высший духовный лидер, всеведущий Царь  
Шакьев,  
Мать-Тара, высшая из дарующих долголетие и мудрость,  
Обширное собрание-океан Источников Прибежища,  
Здесь и сейчас даруйте благоприятствование, дабы  
струился нектар пользы и блаженства.

С ясным умом обширной учености, обретенной благодаря  
Следованию чудесной традиции *Тубтен*, учений  
Наделенного Способностями,  
Ты приносишь массам последователей ясность благодаря  
свету *Чодрон* – светоча Дхармы.  
Пусть твои лотосовые стопы очень долго пребывают  
нерушимо.

Посредством своих дхармических деяний слушания,  
размышления, медитации и так далее  
Приведи тех, кто ищет освобожденного пути, к гармонии  
посредством безупречной дисциплины.  
Прошу, направляй всех существ к освобождению с  
неослабевающими превосходными качествами писания и  
прозрений  
И утверди их в славе вечного блаженства.

## *Восхваление Будды Амитабхи*

---

Цвет тела Амитабхи – золотой,  
Великолепье черт его несравнимо.  
Межбровьем своим он озаряет сто миров.  
Обширны, как моря, его очи, чистые-ясные.  
В блистании его превращений сияют  
Бодхисаттвы и будды, кому несть числа.  
Его сорок восемь обетов нас освободят,  
В девятиричных лотосах мы берега достигнем.

Почтение Будде Западной Чистой Земли,  
доброму и сострадательному Амитабхе. (3х)

НАМО АМИТАБХА (*снова и снова*)



## *Медитация на Будде Амитабхе*

---

### *Принятие прибежища, зарождение альтруистического намерения и четырех безмерных*

К Буддам, Дхарме и Сангхе за прибежищем

Обращаюсь я вплоть до пробужденья.

Силой заслуги от щедрости

И других далеко ведущих практик

Пусть я достигну состояния будды

Дабы приносить благо всем существам.

*(Искренне прочтите 3 раза)*

Пусть все живые существа обладают счастьем и его причинами.

Пусть все живые существа будут свободны от страданий и их причин.

Пусть все живые существа не расстаются с беспечальным блаженством.

Пусть все живые существа пребывают в равностности, свободной от предвзятости, привязанности и гнева.

### *Визуализация Гуру Будды Амитабхи*

---

Визуализируйте описанное ниже с однонаправленной ясностью.

---

Над моей макушкой на лотосе и троне из луны и солнца в ваджрной позе восседает Гуру Будда Амитабха. Его святое тело – лучезарное и рубиново-красное. У него одно лицо и две руки, которые покоятся в жесте медитации. Он держит чашу для подаяния пищи, полную эликсира

бессмертия, и облачен в шафрановые одеяния нравственной чистоты. Его макушка помечена сияющим белым Ом, его горло – лучезарным красным А, а его сердце – темно-синим Хум.

Из Хум в его сердце исходит безграничный свет, заполняющий всё пространство. Этот свет в особенности пронизывает Чистое Западное Царство Амиабхи, призывая Будду Амиабху, восемь великих подобных львам бодхисаттв и обширное собрание бодхисаттв-мужчин и бодхисаттв-женщин, пребывающих в Земле Великого Блаженства. Все они входят в вечную чакру Гуру Амиабхи, нисходят по его центральному каналу и сливаются с его сердцем. Он и они объединены и обладают единой природой.

---

Удерживайте эту мысль с однонаправленным сосредоточением.

---

### ***Семичастная молитва***

С искренними верой и восхищением простираюсь телом, речью и умом

И совершаю материальные и воображаемые умом подношения, что заполняют небо.

Раскрываю все совершенные мной с безначальных времен разрушительные действия и исповедуюсь в них.

Сорадуюсь бесчисленным добродетелям, созданным обычными существами, и невообразимым добродетелям, накопленным арьями.

Прошу, Гуру Амиабха, пребывай в своей нынешней ваджрной форме до завершения циклического существования,

И вращай колесо Дхармы, чтобы принести благо живым существам.

Посвящаю все добродетели прошлого, настоящего и будущего – свои и других – полному просветлению.

### ***Подношение мандалы***

Землю с духами, цветами,

Гору Меру, четыре земли, солнце и луну

Представляю землей будд и подношу

Пусть все существа наслаждаются чистой землей.

Объекты привязанности, отторжения и неведения – друзей, врагов и незнакомцев, своё тело, богатство и удовольствия – я подношу без какого-либо чувства утраты. Прошу, с удовольствием их примите и вдохновите меня и других на свободу от трех отравляющих помыслов.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯ ТАЯМИ

### ***Простирания (по желанию)***

Перед гуру, учителем, одаренным запредельным уничтожителем, так-ушедшим, уничтожителем врагов, полностью и совершенно пробужденным, изумительным царём Гуру Амитабхой – Бесконечным Светом – я простираюсь, совершаю подношения и обращаюсь за прибежищем. Прошу, даруй мне великое вдохновение!

### ***Начитывание мантры***

С искренней преданностью я однонаправленно сосредотачиваюсь на Гуру Амитабхе. Из его святого тела через мою макушку струится пятицветный нектар, нисходящий

по моему центральному каналу. Оттуда он струится ко всем остальным каналам в моем теле, полностью заполняя его исполненным блаженства нектаром и светом. Все препятствия, болезни и безвременная смерть полностью очищаются. Все неблагоприятные эмоции и беспокоящие настроения, в особенности цепляние за истинное существование, полностью исчезают. Моё тело становится кристально-чистым, подобно радуге, а мой ум становится умиротворенным и свободным от страстного желания.

ОМ АМИ ДЕВА ХРИ:

Повторяйте мантру столько раз, сколько пожелаете, продолжая выполнять визуализацию. В конце начитывания однонаправленно покойтесь умом на Амитабхе и ощущайте полную свободу от завес.

### ***Устремления***

Все пребывающие в десяти направлениях гуру, будды и бодхисаттвы прошлого, настоящего и будущего – в особенности Будда Амитабха и восемь великих подобных львам бодхисаттв – прошу, внимайте мне! Желая освободить всех матерей-живых существ из обширного океана страданий сансары и привести их всех к высшей радости полного просветления, я понимаю, что сам(а) долж(ен/на) стать буддой. Для этого я зарождаю решимость обрести перерождение в Земле Великого Блаженства и напрямую внимать учениям самого Будды Амитабхи. Посему, силой всех моих заслуг прошлого, настоящего и будущего, собранных воедино, силой незыблемого обещания всех татхагат и силой мудрости и окончательной истины, пусть в момент смерти я сразу

обрету немедленное и спонтанное перерождение в полностью раскрытом цветке лотоса лицом к лицу с сияющей формой Будды Амитабхи. Пусть я без труда слышу учения напрямую из уст Будды Амитабхи. Пусть я до совершенной полноты разовью шесть далеко-ведущих практик, и пусть я реализую десять уровней бодхисаттвы. Пусть я обрету мудрость, любовь и силу мириад будд в бесчисленных полях будд, число которых больше, чем число всех атомов во вселенной.

С безначальных времен я пребывал(а) в постоянном замешательстве и вращал(ся/ась) в сансарическом существовании. Пребывая в путях страстного желания и цепляния, я переживал(а) непрерывные страдания. Если я не откажусь от этого помраченного и цепляющегося ума, будды и бодхисаттвы не смогут мне в конечном итоге помочь. В сансаре нет ничего определенного – кроме того, что все мирские удовольствия увядают. Этот цепляющийся и невежественный ум – аркан, что привязывает меня к беспрестанному вращению колеса обусловленного существования. Я страстно желаю отправиться в Чистую Землю Амитабхи, где не существует даже слова «страдания» и откуда я никогда не смогу вновь пасть в страдания сансары.

### ***Молитва о времени смерти (по желанию)***

В то мгновение, когда прибывает посланец смерти,  
Прошу, мгновенно явись из своего чистого царства.  
Посоветуй мне отказаться от цепляния за обыденное существование  
И пригласи меня в своё чистое царство!

Когда земля растворяется в воде,  
Когда воспринимается подобная миру видимость,  
Когда рот мой пересыхает и наполняется неприятным  
вкусом –  
Прошу, явись и вели мне не испытывать страха,  
вдохновляя меня подлинной отвагой.

Когда вода растворяется в огне,  
Когда воспринимается подобная дыму видимость,  
Когда язык мой становится толстым, а речь теряется –  
Прошу, покажи мне свое сияющий лик и даруй мне  
утешение и умиротворенную радость!

Когда огонь растворяется в воздухе,  
Когда воспринимается подобная светлячкам видимость,  
Когда мой телесный жар и свет моих глаз быстро угасают  
– прошу, явись и наполни мой ум звучанием мудрости  
Дхармы!

Когда воздух растворяется в сознании,  
Когда воспринимается видимость пламени, подобного  
масляной лампаде,  
Когда тело моё становится подобным земле, а дыхание  
полностью прекращается –  
Прошу, втяни меня в свою чистую землю лучезарным  
светом своего сияющего лица!

Пусть тогда лучезарный красный крюк,  
Исходящий из твоего чистого сердца,  
Войдет в мою макушку, опустится по моему центральному  
каналу,

Зацепит мой тончайший ум ясного света и приведет его к  
твоей чистой земле.

Тем не менее, если мне в силу моей разрушительной  
кармы придется оказаться в промежуточном состоянии,  
Пусть все будды и бодхисаттвы спасут меня силой Дхармы  
И вдохновят меня чистым воззрением, которое видит всех  
существ как полностью чистых,  
Слышит все звуки как учение Дхармы и воспринимает все  
места как чистую землю.

### ***Растворение***

Лотос, луна и солнце, а также Гуру Амитабха плавятся в  
свете и растворяются в моем сердечном центре. Ум Гуру  
Амитабхи и мой ум становятся недвойственными.

---

Покойтесь умом в переживании недвойственности с  
реализациями Гуру Амитабхи.

---

### ***Посвящение***

Силой этой заслуги пусть мы вскоре  
Достигнем просветления Амитабхи,  
Дабы всех живых существ  
Суметь освободить от их страданий!

Драгоценный бодхи-ум  
Не возникший – пусть взойдет,  
Что возник – пусть не ослабнет,  
Но безмерно возрастет.

Силой заслуги, накопленной мной и другими в прошлом, настоящем и будущем, пусть каждый, кто просто видит, слышит, вспоминает, касается меня или говорит со мной, будет в то же мгновение освобожден от всех страданий и вечно пребывает в счастье.

Пусть во всех перерождениях я и все живые существа рождаемся в хорошей семье, обладаем ясной мудростью и огромным состраданием, будем свободны от гордыни и преданы своим духовным наставникам, а также соблюдаем свои обеты и обязательства по отношению к своим духовным мастерам.

Силой этих восхвалений и просьб, обращенных к тебе, пусть все болезни, бедность, сражения и ссоры будут усмирены. Пусть Дхарма и всё благоприятствование возрастают во всех мирах и направлениях, где я и другие пребываем.

В чистой земле в кольце снежных гор  
Ты источник всего блага с счастьем;  
Всемогущий Ченреси Тензин Гьяцо  
Пребывай до исчерпания сансары.

### ***Колофон***

Лама Тубтен Йеше в соответствии с писаниями и устной передачей сочинил эту садхану в 1981 году в ретритном центре Тушита. Сокращено досточтимой Тубтен Чодрон, 2009. Перевод на русский язык – дост. Лобсанг Тенпа, 2013; отредактировано в марте 2017 года.

## *Молитва о перерождении в Земле Блаженства*

---

*Дже Цонкапа*

Своими возвышенными деяниями ты даруешь нескончаемое великолепие. Стоит тебя вспомнить, и ты далеко отбрасываешь весь страх перед владыкой смерти. С непрестанной любовью ты смотришь на других как на сыновей и дочерей. Амитаюс, учитель богов и людей, перед тобой склоняюсь!

Побуждаемый состраданием, напишу, как смогу, молитву о рождении в Сукхавати – земле блаженства, снова и снова восхваляемой могущественным Буддой в качестве высшего из царств.

Все познания о том, что практиковать, а что отбросить, сокрыты слоями неведения. Все будущие жизни в высших царствах поражает оружие гнева. Я лежу, спутанн(ый/ая) веревками желания в темнице сансары, и меня невольно несут к океанам циклического бытия реки кармы. Меня подбрасывают бесконечные волны старения, болезни и других страданий; ввергаем(ый/ая) в пасть дикого монстра – владыки смерти, – я чахну под весом нежелательных страданий.

Не имея защитника, с измученным плачем, с преданностью я прошу – в качестве свидетелей чаяний моего ума – Амитабху, проводника и единственного друга обездоленных; могучего Бодхисаттву Авалокитешвару; Ваджрапани и свиту: не забывайте обеты высшей

бодхичитты, что давались ради нашего блага на протяжении бесчисленных эонов! Прошу: подобно могучему гаруде, что несется по небу, явитесь в пространство передо мной посредством своих чудесных сил и великого сострадания.

С силой невероятного двойного накопления духовной заслуги, созданной мной и другими в прошлом, настоящем и будущем, я молюсь: когда приблизится смерть, пусть я увижу перед собой своего проводника Амитабху, его двух главных учеников, его свиту и других святых существ. В этот момент пусть я испытываю мощную веру в этого покорителя и его свиту и буду свобод(ен/на) от боли умирания.

Вспоминая эти объекты веры и удерживая на них свой ум, молю: как только моё сознание покинет это тело, пусть восемь бодхисаттв явятся посредством чудесных сил, чтобы указать путь в Сукхавати, где будет обретено рождение в самоцветном лотосе – с большими способностями, в семействе махаяны.

Родившись в Сукхавати, пусть я немедленно обрету мощную память-дхарани, медитативное сосредоточение, безобъектную бодхичитту, неистощимую уверенность и бесчисленные другие качества. Радуя высших из учителей – Амитабху и всех будд и бодхисаттв десяти направлений, – пусть я достойным образом получаю учения махаяны.

Впитав и поняв истинный смысл этих учений, пусть я также обрету способность посредством чудесных способностей мгновенно и беспрепятственно посещать

безграничные царства будд, чтобы там совершенствовать все мощные практики бодхисаттвы.

Хоть я и обрету рождение в чистой Сукхавати, молюсь о способности посредством беспрепятственных чудесных сил с мотивацией ярого сострадания посещать нечистые царства, чтобы там обучать Дхарме всех живых существ – в соответствии с их склонностями – так приводя их всех к тому безупречному пути, что восхвалял Будда. Быстро доводя до совершенства эти возвышенные практики, ради блага бесчисленных живых существ пусть я с легкостью достигну пробужденного состояния Будды.

Когда соединения этой жизни будут исчерпаны, пусть я напрямую увижу на своем пути видения Амитабху, окруженного обширной свитой, и пусть мой ум будет полон веры и сострадания.

Когда проявятся видения бардо, пусть восемь бодхисаттв укажут мне путь; и пусть, родившись в Сукхавати, я посредством проявлений стану духовным проводником для нечистых царств.

Если я не достигну подобных возвышенных состояний, пусть я в каждой жизни обретаю рождение только в форме, способной заниматься подлинными учебой, размышлением и медитацией применительно к переданной и реализованной Будда-Дхарме.

Пусть эта форма будет всегда наделена семью желательными чертами высших царств. В каждом подобном существовании пусть я обретаю память, что

совершенным образом вспоминает все мои прошлые жизни. В каждой жизни пусть я воспринимаю всё сансарическое существование как лишенное сущности; пусть мною движет настрой, зачарованный добродетелями нирваны; и пусть я принимаю посвящение монашеской дисциплины, что столь превосходно была преподана Буддой. Получив посвящение, пусть я живу подобно монаху Акшобье, что, будучи свободен от малейших проступков, довёл до совершенства нравственное поведение и обрел великое пробуждение.

Более того, полностью поняв пути омрачающих состояний ума и пути очищения и свободы, пусть я в каждой жизни развиваю мощную и реализованную память-дхарани, чтобы поддерживать полное памятование о каждом слове и обо всём смысле всех ветвей и классов учений. Аналогично способности помнить эти дхармы, пусть я обрету и чистую, беспрепятственную уверенность, что таким же образом позволит преподавать их другим.

Более того, пусть я в каждой жизни осваиваю способы медитативного сосредоточения, такие как героическое *шурангама-самадхи*, и никогда с ними не расстаюсь. Пусть я обрету сверхъестественное зрение – как то, которому не препятствует материя – а также виды сверхпознания, такие как знание путей чудесных сил.

Более того, пусть в каждой жизни я развиваю великую мудрость, что – опираясь на саму себя, без помощи – способна различать, что практиковать, а что отбросить. Пусть я развиваю ясную мудрость, что безошибочно отделяет даже малейшую степень омрачающих

умственных состояний от путей очищения и свободы. Пусть я разовью быструю мудрость, что обладает способностью противодействовать всем сомнениям, ошибочным воззрениям и видам непонимания, как только те проявляются. Пусть я разовью глубинную мудрость, что беспрепятственно проникает в смысл писаний, непонятный другим. Словом, с мудростью, освобожденной от любых помраченных форм интеллекта, пусть я дойду до мудрости, искусной в раскрытии смыслов писаний, дабы достичь совершенства во всех практиках бодхисаттвы – в точности, как это сделал благородный Манджушри.

Без затруднений обретя великую, ясную, быструю и глубинную мудрость, пусть я – дабы собрать удачливых, сокрушить ложных ораторов и порадовать мудрых – доведу до совершенства искусства преподавания, ведения дебатов и сочинения, что сосредоточены на полных учениях Будды.

Более того, в каждой жизни, положив конец всем заикленным на мне сам(ом/ой) моделям мышления, всей лени и вялости применительно к мощным практикам бодхисаттв, пусть я обладаю бодхичиттой, что мудра в реализации высшей отваги, и готовностью посвятить себя другим. Пусть я доведу до совершенства все практики бодхисаттв так, как это сделал благородный Авалокитешвара.

Более того, пусть в каждой жизни – каждый раз, когда я посвящаю себя собственному благу и благу других – я обладаю искусностью в уничтожении всех неблагих сил; одолеваю тех, кто придерживается крайних воззрений, и

отвращаю всех оппонентов. Пусть я доведу до совершенства все практики бодхисаттв так, как это сделал благородный Ваджрапани.

Чтобы довести до совершенства практику бодхисаттвы, что рассеивает всяческую лень, пусть в каждой жизни я сперва порожаю бодхичитту, и в силу мощного стремления, что ни на мгновение не поддается отвлечениям, пусть я достигну великого пробуждения, как это сделал несравненный Шакьямуни.

Чтобы устранить препятствия для практик пробуждения – например, болезни тела или ума – пусть я в каждой жизни подобно Царю Врачевателей, Будде Медицины, усмиряю всю боль тела, речи и ума – просто упоминая его имя.

Более того, пусть во всех жизнях я обладаю способностью прожить отведенный жизненный срок, как того пожелаю, и пусть подобно покорителю Амитаюсу я уничтожаю всю безвременную смерть – просто упоминая его имя.

Когда бы ни возникли угрожающие жизни препятствия, пусть я ясно увижу любую подходящую форму Амитаюса, что устраняет опасность посредством четырех пробуждающих активностей. С подобным видением пусть все препятствия для жизни будут разом устранены.

Распознавая, что подобное подходящее проявление – ничто иное, как Амитаюс, – пусть я разовью нерушимую, неизмышленную веру, благодаря которой буду вечно жить в присутствии Амитаюса как своего духовного учителя.

Более того, в свою очередь радуя его жизнь за жизнью, пусть я вечно пребываю под опекой реализованных духовных наставников махаяны – источника всяческой добродетели в этом мире и за его пределами. Будучи объектом их заботы, пусть я обрету прочную, нерушимую веру в них, радуя их всеми возможными способами и ни на мгновение не совершая ничего, что их бы разочаровало.

Пусть мои духовные наставники даруют мне все наставления и учения во всей их полноте. Безупречным образом их поняв, пусть я практикую их и смогу довести их до совершенства. Пусть я никогда, ни на мгновение, не попадаю под влияние злонамеренных учителей и уводящих с пути друзей.

В каждой жизни, развив веру в причины и следствия, отречение, бодхичитту и правильное воззрение, пусть я с не требующим усилий опытом в них погружаюсь. Пусть во всех жизнях каждое добродетельное действие, накопленное телом, речью и умом, будет причиной лишь для осуществления блага других и для чистейшего и высочайшего пробуждения.

*Переведено Гэвином Килти; под редакцией досточтимой Тубтен Чодрон.*

## ***Подношение пищи***

---

### ***Пять размышлений перед приемом пищи***

1. Я размышляю над тем, какой положительный потенциал накопил(а), чтобы получить эту пищу, дарованную мне другими существами.
2. Я размышляю о своей практике, неустанно пытаюсь её улучшить.
3. Я размышляю о своем уме, тщательно ограждая его от неблагих деяний, жадности и других омрачений.
4. Я размышляю об этой пище, воспринимая её как чудесное лекарство, питающее мое тело.
5. Я размышляю о цели – достижении состояния Будды; принимаю и вкушаю эту пищу, чтобы достичь этой цели.

### ***Строфы подношения (перед едой)***

*Представьте пищу как дарующий блаженство нектар мудрости в большом драгоценном сосуде и три раза повторите Ом А: ХУМ, чтобы её освятить. Поднесите её небольшому Будде, визуализируемому в сердечной чакре:*

Перед великим сострадательным Защитником,  
Всеведущим Учителем,  
Безбрежным как океан полем заслуги и добродетелей –  
Перед Татхагатой склоняюсь.

Перед чистотой, освобождающей от привязанности,  
Добродетелью, освобождающей от низших царств,  
Несравненной высшей абсолютной реальностью –  
Перед Дхармой, что есть покой, склоняюсь.

Перед освободившими себя, указующими путь к свободе,  
Укрепившимися в практике,  
Святыми, наделенными благими качествами —  
Перед Сангхой склоняюсь.

Высшему учителю, драгоценному Будде,  
Высшей практике, святой драгоценной Дхарме,  
Высшим проводникам, драгоценной Сангхе,  
Всем объектам прибежища подносим<sup>1</sup>.

Пусть мы и все, кто нас окружают, ни в одной жизни не  
будем отделены от Трех Драгоценностей. Пусть у нас  
всегда будет возможность делать им подношения, и пусть  
мы всегда получаем от них благословения и вдохновение  
на то, чтобы продвигаться по пути.

Воспринимая эту еду как лекарство, я буду вкушать ее без  
привязанности или отторжения; не для того, чтобы  
укрепить свою гордыню, силу или красоту, но лишь для  
поддержания жизни.

*Вкушая пищу, представляйте, что Будда Шакьямуни в вашем  
сердце испытывает блаженство. Он излучает свет, который  
наполняет все ваше тело.*

---

<sup>1</sup> Для краткого подношения своей пищи прочтите эту и следующую строфу.

## **Строфы после еды**

ОМ УЦИТА БАНДИ АШИБЬЯ СОХА (для подношения претам)

Я склоняюсь перед бхагаваном, татхагатой, архатом, всесовершенным Буддой Победителем Драгоценного Света, Ясно Сияющим Пламенным Светом! (*Ратна-прабхараджей Джвала-накара-пракатитой*)

НАМА САМАНТА ПРАБХАРАДЖАЯ ТАТХАГАТАЯ АРХАТЕ  
САМЬЯК САМ БУДДАЯ НАМО МАНДЖУШРИЕ КУМАРА  
БХУТАЯ БОДХИСАТТВАЯ МАХАСАТТВАЯ МАХА  
КАРУНИКАЯ ТЕЯТА ОМ НИРАЛАМБХА НИРАБХАСЕ  
ДЖАЯ ДЖАЯ ЛАМБХЕ МАХАМАТЕ ДАКИ ДАКЕНАМ  
МЕПАРИШВАДХА СОХА

Пусть все, кто подносили мне пищу, обретут счастье совершенного покоя. Пусть все, кто подносили мне питье, служили мне, принимали меня, уважали меня или делали мне подношения, обретут счастье совершенного покоя.

Пусть все, кто критикуют меня, причиняют мне несчастье, бьют меня, нападают на меня с оружием и даже стремятся меня убить, достигнут счастья просветления. Пусть они полностью пробудятся к непревзойденному, полностью совершенному состоянию Будды.

Силой благого потенциала от подношения пищи пусть они обретут хорошее сложение, величие и силу. Пусть они обретут пищу, обладающую сотней вкусов, и живут с пищей самадхи.

Силой благого потенциала от подношения пищи пусть их омрачения, голод и жажда будут усмирены. Пусть они обретут благие качества – такие, как щедрость – и обретут рождение, свободное от каких-либо болезней и жажды.

Дарующий, получающие и акт щедрости не должны считаться подлинно существующими. Благодаря непредвзятому даянию пусть благодетели достигнут совершенства!

Силой от проявления щедрости, пусть они станут буддами ради блага живых существ, и пусть посредством щедрости все живые существа, что не были освобождены предыдущими победоносными, будут освобождены!

Силой заслуги от этой щедрости, пусть цари наг, боги, наделенные верой в Дхарму, лидеры, поддерживающие религиозную свободу, благодетели, и иные, живущие в этой местности, живут долго, будут наделены добрым здоровьем и процветанием и обретут долгосрочное счастье.

Силой этой добродетели, пусть все существа завершат накопления заслуги и мудрости. Пусть они достигнут двух тел Будды, происходящих из заслуги и мудрости<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Для краткого посвящения заслуг от подношения своей пищи прочтите только эту строфу.

## **Обновление прибежища**

---

### **Строфы очищения**

Все вредоносные действия, что я совершал(а)

Своими телом, речью и умом

Под влиянием привязанности, гнева и заблуждения –

Все их открыто перед вами обнажаю. (3х)

### **Обновление прибежища и обетов**

Духовные наставники, будды и бодхисаттвы, что пребывают повсюду в бесконечном пространстве, прошу, внимайте мне. С безначальных времен и донине в своей попытке отыскать счастье я принимал(а) прибежище; но вещи, на которые я полагал(ся/ась) неспособны были принести устойчивое состояние покоя и радости, которых я ищу. До сих пор я принимал(а) прибежище в материальном имуществе, деньгах, статусе, репутации, одобрении, похвале, пище, сексе, музыке и мириаде других вещей. Хотя эти вещи и подарили мне некое временное удовольствие, они неспособны принести мне устойчивое счастье, потому что сами преходящи и недолговечны. На самом деле, моя привязанность к этим вещам принесла мне большие неудовлетворенность, тревогу, замешательство, фрустрацию и страх.

Видя недостатки того, чтобы ожидать от этих вещей чего-то большего, чем они способны мне дать, я ныне обращаюсь за прибежищем к надежному источнику, который меня никогда не разочарует: к буддам, Дхарме и Сангхе. Я принимаю прибежище в буддах как тех, кто осуществил то, к чему в глубинах сердца устремляюсь и я – очистил свои умы ото всех загрязнений и довел до

полноты все свои позитивные качества. Я принимаю прибежище в Дхарме – прекращении всех нежелательных переживаний и их причин и пути, что ведет к этому состоянию покоя. Я принимаю прибежище в Сангхе – тех, кто напрямую постиг реальность и хочет помочь мне в достижении того же.

Я принимаю прибежище не только во «внешних» Трех Драгоценностях – существах, что являются буддами или Сангхой, и Дхарме в потоках их умов – но также и во «внутренних» Трех Драгоценностях: Будде, Дхарме и Сангхе, которыми в будущем стану я. Поскольку потенциал будды есть во мне прямо сейчас и поскольку он всегда будет неотделимой частью моего ума, внешние Три Драгоценности будут выступать в качестве причины для того, чтобы я преобразил(ся/ась) во внутренние Три Драгоценности уровня плода.

Три Драгоценности – мои подлинные друзья, что всегда будут со мной и никогда меня не подведут. Свободные от всяческого осуждения и ожиданий, они желают мне только блага и непрерывно приглядывают за мной и всеми существами очами доброты, принятия и понимания. Обращаясь к ним за прибежищем, да смогу я исполнить все пожелания о благих перерождениях, освобождении и полном пробуждении – собственные и всех существ.

Подобно тому, как больные полагаются на мудрого врача, дабы тот выписал лекарство, и сиделок, дабы те им помогли, я – как человек, страдающий от непрерывно повторяющихся болезней циклического существования, – ныне обращаюсь к Будде: искусному врачу, что прописывает лекарство Дхармы – нравственное поведение, сосредоточение, мудрость, альтруизм и путь тантры. Сангха выступает в качестве сиделок, что

ободряют меня и показывают мне, как принимать лекарство. Тем не менее, болезнь не исцелить тем, что пребываешь в окружении наилучших врача, лекарств и сиделок; пациент должен реально следовать совету врача и принимать лекарство. Подобным образом мне нужно следовать указаниям Будды и настолько, насколько я могу, применять учения на практике. Первый совет Будды – первое лекарство для облегчения моих недугов – тренироваться в пяти обетах.

Посему, с радостным сердцем, что стремится ко счастью для меня и других, сегодня я посвящу себя тому, чтобы следовать некоторым или всем из этих обетов.

- На основе собственных опыта и проверки я знаю, что причинение вреда другим – в частности, отнятие их жизни – вредит мне и другим. Посему я беру на себя обязательство защищать жизнь и избегать убийства. Благодаря тому, что я это делаю, все существа вокруг меня будут ощущать себя в безопасности, а мир во всем мире будет усилен.
- На основе собственных опыта и проверки я знаю, что присвоение вещей, что не были мне дарованы, вредит мне и другим. Посему я беру на себя обязательство уважать и защищать имущество других и избегать кражи или присвоения того, что не было свободно даровано. Благодаря тому, что я это делаю, все существа вокруг меня будут ощущать себя уверенно, а в обществе возрастут гармония и щедрость.
- На основе собственных опыта и проверки я знаю, что вовлечение в не-мудрое сексуальное поведение вредит мне и другим. Посему я беру на себя обязательство уважать собственное тело и тела других, использовать

свою сексуальность мудро и по-доброму, и избегать сексуального выражения, которое физически или умственно навредило бы другим или мне. Благодаря тому, что я это делаю, все существа смогут общаться со мной честно и с доверием, а между людьми возникнет взаимоуважение.

- На основе собственных опыта и проверки я знаю, что изречение не соответствующих истине вещей ради личной выгоды вредит мне и другим. Посему я беру на себя обязательство говорить правдиво и избегать лжи и обмана других. Благодаря тому, что я это делаю, все существа смогут доверять моим словам, а дружба между людьми возрастет.
- На основе собственных опыта и проверки я знаю, что употребление интоксикантов вредит мне и другим. Посему я беру на себя обязательство избегать опьяняющих субстанций – алкоголя, рекреационных наркотиков и табака – и сохранять свои тело и окружение в чистоте. Благодаря тому, что я это делаю, мои памятование и самонаблюдающее осознание возрастут, мой ум будет яснее, а действия мои будут взвешиваемыми и тактичными.

Раньше я блуждал(а) в замешательстве и, в попытке пережить счастье, использовал(а) не к тому направленные методы; сегодня же я с радостью принимаю решение жить в соответствии с этими мудрыми указаниями Будды. Помня, что будды, бодхисаттвы и архаты – те существа, которыми я так восхищаюсь – также следовали этим указаниям, я также вступаю на путь к освобождению и пробуждению в точности, как вступали они.

Пусть все существа повсюду в бесконечном пространстве  
пожинают благо от моей жизни в соответствии с обетами!  
Пусть я стану полностью пробужденным буддой ради  
всеобщего блага!

---

## ***Принципы практики прибежища***

---

Приняв прибежище – надежное и здоровое направление – в  
Трех Драгоценностях (Будде, Дхарме и Сангхе), для  
продвижения по пути к просветлению полезно следовать  
определенным практическим принципам.

1. По аналогии с принятием прибежища в Будде всем  
сердцем верьте себя квалифицированному духовному  
наставнику.
2. По аналогии с принятием прибежища в Дхарме  
слушайте и изучайте учения, а также применяйте их на  
практике в своей повседневной жизни.
3. По аналогии с принятием прибежища в Сангхе  
уважайте Сангху как своих духовных спутников и  
следуйте хорошему примеру, который члены Сангхи  
подают.
4. Избегайте грубости и высокомерия, погони за любым  
видимым желаемым объектом и критики в адрес всего,  
что не одобряете.
5. Будьте дружелюбны и добры с другими и больше  
заботьтесь об исправлении собственных недостатков,  
чем об указании на недостатки других.

6. Как можно больше избегайте десяти недобродетельных действий и принимайте и соблюдайте обеты<sup>3</sup>.
7. По отношению ко всем остальным живым существам поддерживайте сердечные сострадание и сочувствие.
8. Совершайте особые подношения Трем Драгоценностям в буддийские праздничные дни.

### ***Принципы, связанные с каждой из Трех Драгоценностей***

1. Приняв прибежище в Будде, который очистил все загрязнения и развил все качества, не обращайтесь за прибежищем к мирским божествам, лишенным способности вести вас прочь от всех проблем.
2. Уважайте все изображения Будды: не помещайте их в низкие или грязные места, не переступайте через них, не вытягивайте в их сторону ноги, не продавайте их, чтобы заработать на жизнь, и не используйте их в качестве залога. Глядя на разные изображения, не различайте: «Этот Будда прекрасен, а тот нет». Не следует относиться к дорогим и впечатляющим статуям с уважением, при этом пренебрегая теми, что повреждены или меньше стоят.
3. Приняв прибежище в Дхарме, избегайте причинения вреда какому-либо живому существу.
4. Кроме того, уважайте записанные слова, что описывают путь к просветлению, храня тексты в чистоте и помещая их в высокое место. Избегайте того, чтобы переступить через тексты, класть их на пол

---

<sup>3</sup> Мирян(ин/ка) может принять восемь обетов махаяны на один день, или некоторые из пяти обетов – на всю жизнь. На основе прибежища мирян(ин/ка) также может принять обеты бодхисаттвы и тантрические обеты.

и выбрасывать их, когда они стареют. Старые материалы по Дхарме лучше всего сжечь или сдать в макулатуру.

5. Приняв прибежище в *Сангхе*, не развивайте дружбу с людьми, которые критикуют Будду, Дхарму и Сангху, или ведут себя бесконтрольно, или совершают много вредоносных действий. В силу дружбы с подобными людьми вы можете подвергнуться их ненадлежащему влиянию. Это, однако, не означает, что вам следует их критиковать или не иметь к ним сострадания.
6. Кроме того, уважайте монахов и монахинь, потому что именно они прилагают искренние усилия к тому, чтобы воплотить учения на практике. Уважение по отношению к ним помогает вашему уму, потому что вы цените их качества и открыты к тому, чтобы учиться на их примере. Испытывая почтение даже по отношению к одеяниям принявших постриг, при виде их вы будете ощущать счастье и вдохновение.

### ***Общие принципы***

1. Памятуя о качествах, способностях Трех Драгоценностей и различиях между ними и другими возможными прибежищами, снова и снова принимайте прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.
2. Помня об их доброте, совершайте им подношения, в особенности поднося перед вкушением пищи свою еду.
3. Памятуя об их сострадании, поощряйте других к принятию прибежища в Трех Драгоценностях.
4. Помня о пользе принятия прибежища, посредством чтения любой из молитв прибежища и размышления над ней принимайте прибежище трижды утром и трижды вечером.

5. Совершайте все действия, вверяя себя Трем Драгоценностям.
6. Не оставляйте своего прибежища, даже если это стоит жизни, или даже в шутку.

---

## ***Бодхичитта устремления и применения***

---

Существуют два уровня развития бодхичитты – ума, преданного достижению пробуждения ради блага всех живых существ. Это бодхичитта устремления и бодхичитта вовлечения. Человек, наделенный бодхичиттой устремления, желает достичь пробуждения ради блага всех живых существ, но он или она пока не готовы осуществлять практики, которые для этого необходимы. Человек, который породил бодхичитту вовлечения, радостно осуществляет шесть далеко ведущих практик бодхисаттвы, принимая обеты бодхисаттвы. Различие между бодхичиттой устремления и вовлечения подобно различию между желанием поехать в Дхарамсалу и тем, чтобы собственно сесть в транспорт и туда отправиться.

Обеты бодхисаттвы принимаются на основе предшествующего принятия прибежища в Трех Драгоценностях и некоторых (или всех) из пяти обетов мирянина. Будда предписал эти обеты, чтобы защитить нас от совершения действий, в качестве плода приносящих несчастье, и помочь нам быстро и легко достичь пробуждения; поэтому обеты – это не бремя, которое нужно волочь, а украшения, которые нужно носить с радостью.

### ***Восемь заветов бодхичитты устремления***

Для того, чтобы защитить свою бодхичитту от ослабления в этой и последующих жизнях, после порождения бодхичитты устремления перед гуру и Тремя Драгоценностями следует соблюдать восемь заветов.

*Как защищать свою бодхичитту от ослабления в этой жизни:*

1. Снова и снова вспоминать преимущества бодхичитты.
2. Чтобы усилить свою бодхичитту, зарождать мысль о достижении просветления ради блага всех живых существ трижды утром и трижды вечером. Хороший способ это исполнить – читать молитву принятия прибежища и зарождения бодхичитты и размышлять над ней.
3. Не отказываться от трудов ради живых существ, даже когда они причиняют вред.
4. Чтобы усилить свою бодхичитту, постоянно накапливать как заслугу, так и мудрость.

*Как защитить себя от расставания с бодхичиттой в последующих жизнях:*

Четыре оставшихся завета описываются как два дополняющих друг друга набора из четырех пунктов. Они таковы:

*Отбросить четыре вредоносных действия:*

1. Обманывать (посредством изречения лжи) гуру, настоятеля или других святых существ.

2. Вынуждать других раскаиваться в добродетельных действиях, которые они совершили.
3. Оскорблять или критиковать бодхисаттв или махаяну.
4. Действовать не с чистым бескорыстным желанием, а с притворством и обманом.

*Практиковать четыре созидательных действия:*

1. Отказаться от намеренного обмана и лжи по отношению к гуру, настоятелям и так далее.
2. Быть откровенными, без притворства или обмана.
3. Зарождать распознавание бодхисаттв как своих учителей и восхвалять их.
4. Самостоятельно принимать ответственность за то, чтобы вести всех живых существ к просветлению.

## ***Нравственный кодекс бодхисаттвы<sup>4</sup>***

### ***18 коренных обетов бодхисаттв***

Когда у обета больше одного аспекта, совершение всего одного из аспектов является нарушением обета.

1. а) Восхвалять себя или б) принижать других в силу привязанности к получению материальных подношений, похвале или уважению.

---

<sup>4</sup> Приведенное далее объяснение обетов бодхисаттвы извлечено из “Двадцати строф” индийского мудреца Чандрагомина. Он скомпилировал обеты из разных источников: коренные обеты 1-4 и сорок шесть второстепенных обетов исходят из “Бодхисаттва-бхуми” Асанги; коренные обеты 5-17 – из Акашагарбха-сутры, а один обет – из “Сутры искусных средств”.

2. а) Не предоставлять материальную помощь или б) не учить Дхарме тех, кто страдает и лишен защитника – в силу скупости.
3. а) Не слушать, хотя другое существо оглашает свой проступок, или б) с гневом винить его/её и мстить.
4. а) Отказываться от махаяны, говоря, что тексты махаяны – это не слова Будды, или б) учить тому, что кажется Дхармой, но ей не является.
5. Присваивать вещи, принадлежащие а) Будде, б) Дхарме или в) Сангхе.
6. Отказываться от святой Дхармы, говоря, что тексты, что учат трем колесницам, не являются словами Будды.
7. С гневом а) лишать принявших монашеский постриг их одеяний, избивать их и заточать, или б) побуждать их лишиться пострига, даже если нравственность их не чиста – например, говоря, что постриг – дело бессмысленное.
8. Совершать любое из пяти чрезвычайно разрушительных действий: а) убивать свою мать, б) убивать своего отца, в) убивать архата, г) намеренно проливать кровь Будды, или д) вызывать раскол в сообществе Сангхи, поддерживая и распространяя сектарные воззрения.
9. Поддерживать извращенные воззрения (которые противоречат учениям Будды – например, отрицать существование Трех Драгоценностей или закона причин и следствий и т.д.).
10. Уничтожать а) городок, б) деревню, в) город или г) крупную местность такими средствами, как огонь, бомбы, загрязнение или черная магия.
11. Учить пустотности тех, чей ум неподготовлен.

12. Побуждать тех, кто вступил в махаяну, отвернуться от трудов ради полного пробуждения – состояния будды – или поощрять их к тому, чтобы трудиться лишь ради собственного освобождения от страданий.
13. Побуждать других полностью отказаться от своих обетов личного освобождения и посвятить себя махаяне.
14. Придерживаться и побуждать других придерживаться представления о том, что основополагающая колесница не оставляет привязанность и другие омрачения.
15. Ложно утверждать, что вы постигли глубинную пустотность, и что если другие будут медитировать так, как медитировали вы, то постигнут пустотность и станут столь же великими и высокореализованными, как вы.
16. Принимать подарки от других, которых поощрили даровать вам вещи, исходно задуманные как подношения Трем Драгоценностям. Не отдавать Трем Драгоценностям те вещи, которые вам дали для поднесения им, или принимать собственность, украденную у Трех Драгоценностей.
17. а) Побуждать тех, кто вовлечен в медитацию безмятежности, отказаться от нее, отдавая их имущество тем, кто просто начитывает тексты, или б) устанавливать дурные дисциплинарные правила, из-за которых духовная община становится лишенной гармонии.
18. Оставлять две бодхичитты (устремления и вовлечения).

Чтобы полностью нарушить шестнадцать из коренных обетов, должны присутствовать четыре связывающих фактора. Преступление двух обетов – номеров 9 и 18 – требует только самого действия. Эти четыре фактора таковы:

1. Не считать свое действие разрушительным или не заботиться о том, что оно таковым является, хотя вы и признаете, что действие является нарушением обета.
2. Не оставлять помысел о повторном совершении действия.
3. Быть довольными и сорадоваться действию.
4. Не иметь чувства порядочности или оглядки на других применительно к тому, что вы совершили.

Чтобы уберечься от переживания последствий преступления обетов, очищайтесь посредством четырех противодействующих сил. Простираясь перед 35 Буддами и медитация Ваджрасаттвы – превосходные методы для очищения нарушений. Если ваши обеты бодхисаттвы были повреждены полным нарушением коренного обета, очиститесь и затем вновь примите обеты перед духовным наставником или перед объектами прибежища – буддами и бодхисаттвами – которые визуализируете.

#### ***46 второстепенных обетов бодхисаттвы***

Чтобы устранить препятствия для далеко-ведущей практики щедрости и препятствия для нравственной дисциплины накопления добродетельных действий, перестаньте:

1. Не совершать ежедневно подношения Трем Драгоценностями посредством своих тела, речи и ума.

2. На деле выражать эгоистичные помыслы желания обрести материальное имущество или репутацию.
3. Не уважать своих старших (тех, кто принял обеты бодхисаттвы прежде вас или имеет больше опыта, чем вы).
4. Не отвечать на искренне заданные вопросы, на которые вы способны ответить.
5. Не принимать приглашения от других в силу гнева, гордыни или других неблагих помыслов.
6. Не принимать подарки денег, золота или других драгоценных субстанций, которые другие вам подносят.
7. Не даровать Дхарму тем, кто её желает.

*Чтобы устранить препятствия для далеко-ведущей практики нравственной дисциплины, перестаньте:*

8. Оставлять тех, кто нарушил свою нравственную дисциплину: не давать им советы или не облегчать их чувство вины.
9. Не действовать в соответствии со своими обетами пратимокши.
10. Осуществлять лишь ограниченные действия для принесения блага живым существам, такие как строгое соблюдение правил винаи в ситуациях, когда иной образ действий принес бы другим большее благо.
11. Не осуществлять недобродетельные действия тела и речи с любящим состраданием, когда для принесения блага другим того требуют обстоятельства.
12. С готовностью принимать вещи, которые вы сами или другие приобрели посредством любого из ошибочных

способов обретения средств – лицемерия, намеков, лести, принуждения или подкупа.

13. Отвлекаться на развлечения или испытывать сильную привязанность к развлечениям, или без какой-либо полезной цели подводить других к участию в отвлекающих видах деятельности.
14. Верить и говорить, что последователям махаяны следует оставаться в циклическом существовании и не пытаться достичь освобождения от омрачений.
15. Не отказываться от разрушительных действий, из-за которых у вас будет дурная репутация.
16. Не поправлять собственные омраченные действия или не помогать другим исправлять те, что совершают они.

*Чтобы устранить препятствия для далеко-ведущей практики стойкости, перестаньте:*

17. Отвечать на оскорбления, гнев, побои и критику оскорблениями и тому подобным.
18. Пренебрегать теми, кто сердится на вас, не пытаясь утишить их гнев.
19. Отказываться принимать извинения других.
20. Выражать в действиях гневные помыслы.

*Чтобы устранить препятствия для далеко-ведущей практики радостных усилий, перестаньте:*

21. Собирать круг друзей или учеников в силу желания уважения или прибыли.

22. Не рассеивать три вида лени (праздность, отвлечение на разрушительные действия и жалость к себе и подавленность).
23. С привязанностью тратить время на пустую болтовню и шутки.

*Чтобы устранить препятствия для далеко-ведущей практики медитативной стабилизации, перестаньте:*

23. Не искать средств для развития сосредоточения, таких как правильные наставления и подходящие условия, которые для того необходимы.
24. Не практиковать наставления, когда вы их получили.
25. Не оставлять пять завес, которые препятствуют медитативной стабилизации: возбужденность и сожаление, вредоносные помыслы, сон и притупленность, желание и сомнения.
26. Видеть благие качества вкуса медитативной стабилизации и привязываться к ней.

*Чтобы устранить препятствия для далеко-ведущей практики мудрости, перестаньте:*

27. Оставлять писания или пути основополагающей колесницы как ненужные для того, кто следует махаяне.
28. Прилагать усилия в первую очередь в другой системе практики, пренебрегая той, которая у вас уже есть – махаяной.
29. Без достойной причины прилагать усилия, чтобы изучать или практиковать трактаты небуддистов, которые не являются надлежащим объектом ваших стараний.

30. Начинать предпочитать трактаты небуддистов и восторгаться ими, хотя изучение их и ведется по достойной причине.
31. Оставлять какую-либо часть махаяны, считая её неинтересной или неприятной.
32. Восхвалять себя или принижать других в силу гордыни, гнева и так далее.
33. Не посещать дхармические собрания или учения.
34. Презирать духовного наставника или смысл учений и вместо того полагаться просто на их слова; то есть, если учитель не выражает свои мысли удачно, не пытаться понять смысл того, что он(а) говорит, а критиковать.

*Чтобы устранить препятствия для нравственности принесения блага другим, перестаньте:*

35. Не помогать тем, кто нуждается.
36. Избегать заботы о больных.
37. Не устранять страдания других.
38. Не объяснять, что является надлежащим поведением тем, кто безрассуден.
39. Не приносить ответную пользу тем, кто принес пользу вам.
40. Не утешать горе других.
41. Не даровать материальное имущество тем, кто нуждается.
42. Не трудиться ради блага вашего круга друзей, последователей, слуг и т.д.
43. Не действовать в соответствии с желаниями других, если такие действия не принесли бы вреда ни вам, ни другим.

44. Не восхвалять тех, кто наделен благими качествами.
45. Не действовать любыми необходимыми в соответствии с обстоятельствами методами, чтобы удержать других от совершения разрушительных действий.
46. Не использовать чудесные силы, если вы обладаете этой способностью, чтобы удержать других от совершения разрушительных действий.
- 

## ***Посвящение заслуг наделенной смыслом жизни***

*Лама Сона Ринпоче*

---

Какие бы действия я ни совершал(а) – ем ли я, иду ли, сижу ли, сплю ли, работаю ли и так далее – и любые переживания в моей жизни: взлеты или падения, счастье или несчастье, здоровье или болезнь, гармония или разлад, успех или неудача, богатство или бедность, хвала или критика – живу я или умираю, или даже если обретаю ужасающее перерождение; живу я долго или нет, – пусть жизнь моя будет полезной для всех существ. Главная цель моей жизни — не в том, чтобы просто обладать богатством, уважением, славой, здоровьем и счастьем. Смысл моей жизни – в том, чтобы приносить благо всем живым существам. Посему пусть отныне любые совершаемые мной действия будут полезны для всех живых существ. Пусть все, что я переживаю в жизни – счастье или страдание – будет посвящено осуществлению в моем уме пути к пробуждению. Пусть всё, что я делаю, говорю или думаю приносит благо всем живым существам и помогает им быстро достичь полного пробуждения.

## *Песнь, обращенная к Маме-Таре в эти зловещие времена*

---

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА. Танцующая походка твоей мирной, улыбающейся формы свидетельствует о надежде, жизнерадостности и доброте. В этом мы нуждаемся сейчас – в эти времена, когда называющие себя лидерами своими искаженными воззрениями втягивают мир в ненависть и насилие. Не позволяя себе поддаваться дурному влиянию и твердо придерживаясь добродетели, мы будем вспоминать о поддержке всех будд и бодхисаттв и выступать единым фронтом со всеми, кто стремится к миру; поддерживая чувство собственной принципиальности, станем возвращать терпимость, сострадание, прощение и щедрость; с оглядкой на других станем вести себя в ключе, что пробуждает эмпатию, примирение, мир и доброту. ТАМ – просим, светом своей внутренней радости, излучаемым по всей вселенной, вдохнови нас действовать с состраданием в этом подобном сновидению мире.

ОМ НАМА ТАРЕ НАМО ХАРЕ ХУМ ХАРЕ СОХА. Яростная поза твоей гневной, излучающей красное формы пресекает все беспокоящие мысли и вредоносные деяния. С памятованием о своих обетах и самонаблюдающим осознанием, что отслеживает активность наших тела, речи и ума, мы немедленно отвратим всё дурное. Мы станем ясно выражать истину и искусно оценивать, когда говорить и действовать, а когда позволять иллюзорным видимостям самостоятельно угаснуть. ХУМ – светом своей

требовательной мудрости вдохнови нас усмирить наши собственные омрачения и омрачения всех живых существ.

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ ПЕ. Осознавая, что наша собственная жизнь является временной, подобно вспышке молнии, мы не станем терять время, отвлекаясь и отчаиваясь, но будем с любовью протягивать руку, чтобы установить связь с каждым без исключения живым существом. Со стойкостью мы станем проникать в глубины собственных умов, познавая неподвижность и безмолвие их окончательной природы. ПЕ – своим искристым белым светом направляй нас, чтобы наши собственные завесы и завесы всех остальных испарились в пустотности; тогда, подобно тебе, мы будем пребывать до исчерпания сансары, чтобы освободить всех существ, что заблудились в озабоченности собой и цеплянии за «я».

*Колофон: Написано бхикшуни Тубтен Чодрон в марте 2016 по просьбе дост. Лобсанга Тенпы и Друзей Аббатства Шравасты в России*

## *Краткое объяснение практики Амиабхи*

---

*Досточтимая Тубтен Чодрон*

Данная практика, практика Амиабхи, является общей для китайского и тибетского буддизма. Выглядит Амиабха в этих традициях по-разному, но это одна и та же личность – один и тот же будда, точнее говоря.

В тибетской традиции Амиабха сидит, и он красного цвета. Амиабха связан с Амиаюсом; «Амиабха» означает «бесконечный свет», а «Амиаюс» – «бесконечная жизнь». Они взаимосвязаны – говорят, что это один и тот же Будда, но в разных формах.

В китайской традиции Амиабха обычно золотого цвета. Он стоит; одна его рука совершает мудру дарования прибежища, а другая обычно держит у сердца лотос.

Здесь мы поем восхваление Амиабхи – «Цвет тела Амиабхи – золотой», и «Его сорок восемь обетов нас освободят» – потому что одна из далеко-ведущих практик, которые осуществляют все будды, состоит в том, что они зарождают очень мощное устремление. Здесь это переведено как «обеты», но это не те обеты, что вы от кого-то принимаете – это скорее очень мощное устремление или решимость. Амиабха дал эти обеты, когда был бодхисаттвой – что затем позволило ему породить ту Чистую Землю, которую он создал, и осуществлять всё то множество вещей, что он совершает, чтобы приносить пользу живым существам.

Одно из необычных качеств Чистой Земли Амиабхи состоит в том, что туда могут отправиться обычные живые существа. Во многие чистые земли других будд могут

отправиться только существа-*арьи*, но в Чистую Землю Амитабхи – Сукхавати, по-тибетски «Девачен» – могут отправиться обычные существа.

Люди полны энтузиазма по поводу того, чтобы переродиться в Сукхавати, потому что там есть все условия, благоприятствующие практике, и особо нет препятствий. Все, кто рождаются в Сукхавати, рождаются внутри лотоса; существуют девять уровней лотосов, и вы, в зависимости от своей кармы, рождаетесь на одном из них. Если у вас очень хорошая карма и вы очень восприимчивы к Дхарме, то рождаетесь из лотоса, который раскроется очень быстро; если же благой кармы у вас не так много и вы не столь восприимчивы, на раскрытие вашего лотоса уйдет больше времени.

В Чистой Земле Амитабхи также есть вступившие-в-поток и архаты, что довольно примечательно; многие из них там перерождаются, а затем, полагаю, Амитабха какое-то время работает над ними и побуждает их на то, чтобы вступить на путь бодхисаттвы.

Его Святейшество не особо радуется, когда люди занимаются только практикой Чистой Земли с устремлением там переродиться и при этом думают: «Что ж, только это мне и нужно». Он говорит, что нам нужно практиковать в *этой* жизни – развивать наши качества в этой жизни и очищаться в этой жизни. Чистая Земля – то место, куда вы стремитесь попасть, если не сможете стать бодхисаттвой или буддой в этой жизни; но Его Святейшество призывает нас основательно потрудиться уже в этой жизни; использовать наш потенциал очень мудро и не просто говорить: «Что ж, эта жизнь неважна, и я просто буду молиться о жизни будущей» – как если бы мы молились о перерождении в Небесах. Он хочет, чтобы

люди действительно старались в этой жизни. Таково же его отношение к пхове – чтобы люди не залипали на выполнении пховы, а действительно прилагали усилия прямо сейчас – и пхова тогда остается на случай, если вы не сумеете все осуществить. Важно не сдаваться заранее.

Кроме того, переродиться в Чистой Земле вам позволит отнюдь не одно только пение имени Амитабхи. Вам нужно соблюдать достойную нравственность – потому что если вы не соблюдаете достойной нравственности, то вообще никак не сможете обрести благого перерождения! Что там до Чистой Земли – без нравственного поведения вы вообще не сможете обрести хорошего перерождения. Это подразумевает принятие и соблюдение обетов; как минимум пяти обетов мирянина, и, в идеале, также и обетов бодхисаттвы. Также очень важно развивать бодхичитту, развить определенную степень отречения, в какой-то степени практиковать парамиты – далеко-ведущие практики – чтобы у вас было достаточно благой кармы, которая подтолкнула бы вас к перерождению в этой чистой земле.

В китайской традиции практика в некоторых случаях была сделано очень простой – для простых жителей старого Китая, которые не умели читать и писать; тем не менее, существует множество китайских комментариев к тому, как выполнять практику Амитабхи по-настоящему правильно, чтобы она становилась практикой для возвращения как шаматхи, так и випашьяны – иными словами, как безмятежности, так и прозрения. На китайском есть множество учений о том, как осуществлять эти вещи при выполнении серьезного ретрита.

Здесь, в Аббатстве, мы при выполнении этой практики не уделяем ей много времени; но, думаю, было бы очень

хорошо, если бы иногда мы садились и практиковали пение подолгу – ведь когда вы очень мощно направляете свое внимание на начитывание имени Амитабхи, оно полностью захватывает весь ваш ум и вы не можете думать о чем-либо еще.

В той части, где мы декламируем «Амитабха-Амитабха-Амитабха-Амитабха» очень, очень быстро, делаться это должно как можно быстрее; вы произносите имя вслух, и потому – если вы действительно сосредоточены – в этот момент в ваш ум точно не смогут проникнуть посторонние мысли. Вы слишком сосредоточены на быстром произнесении имени, и это немедленно приводит ваш ум в очень умиротворенное состояние. В китайской традиции имя декламируется довольно долго, а затем кто-нибудь звонит в гонг – и вы оказываетесь с совершенно безмолвным умом. В этот момент возникает замечательная возможность сосредоточиться на условной природе ума или медитировать на пустотности.

Мы выполняем эту практику недолго, и потому ей сложно оказать такое же воздействие, но и мы можем в некоторой степени опробовать этот эффект. Когда же мы ходим змейкой, двигаясь вперед-назад по проходам, мы выполняем практику, которая часто делается в китайских храмах – это форма медитации при ходьбе. Если вы долго сидели и медитировали, эта практика очень хороша: вам нужно встать и что-нибудь поделать, и тогда вы ходите змейкой и в то же время декламируете, по-настоящему удерживая ум в состоянии сосредоточения на Амитабхе. Когда вы занимаетесь хождением змейкой, хорошо визуализировать, что вы находитесь в чистой земле Амитабхи и ведете всех живых существ, обходя Амитабху, выражая ему почтение и преподнося ему дары.

Если вам это удается, практика оказывается очень красивой – вы в чистой земле Амиабхи, и всё тут! Все полностью сосредоточены на Дхарме, полны желания очистить свои умы и породить бодхичитту. Кроме того, при ходьбе вы представляете, что совершаете всевозможные прекрасные, прекрасные подношения.

У нас есть практика обширных подношений, составленная Сопой Ринпоче – мы её иногда выполняем. Описанное – удачный момент для того, чтобы выполнять эту практику или просто совершать множество подношений. Опять же, воспринимайте каждый атом в чистой земле, которую представляете, как еще одну самостоятельную чистую землю. Получается, что на каждом атоме присутствует Амиабха, окруженный бодхисаттвами, вокруг которых – все живые существа, которые там переродились. Таким образом вы преумножаете свою карму. Когда вы думаете, что каждый атом вашей визуализации – это еще одна самостоятельная визуализация, возникает более мощное чувство того, что всё лишено основы и не является прочным, не обладает некой обнаружимой, существующей самостью, потому что всё это – лишь скопление атомов, в каждом из которых сокрыто по чистой земле. Очень красиво.

Итак, вы можете так и делать – представлять, что ведете всех живых существ, выражаете почтение, принимаете прибежище, простираетесь, совершаете подношения Амиабхе. Затем мы останавливаемся и просто сосредотачиваемся на очень быстром произнесении мантры; на этом этапе просто сосредотачивайтесь на звуке или визуализируйте в пространстве перед собой Амиабху, используя его как свой объект шаматхи и просто на нем сосредотачиваясь.

Вы также можете сосредоточиться на слоге ХРИ: в сердце Амиабхи. Если вы ищете объект поменьше, объект более тонкий, то можете сосредотачиваться на ХРИ;; просто направляя на него свое внимание и очень быстро произнося мантру, также удерживая внимание на звуке. Практика становится очень мощным, очень удачным способом сосредоточить и сфокусировать ум.

Кроме того, при этом вы можете представлять, что от Амиабхи к вам исходит огромное количество света, очищающего вашу неблагую карму, успокаивающего ваш ум, а затем – если вы действительно погружаетесь в практику – сочетать это со своего рода чаньским (или дзенским) способом медитации, при котором вы говорите: «Кто повторяет мантру Амиабхи?» Это ведет вас к медитации на пустотности: «Кто повторяет мантру Амиабхи? Кто такой Амиабха? Какова разница между Амиабхой и мной? Могу ли я отыскать его или себя?». Эти вопросы довольно красивым образом подводят нас к медитации на пустотности.

## *Царь молитв*

---

На санскрите: *Саманта бхадрачарья-пранидхана*

На тибетском: *пхагна сангпо чо пе мон лам гьи гьел по*

Склоняюсь перед юным Арья Манджушри.  
Пред вами, львы среди людей,  
Ушедшие к свободе в настоящем, прошлом и будущем  
В мирах десяти направлений –  
Пред всеми вами телом, речью и искренним умом  
склоняюсь.

С энергией устремления к пути бодхисаттвы,  
С чувством глубокого уважения  
И столькими телами, сколько в мире атомов –  
Пред всеми вами, будды, визуализируемые как реальные, я  
склоняюсь.

На каждом атоме пребывают будды, бесчисленные как  
атомы,  
Каждый – в окружении сонма бодхисаттв,  
И я уверен(а), что сфера всех явлений  
Таким образом полностью заполнена буддами.

С бесконечными океанами хвалы, обращенной к вам,  
И океанами звуков от аспектов моего голоса  
Я воспеваю захватывающее дух великолепие будд  
И прославляю всех вас, ушедшие к блаженству.

Прекрасные цветы и царственные гирлянды,  
Сладостную музыку, ароматные масла и зонты,

Блистающие источники света и высшие благовония  
Вам, победоносные, подношу.

Прекрасные одеяния и ароматные духи,  
Порошок сандала – горой высотой с Гору Меру,  
Все прекрасные подношения, превосходным образом  
размещенные,  
Вам, победоносные, подношу.

С запредельными дарами, несравненными и обширными,  
С глубоким восхищением всеми буддами,  
С силой убежденности в пути бодхисаттвы  
Я совершаю подношения и склоняюсь перед всеми  
победоносными.

Каждое вредоносное действие, что я совершил(а)  
Своими телом, речью и умом  
Под влиянием привязанности, гнева и смятения –  
Все их открыто пред вами обнажаю.

Радую сердце и сорадуюсь всему благому потенциалу  
Будд и бодхисаттв десяти направлений,  
Одинок-реализованных, слушателей – всё еще  
обучающихся и запредельных обучению –  
И всех обычных существ.

Вы, яркие светочи миров в десяти направлениях,  
Посредством этапов пробуждения достигшие всеведения  
будды,  
Все вы, мои проводники:  
Прошу, вращайте высшее колесо Дхармы.

Сложив ладони, я настоятельно прошу:  
Вас, кто может достичь паринирваны,  
Остаться с нами на протяжении эонов, бесчисленных  
как атомы этого мира,  
Ради счастья и благополучия всех скитальцев в сансаре.

Какой бы малый благой потенциал я ни создал(а)  
Выражая почтение, совершая подношения и признавая  
свои проступки,  
Сорадуясь и прося о том, чтобы будды оставались и  
даровали учения –  
Весь его я ныне посвящаю полному пробуждению.

Пусть вы, будды, ныне живущие в мирах десяти  
направлений,  
И все вы, ушедшие к свободе в прошлом, примете мои  
подношения.  
Пусть те, что еще не явились, быстро доведут свои умы до  
совершенства,  
Пробуждаясь как полностью просветленные.

Пусть все миры десяти направлений  
Будут совершенно чисты и обширны.  
Пусть они будут полны бодхисаттв,  
Окружающих будд, что собрались под деревом бодхи.

Пусть все существа, существующие в десяти направлениях  
Всегда обладают благополучием и счастьем.  
Пусть все существа в сансаре живут в соответствии с  
Дхармой  
И пусть все их дхармические желания исполнятся.

Помня о своих прошлых жизнях во всех видах  
существования  
Пусть я практикую путь бодхисаттвы,  
И таким образом, в каждом цикле смерти, переселения и  
рождения  
Пусть я всегда оставляю жизнь домохозяина.

Затем, следуя по стопам всех будд  
И совершенствуя практику бодхисаттвы,  
Пусть я всегда действую, не ошибаясь и не поступаясь,  
С безупречной и чистой нравственной дисциплиной.

Пусть я учу Дхарме на языке богов,  
На всех языках духов и нагов,  
Людей и демонов,  
И наречиях всех форм существ.

Пусть я обладаю мягкостью ума, возвращаю шесть  
парамит,  
И никогда не забываю о бодхичитте.  
Пусть я полностью, без упущений, очищу  
Всё неблагое и всё, что скрывает этот пробужденный  
настрой.

Пусть все свои жизни в мире я пересекаю  
Со свободой от кармы, омрачений и препятствующих сил,  
В точности как цветок лотоса нетревожим волной воды,  
В точности как солнце и луна беспрепятственно движутся  
по небу.

Пусть я облегчу страдания низших царств  
И множества направлений и измерений вселенной.

Пусть я направляю всех скитальцев в сансаре к чистому  
блаженству пробуждения,  
А также приношу им пользу мирскую.

Пусть я постоянно, на протяжении грядущих эонов,  
практикую,  
Совершенствуя деяния пробуждения,  
Действуя в соответствии с различными склонностями  
существ,  
Указывая пути бодхисаттвы.

Пусть я всегда обладаю дружбой тех,  
Чей путь подобен моему,  
И телом, речью, а также умом,  
Пусть мы вместе практикуем одинаковые устремления и  
деяния.

Пусть я всегда встречаю духовного наставника  
И никогда не огорчаю этого превосходного друга,  
Который глубоко желает мне помочь  
И превосходным образом учит пути бодхисаттвы.

Пусть я всегда напрямую вижу будд,  
Мастеров, окруженных бодхисаттвами,  
И, не останавливаясь и не отчаиваясь на протяжении  
грядущих эонов,  
Пусть я совершаю им обширные подношения.

Пусть я несу в себе подлинную Дхарму Будды,  
Повсюду озаряю пробуждающие учения,  
Воплощаю реализации бодхисаттвы  
И пылко практикую во всех грядущих эонах.

Кружась во всех состояниях бытия  
Пусть я стану нескончаемым сокровищем благих качеств –  
Искусных средств, мудрости, самадхи и освобождающих  
стабилизаций –  
Собирая безграничную чистую мудрость и благой  
потенциал.

На одном атоме смогу узреть  
Поля будд, бесчисленные как атомы;  
Невообразимых будд среди бодхисаттв в каждом поле,  
Практикующих деяния пробуждения.

Воспринимая это во всех направлениях,  
Я ныряю в океан полей будд,  
Каждое из которых – океан будд трех времен в  
пространстве волоска.  
Так и я также стану океан эонов практиковать.

Таким образом, я постоянно погружен(а) в речь будд,  
Выражение, что одним словом раскрывает океан качеств,  
Полностью чистое красноречие всех будд,  
Общение, подходящее различным склонностям существ.

С силой понимания я нырну  
В бесконечную просветленную речь Дхармы  
Всех будд трех времен, ушедших к свободе,  
Постоянно вращающих колесо методов Дхармы.

В одно мгновение я буду переживать  
Подобные обширные деяния во всех грядущих зонах,  
И вступлю во все зоны трех времен  
В мгновение ока.

В одном мгновении узрю всех этих пробужденных  
существ,  
Прошлых, нынешних и грядущих львов среди людей,  
И с силой подобной иллюзии стабилизации  
Постоянно буду вступать в их невообразимые деяния.

На одном-единственном атоме я проявлю  
Спектр чистых земель нынешнего, прошлого и будущего.  
Подобным образом я вступлю в спектр чистых полей будд  
Во всех без исключения направлениях.

Я вступлю в присутствие всех своих проводников,  
Тех светочей мира, кому еще предстоит явиться,  
Тех, кто последовательно вращает колеса полного  
пробуждения,  
Тех, кто раскрывает нирвану – окончательный,  
совершенный покой.

Пусть я достигну силы быстрого, волшебного проявления,  
Силы ведения к великой колеснице посредством любого  
подхода,  
Силы вечно благотворной активности,  
Силы любви, пронизывающей все царства,

Силы всепревосходящего благого потенциала,  
Силы высшего знания, которому не препятствует  
различение,  
А посредством сил мудрости, искусных средств и самадхи  
Пусть я достигну совершенной силы пробуждения.

Очищая силу всех загрязненных деяний,  
Сокрушая силу беспокоящих эмоций на корню,

Рассеивая мощь препятствующих сил  
Я доведу до совершенства силу практики бодхисаттвы.

Пусть я очищу океан миров,  
Пусть я освобожу океан существ,  
Пусть я ясно узрю океан Дхармы,  
Пусть я реализую океан чистой мудрости.

Пусть я очищу океаны деяний,  
Пусть я осуществлю океаны устремлений,  
Пусть я совершаю подношения океану будд,  
Пусть практикую, не отчаиваясь, на протяжении океана  
эонов.

Чтобы полностью пробудиться посредством этого пути  
бодхисаттвы  
Я исполню все без исключения  
Различные устремления пробуждающей практики  
Всех будд, повсюду, в трех временах, ушедших к свободе.

Тому, чтобы практиковать в точности как мудрый,  
Зовущийся Самантабхадрой, «Всеохватывающим Благом»,  
Старший брат сыновей и дочерей будд,  
Я полностью посвящаю все это благо.

Подобным образом совершаю посвящение  
В точности как искусный Самантабхадра;  
Чистыми телом, речью и умом,  
Чистыми действиями и чистыми полями будд.

Стану зарождать устремления Манджушри  
К этой практике всеобъемлющей благости бодхисаттв,

Чтобы во всех грядущих зонах, не отчаиваясь  
Практики эти доводить до совершенства.

Пусть мои чистые деяния будут нескончаемыми,  
Мои благие качества – безграничными,  
А посредством пребывания в безграничной активности  
Пусть я осуществлю бесконечные эманации.

Безграничны пределы пространства,  
Подобным образом безграничны живые существа  
Таким образом, безграничны карма и омрачения.  
Пусть будет безграничен и охват моих устремлений.

Можно поднести буддам  
Всё богатство и украшения бесконечных миров десяти  
направлений;  
Также можно на протяжении бесчисленных, как атомы в  
этом мире, эонов,  
Подносить даже величайшее счастье богов и людей;

Однако тот, кто слышит это необычайное устремление,  
И, жажда высшего пробуждения  
Всего однажды порождает веру,  
Создает гораздо больший драгоценный благой потенциал.

Те, кто возносят это сердечное устремление к пути  
бодхисаттвы  
Будут свободны ото всех низших перерождений,  
Свободны от причиняющих вред спутников  
И быстро узрят Амиабху, Бесконечный Свет.

Даже и в этой человеческой жизни  
Их напитает счастье, и они будут обладать всеми  
способствующими обстоятельствами.  
Без длительного ожидания  
Они станут подобны самому Самантабхадре.

Те, кто озвучивают это необычайное устремление  
Быстро и полностью очистят  
Пять безграничных вредоносных действий,  
Созданных под влиянием невежества.

Благословленные высшими знаниями,  
Превосходными телом, семьей, чертами и обликом,  
Они будут неуязвимы для обширных препятствующих сил  
и вводящих в заблуждение учителей,  
А все три мира будут совершать подношения.

Быстро отправившись к благородному дереву бодхи  
И восседая под ним, чтобы принести благо живым  
существом,  
Усмиряя все препятствующие силы  
Они полностью пробудятся и повернут великое колесо  
Дхармы.

Не сомневайтесь, что полное пробуждение  
Есть полностью созревший результат – постижимый лишь  
буддой –  
Памятования об этом устремлении к практике  
бодхисаттвы,  
Что осуществляется посредством преподавания, чтения  
или декламации.

Для того, чтобы тренироваться в точности как  
Герой Манджушри, который ведаёт реальность такой,  
какая она есть,  
А также подобно Самантабхадре,  
Я полностью посвящаю все это благо так же, как они.

С этим посвящением, что восхваляется как величайшее  
Всеми ушедшими к свободе в трёх временах буддами,  
Я также посвящаю все свои корни блага  
Достижениям практики бодхисатв.

Когда наступит момент моей смерти  
Посредством устранения всех завес  
И прямого видения Амитабхи  
Пусть я немедленно отправлюсь в Сукхавати, Чистую  
Землю Великой Радости.

Отправившись в Сукхавати,  
Пусть я осуществлю смысл этих устремлений,  
Исполняя их все без исключения  
Ради блага существ, покуда существует этот мир.

Родившись из чрезвычайно прекрасного,  
превосходнейшего лотоса  
В этой радостной стране, превосходной мандале Будды  
Пусть я напрямую от Будды Амитабхи получу  
Пророчество о моем пробуждении.

Получив там пророчество,  
Пусть я порожаю обширную пользу  
Для существ повсюду в десяти направлениях  
Миллиардом эманаций, посредством силы мудрости.

Посредством даже малой добротели, что я накопил(а)  
Поднося эту молитву практики бодхисаттвы,  
Пусть все благие устремления существ  
Будут мгновенно осуществлены.

Посредством создания безграничного благого потенциала  
Силой посвящения этой молитвы деяний Самантабхадры  
Пусть все существа, тонущие в этом потоке страданий  
Вступят в присутствие Амитабхи.

Силой этого царя устремлений, величайшего из высших,  
Помогающего бесчисленным скитальцам в сансаре,  
Силой осуществления этого писания, блистающего светом  
практики Самантабхадры,  
Пусть царства страданий будут полностью опустошены от  
всех существ.

Так, «Необычайное устремление практики Самантабхадры»,  
также известное как «Царь молитв», из главы Гандавьюха  
Аватамсака-сутры (переведенной Джинамитрой, Сурендрабодхи  
и Йеше-де в 900 г.н.э.), завершено. Тибетский текст был сверен с  
санскритским и пересмотрен лоцзавой Вайрочаной.

*Колофон: В 2002 в Сиэттле переведено с тибетского на английский Джесс  
Фентон по просьбе ее учителя, досточтимой Тубтен Чодрон, при опоре на  
комментарий Чангкья Ролпе Дордже «Украшение, проясняющее возвышенный  
замысел Самантабхадры», и на прояснение многих сложных пунктов добрейшим  
Кхенсуром Ринпоче Кончог Церингом из монастыря Ганден.*

## Как обращаться с текстами Дхармы

К текстам священной Дхармы необходимо относиться с величайшим уважением. Их не следует класть на землю, на пол или на место сидения, а также перешагивать через них и ставить на них какие-либо предметы, в том числе статуи Будд и божеств. Хранить тексты нужно в почётном месте, например, в алтаре. Если текст повреждён или испорчен, то такой текст нельзя выбрасывать, а следует сжечь.



ལྷོ་བོ་ཉི་ཤུ་ཚུ་བླ་པ་འདི་དཔེ་ཆ་འི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བཤོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཚུ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །

*Когда наступит момент моей смерти  
Посредством устранения всех завес  
И прямого видения Амитабхи  
Пусть я немедленно отправлюсь в Сукхавати, Чистую  
Землю Великой Радости.*

*Отправившись в Сукхавати,  
Пусть я осуществляю смысл этих устремлений,  
Исполняя их все без исключения  
Ради блага существ, покуда существует этот мир.*

*Родившись из чрезвычайно прекрасного, превосходнейшего  
лотоса  
В этой радостной стране, превосходной мандале Будды  
Пусть я напрямую от Будды Амитабхи получу  
Пророчество о своём пробуждении.*

*(из «Царя Молитв»)*